

Az alapvető érzelmi beállítottság és a társas támogatás kapcsolata – két felsőoktatási intézmény adatainak tükrében

Dr. Lazányi Kornélia

Egyetemi docens, Óbudai Egyetem, Keleti Károly Gazdasági Kar,
lazanyi.kornelia@kgk.uni-obuda.hu

Ksenia Baimakova

Ph.D. hallgató, State University of Aerospace Instrumentation
kbaimakova@gmail.com

Absztrakt: Minden emberre jellemzőek bizonyos érzelmek, érzelmi megnyilvánulások, melyeket a situáció és az események egyéni értelmezése vált ki. A jellemző érzelmek és hangulati állapotok körét két érzelmi beállítottsági dimenzió mentén lehet karakterizálni. Míg a pozitív érzelmi beállítottság a közelítő, társas indítástól felelős – és ennek megfelelően hasonlít a mágneses vonzáshoz, - addig a negatív érzelmi beállítottság a távolság tartás, a bizalmatlanság mögöttes mozgatóereje. A negatív érzelmi beállítottságú emberek gyakran viszonyulnak a helyzetekhez és más emberekhez negatívan, nem a lehetőséget, hanem a veszélyeket látják meg a körülöttük zajló eseményekben. Jelen tanulmány célja a társas támogatás és a z érzelmi beállítottság kapcsolatának feltárása. A kutatás során 365 hallgató érzelmi beállítottságát mértük fel a PANAS-X (Positive and Negative Affect Schedule – Expanded Form, Watson and Clark, 1994) és a MOS Social Support Survey (Hays, Sherbourne, Mazel, 1995 segítségével) segítségével. A kutatási eredmények tükrében megállapítottuk, hogy a különböző felsőoktatási intézmények hallgatóinak eltérő volt mind a társas támogatásra, mind az érzelmi beállítottságra vonatkozó átlagértékük. Megállapítottuk továbbá, hogy mind csoport, mind egyéni szinten korreláció fedezhető fel a társas támogatás és az érzelmi beállítottság között – a magas negatív érzelmi beállítottságú egyéneknek alacsonyabb volt a társas támogatása. Érdekes módon a pozitív érzelmi beállítottság és a társas támogatás között nem volt szignifikáns kapcsolat.

Kulcsszavak: érzelmi beállítottság, társas támogatás,

1 Alapvető érzelmi beállítottság

Az emberek nem csupán racionálisan értékelik az őket körülvevő világ jelzéseit, de szubjektív értéket is tulajdonítanak a történeteknek és érzelmekkel, érzelmi állapotokkal reagálnak azokra. Az érzelmek éppen ezért szituatív módon meghatározott egyéni jellemzők. Azért egyéni jellemzők, mert kutatók megfigyelték, hogy bizonyos emberekre az érzelmek egy meghatározott köre sokkal jellemzőbb, mint másokra (Lazarus, 1999; Morris és Feldman, 1997). Ezt a jellemző érzelmi, hangulati állapotot – az érzelmek alapvető polaritásának megfelelően – negatív, illetve pozitív érzelmi beállítottságnak nevezték el (Cropanzano, James, Konovsky, 1993).

A negatív és pozitív jelző nem értékítélet, hanem az érzelmek által kiváltott cselekvés irányát mutatja. A pozitív érzelmek közeledő szándékot jeleznek, indukálnak, míg a negatívak távolodót. A pozitív érzelmek befogadó szándékot jeleznek. A másikkal való közel kerülésre, a másik el/befogadására való hajlandóságot. A pozitív érzelmeket az egység és az öröm vágya fűti. Ilyen pozitív érzelmek: a kíváncsiság, a lelkesedés, a nevetés, az empátia és a kíváncsiság. A negatív érzelmeket az ismeretlentől, a mások tetteitől való félelem gerjeszti, valamint az a szándék, hogy ellehetetlenítsük mindazokat a tényezőket, amelyek árthatnak nekünk. Ilyen negatív érzelmek a bánat, a félelem, a gyűlölet, a szégyen, a felelősségérzet, a megbánás, a neheztelés, a harag és az ellenségeskedés (Watson, Clark, 1984).

A domináns érzelmekkel párhuzamosan a negatív érzelmi beállítottságú emberek a különböző helyzeteket, történéseket negatív(abb) érzelmekkel élik meg, pesszimistábbak, míg a pozitív érzelmi beállítottsággal jellemezhető egyének a szituáció pozitív elemeit keresik/hangsúlyozzák, és pozitív(abb) érzelmekkel reagálnak. Mivel azonban a pozitív és negatív érzelmi beállítottság nem egymást kizáró tényezők, hanem két különböző dimenziót jelölnek, ezért léteznek olyan emberek, akik egyszerre jellemezhetőek magas pozitív és magas negatív érzelmi beállítottsággal.

A pozitív érzelmi beállítottságú emberek pozitív mágneses mezőt hoznak létre maguk körül, ezzel társakat vonzanak magukhoz és folyamatosan szélesítik társas körüket. A negatív érzelmi beállítottság azonban pont a negatív, taszító jellegű hatás miatt eltávolítja az egyén társas környezetét, holott a társas támogatás mindenki számára nélkülözhetetlen.

2 Társas támogatás

Az ember társas lény. Nem csupán azért, mert a legtöbb motivációs tényező mások által, mások viszonylatában válik drive-á, hanem azért is, mert mindenkinek alapvető pszichés szüksége a társas lét (Aronson, 2008). A társas támogatás olyan kapcsolatrendszer, amely pozitív hatással van az egyénre (Pikó, 2002). A társas támogatás tehát egy erőforrás, ami segít az egyénnek a mindennapi stressz-keltő helyzetek kezelésében, leküzdésében (Bourdieu, 1997). Nem csupán megküzdési stílus azonban, de pszichoszomatikus hatása révén egészségvédő faktor, és az általános jóllétet is növeli (Salovey és mtsai, 2000; Kopp, Skrabski, Szedmák, 1998).

Hays, Sherbourne és Mazel (1995) szerint a társas támogatásnak négy alapvető megnyilvánulása van.

Kézzel fogható támogatás: A társas támogatás legkézenfekvőbb formája anyagi javakban, erőforrásokban testesül meg. A másik fél céljainak, tevékenységének aktív támogatását jelenti. Információs/érzelmi támogatás

Információs támogatás: A társas támogatás második fajtája, iránymutatás, információ, és visszajelzés által kínál támogatást a társas támogatást fogadó fél számára. Az információs támogatás szintén az egyéni erőforrások körét bővíti (Cutrona és Russell 1990).

Gyengéd támogatás: A társas támogatás harmadik formája az instrumentálissal szemben spirituális, pszichés segítségnyújtást takar. Gyengéd támogatás során a támogató fél pozitív, szeretetteljes érzelmeinek kinyilvánítása révén biztosítja a célszemélyt a teljes elfogadásról, ezáltal növelve annak önértékelését és támogatva lelki/érzelmi egyensúlyát, hitét (Sherbourne and Stewart, 1991).

Pozitív társas interakció: A társas támogatás utolsó válfaja az együtt töltött időt jelenti. A közös időtöltéseket, pozitív társas interakciókat, beszélgetéseket tartalmazza. Pozitív fiziológiai hatásai révén igen jelentős az egészségvédő szerepe (Asnani, Pandey és Sawhney, 2004).

Lopes, Salovey és Straus (2003) szerint a pozitív érzelmi beállítottság és a társas támogatás valamennyi formája között pozitív kapcsolat fedezhető fel. Azok akik jelentősebb társas támogatással bírnak, kevésbé intenzíven élik meg negatív érzelmeiket, és intenzívebben a pozitívakat. A kapcsolat azonban nem csak egyirányú, hiszen a boldog, kiegyensúlyozott emberek könnyebben teremtenek kapcsolatot, „bevonzzák” a többiekét; ezáltal szélesebb a társas támogatói körük.

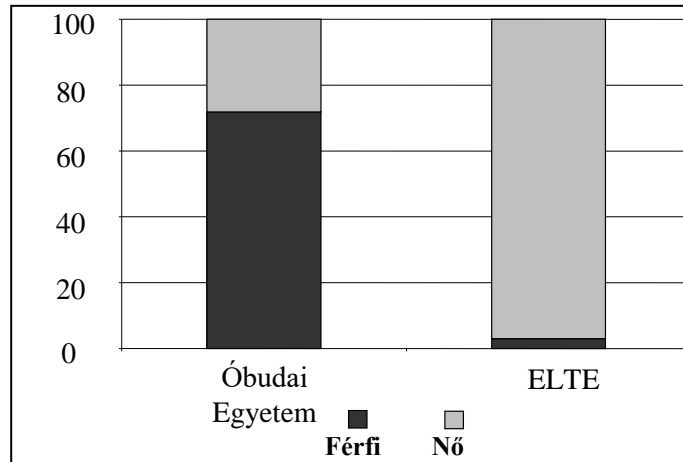
Jelen tanulmány célja, hogy ennek a kölcsönös kapcsolatnak a meglétét vizsgálja két, egymástól független mintán.

3 Vizsgálati módszer, a vizsgálat résztvevői

A társas támogatás és az alapvető érzelmi beállítottság kapcsolatát két budapesti felsőoktatási intézmény hallgatóinak adatain vizsgáltam. A hallgatók az Óbudai Egyetem Keleti Károly Gazdasági Karának (OE), valamint az Eötvös Lóránt Tudomány Egyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karának (ELTE) tanulói voltak. Mindkét intézményben 250 darab kérdőív került kiosztásra. A kérdőíveket előadások után önkéntes vállalás alapján tölthették ki a hallgatók. Az Óbudai Egyetemről 197, az ELTE-ről 168 értékelhető kérdőív érkezett vissza. A további eredmények ezen kérdőívek feldolgozásából születtek.

Az önkitöltős kérdőív a demográfiai adatok feltárása mellett a hallgatók érzelmeit, alapvető érzelmi beállítottságát, valamint társas támogatásukat számszerűsítette. Az érzelmek kvantifikálására a Positive and Negative Affect Schedule – Expanded Form (PANAS-X; Watson, Clark, 1994) kérdőívet használtam, mely hatvan darab érzelem gyakoriság szerinti osztályozására kéri a kitöltőt. Az érzelmeket 11 alapérzelmi faktorba és két érzelmi beállítottságot mérő szuperfaktorba lehet összevonni. A faktorok részletesebb leírását Lazányi (2010) tartalmazza.

A társas támogatás mérését a MOS Social Support Survey (Hays, Sherbourne, Mazel, 1995) hallgatókra adaptált változatával végeztem. A kérdőív 20 állítással kapcsolatban kéri a válaszadót állásfoglalásra. A 20 állítás segítségével a társas támogatás mind a négy dimenziója számszerűsíthetővé válik. A kérdőív részletesebb leírását Lazányi (2011) tartalmazza.



1. ábra

A válaszadók nemek szerinti megoszlása

Forrás: saját szerkesztés

A válaszadók életkora és nemek szerinti megoszlása a két csoporton belül lényeges eltérést mutat. Míg az Óbudai Egyetemen a válaszadók átlag életkora 21,33 év volt (Standard eltérés: 2,364), addig az ELTE-s hallgatók átlagéletkora ennél lényegesen magasabb, 25,33 év volt (Std.D.: 3,903). A válaszadók nemek szerinti megoszlását az 1. ábra mutatja. A társas támogatást számos tényező befolyásolja/hatja az érzelmi beállítottságon túl. Az egyik legkézenfekvőbb tényező az, hogy az egyén kivel/kikkel él; milyen társas támogatást kap „otthon”. Az általam vizsgált két felsőoktatási intézmény hallgatói ebből a szempontból is erősen különböztek egymástól (1. táblázat).

| | ELTE% | OE% |
|---|-------|-----|
| Szüleivel él | 27 | 23 |
| Élettársával/barátjával/bartánójével él | 16 | 5 |
| Házastársával él | 31 | 1 |
| Barátokkal lakik | 10 | 24 |
| Albérletben, kollégiumban lakik | 8 | 46 |
| Egyedül él | 9 | 2 |
| Összesen | 100 | 100 |

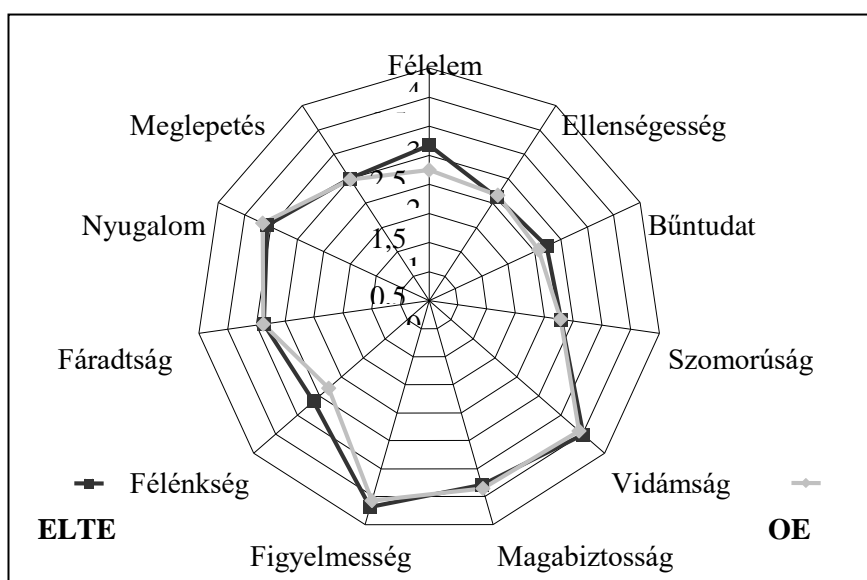
1. táblázat

A válaszadók életközösségük alapján történő megoszlása

Forrás: saját szerkesztés

A harmadik lényeges változó, melyben a vizsgálatban résztvevő két sokaság jelentősen különbözött egymástól, az a hallgatók tagozata volt. Míg az Óbudai Egyetem hallgatóinak jelentős többsége (98%) nappali tagozatos hallgató volt, addig az ELTE-s válaszadóknak csupán 19%-a.

4 Eredmények



2.ábra

A válaszadók érzelmi térképe

Forrás: saját szerkesztés

Mint ahogyan az a 2. ábrán is jól látszik, az életkor, tagozat és családi háttérben való eltérések ellenére a két felsőoktatási intézmény hallgatóinak érzelmi térképe erősen hasonlít egymásra.

A hasonlóságot a t-próba is megerősítette; mely szerint a két vizsgált sokaság az alapvető érzelmi dimenziókban nem mutat szignifikáns eltérést egymástól. Ennek ellenére az alapvető érzelmi beállítottsága az általam vizsgált két csoportnak szignifikánsan eltért, mint ahogyan azt a 2. táblázat is bizonyítja. Az ELTE-s hallgatók 3,547-es (St.D.:0,4) és 2,512-es (St.D.: 0,696) átlagot értek el a pozitív illetve negatív érzelmi beállítottságot mérő 5 fokozatú skálán, míg az OE hallgatói 3,438-at (St.D.: 0,476) és 2,246-ot (St.D.: 0,559).

| | | Levene teszt | | t-próba | | | | | | |
|----------------------------------|----|--------------|-------|---------|---------|-------|-----------------|--------------------|--|-------|
| | | F | Szig. | t | df | Szig. | Átlagos eltérés | Std. hiba eltérése | Az eltérés 95%-os konfidencia intervalluma | |
| | | | | | | | | | alsó | felső |
| Alapvető pozitív érzelmek | * | 5,562 | 0,019 | 2,304 | 356,000 | 0,022 | 0,109 | 0,047 | 0,016 | 0,201 |
| | ** | | | 2,345 | 355,724 | 0,020 | 0,109 | 0,046 | 0,017 | 0,200 |
| Alapvető negatív érzelmek | * | 21,262 | 0,000 | 4,034 | 359,000 | 0,000 | 0,267 | 0,066 | 0,137 | 0,396 |
| | ** | | | 3,955 | 310,601 | 0,000 | 0,267 | 0,067 | 0,134 | 0,399 |

2.táblázat

A válaszadók csoportjai közötti érzelmi beállítottság különbségek vizsgálata

*Eltérő variancia; **El nem térő variancia

Forrás: saját szerkesztés

A pozitív érzelmi beállítottság az ELTE-s hallgatók körében 3,547-es értéket ért el (St.D.:0,400), a negatív érzelmi beállítottság pedig 2,512 –t (St.D.: 0,696). Ez azt jelenti, hogy a kutatásban résztvevő hallgatók dominánsan inkább pozitív érzelmi beállítottságúak. Ugyanezek az értékek mindkét érzelmi beállítottsági dimenzióban alacsonyabbak lettek az Óbudai Egyetem hallgatói esetében. (Pozitív érzelmi beállítottság: 3,438; 0,476, negatív érzelmi beállítottság: 2,246; 0,559).

A szakirodalmi adatoknak megfelelően a társas támogatás három dimenziója is eltérést mutatott a két sokaság tekintetében. Mint ahogyan a 3. táblázatból is látszik, egyedül a pozitív társas interakció terén nem volt szignifikáns eltérés a két felsőoktatási intézmény kutatásban résztvevő hallgatói között. Az eredmények érdekessége, hogy a hallgatói csoportok átlageredménye mind a négy társas támogatási dimenzióban magasabb lett az Óbudai Egyetem hallgatói esetében. (Kézzel fogható támogatás – ELTE: 84, 338; 16,982, OE: 91,000; 0,000; Információs támogatás: ELTE: 89,491; 17,164, OE: 100,000; 0,000; Gyengéd támogatás: ELTE: 91,516; 17,502, OE: 100,000; 0,000; Pozitív társas támogatás: ELTE: 86,391; 17,035, OE: 87,000; 0,000)

| | | Levene teszt | | t-próba | | | | | | |
|---------------------------------|----|--------------|-------|---------|-------|-------|-----------------|--------------------|--|--------|
| | | F | Szig. | t | df | Szig. | Átlagos eltérés | Std. hiba eltérése | Az eltérés 95%-os konfidencia intervalluma | |
| | | | | | | | | | alsó | felső |
| Kézzel fogható támogatás | * | 258,00 | 0,00 | -5,5 | 351,0 | 0,0 | -6,662 | 1,213 | -9,047 | -4,278 |
| | ** | | | -4,9 | 156,0 | 0,0 | -6,662 | 1,355 | -9,340 | -3,985 |
| Információs támogatás | * | 245,61 | 0,00 | -8,6 | 355,0 | 0,0 | -10,509 | 1,226 | -12,920 | -8,099 |
| | ** | | | -7,8 | 160,0 | 0,0 | -10,509 | 1,353 | -13,181 | -7,838 |
| Gyengéd támogatás | * | 155,40 | 0,00 | -6,8 | 351,0 | 0,0 | -8,484 | 1,250 | -10,942 | -6,026 |
| | ** | | | -6,1 | 156,0 | 0,0 | -8,484 | 1,397 | -11,243 | -5,725 |
| Pozitív társas támogatás | * | 292,20 | 0,00 | -0,5 | 350,0 | 0,617 | -0,609 | 1,216 | -3,001 | 1,783 |
| | ** | | | -0,4 | 155,0 | 0,656 | -0,609 | 1,364 | -3,303 | 2,085 |

3. táblázat

A válaszadók csoportjai közötti társas támogatás különbségek vizsgálata

*Eltérő variancia; **El nem térő variancia

Forrás: saját szerkesztés

Ez akkor támasztaná alá a szakirodalmi tendenciát, ha a negatív érzelmi beállítottság alacsonyabb, míg a pozitív érzelmi beállítottság átlagértéke magasabb lett volna az ő körükben. Ez azonban a korábban bemutatott adatoknak megfelelően, az általam vizsgált mintán, nem így volt. A korrelációs adatokból (4. táblázat) a negatív érzelmi beállítottság társas támogatási dimenziókkal való negatív kapcsolata nyert megerősítést, nem volt azonban szignifikáns kapcsolat a pozitív érzelmi beállítottság és a társas támogatás között.

Lazányi K., K. Baimakova

Az alapvető érzelmi beállítottság és a társas támogatás kapcsolata – két felsőoktatási intézmény adatainak tükrében

| | | Alapvető negatív érzelmi beállítottság |
|---------------------------------|--------------------|---|
| Kézzel fogható támogatás | Pearson korreláció | -0,23 |
| | Szignifikancia | 0,00 |
| Információs támogatás | Pearson korreláció | -0,31 |
| | Szignifikancia | 0,00 |
| Gyengéd támogatás | Pearson korreláció | -0,31 |
| | Szignifikancia | 0,00 |
| Pozitív társas támogatás | Pearson korreláció | -0,20 |
| | Szignifikancia | 0,00 |

4. táblázat
A társas támogatás és az érzelmi beállítottság közötti kapcsolat
Forrás: saját szerkesztés

Összegzés

A csoport szintű eltérések magyarázhatóak a vizsgált felsőoktatási intézmények hallgatóinak nem életkor és életközösségük alapján mért különbözőségével. Ezeknek a társas támogatás és alapvető érzelmi beállítottság kapcsolatára gyakorolt hatásának feltárása további kutatások témáját fogja képezni. Az adatok ezzel együtt megerősítették a negatív érzelmi beállítottság és a társas támogatás negatív kapcsolatát, tehát azt jelzik, hogy a negatívabb emberek kevésbé széles támogatói körrel, kevesebb társas támogatással rendelkeznek.

Felhasznált irodalom

- [1] Aronson, E. (2008): A társas lény. Akadémiai Kiadó, Budapest
- [2] Asnani, V, Pandey, U.D, Sawhney, M. (2004): Social Support and Occupational Health of Working Women. Journal of Health Management, 6, 129-139.
- [3] Bourdieu, P. (1997): Gazdasági tőke, kulturális tőke, társadalmi tőke in Angelusz, R.(szerk.): A társadalmi rétegződés komponensei. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest.

- [4] Cropanzano R., James K., Konovsky M.A. (1993): Dispositional affectivity as a predictor of work attitudes and job performance. *Journal of Organizational Behavior*, 14. pp. 595-606.
- [5] Cutrona, C.E., Russell, D.W. (1990): Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In Sarason, Sarason, Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view*. Wiley, New York, pp. 319-366.
- [6] Hays, R.D., Sherbourne, C.D., Mazel, R. (1995): User's Manual for the Medical Outcomes Study (MOS) Core Measures of Health-Related Quality of Life. RAND Corporation, MR-162-RC.
- [7] Kopp, M., Skrabski, Á., Szedmák, S. (1998): A szociális kohézió jelentősége a magyarországi morbiditás és mortalitás alakulásában. In: Glatz (ed.), *Magyarország az ezredfordulón*. MTA Stratégiai Kutatások, Népegészség, orvos, társadalom. Budapest, pp. 15- 37.
- [8] Lazányi, K. (2010): Az érzelmi munkát befolyásoló tényezők – Érzelmi munka az onkológiában. Doktori értekezés, Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest.
- [9] Lazányi, K. (2012): A társas támogatás szerepe egy individualista társadalomban, VIKEK Közlemények, megjelenés alatt.
- [10] Lazarus R.S. (1999): *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- [11] Lopes, P.N., Salovey, P., Straus, R. (2003): Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, pp. 641-658.
- [12] Morris J. A., Feldman D.C. (1997): Managing emotions in the workplace. *Journal of Managerial Issues*, 9. pp. 257-274.
- [13] Pikó, B. (2002): *Fiatalkok pszichoszociális egészsége és rizikómagatartása a társas támogatás tükrében*. Osiris, Budapest.
- [14] Salovey, P., Bedell, B., Detweiler, J.B., Mayer, J.D. (2000): Current directions in emotional intelligence research. In Lewis, Haviland-Jones (Eds.) *Handbook of Emotions*, Guilford Press, New York, pp. 504-520.
- [15] Sherbourne, C.S., Stewart, A.L. (1991): The MOS social support survey. *Social Science and Medicine*, 32 (6), pp. 705-714.
- [16] Watson, D., Clark, L.A. (1984): Negative affectivity: The disposition to experience negative emotional states. *Psychological Bulletin*, 96. pp. 465-490.
- [17] Watson, D., Clark, L.A. (1994): *The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-Expanded Form*. University of Iowa.