

12. A társas támasz sajátosságai

Bódi Regina

Bevezetés

A társas támasz fogalma alatt általánosan azon erőforrások átadását értjük, amelyek segítenek az egyének jóllétének növelésében és fenntartásában (Langford et al., 1997). A közvetlen családon kívül a támasz forrásai lehetnek a barátok, kortársak, vagy akár diákok esetében a tanárok is, és jellege alapján lehet fizikai vagy érzelmi alapú is. Típusa szerint különböző csoportokba sorolhatók, amelyek közül mindegyik különböző szükséglet kielégítéséhez járulhat hozzá:

- Az érzelmi támasz alatt az empátia, szeretet, bizalom és törődés kimutatását értjük. Kimondottan stresszes időszakokban sokat segíthet, ha egy személlyel társai éreztetik, hogy megbecsülik. Az érzelmi támogatás, amelyet például támogató szavakkal vagy gesztusokkal is ki lehet fejezni, elengedhetetlen a mentális jóllét fenntartásához (Thoits, 2011).
- Az információs támasz csoportjába tartoznak a tanácsok, javaslatok, vagy problémák megoldásában segítséget jelentő információk megosztása. Az a célja, hogy a személyt felruházza a probléma hatékony megoldásához szükséges tudással, ami történhet vagy a személyes tudás megosztásával, vagy az által, hogy a személyt a megfelelő információ forrás felé irányítják (Li, Peters & Leimester, 2017).
- Az instrumentális támasz kézzel fogható vagy anyagi jellegű támogatást jelent, amely közvetlenül segít megoldani a fennálló problémát, vagy segít megküzdenni a probléma okozta nehéz helyzettel (House, 1981).
- A kiértékelési támasz az egyén önmaga vagy helyzete kiértékelését segíti, például konstruktív kritika vagy megerősítés által. Segíthet abban, hogy a személy megfelelően lásson egy adott helyzetet, reflektálni tudjon a saját viselkedésére és helyzetére, és így racionálisabb kiértékelésen alapuló döntéseket tudjon meghozni (Vaux, 1988). Egy kívülálló sokszor hasznos tanácsokkal szolgálhat az által, hogy más nézőpontból képes szemlélni egy adott helyzetet.

A biológiai és viselkedéses tényezőkön túl a szociális kapcsolatok is széles körben befolyásolják az egészséget. Magas fokú társas támasz javíthatja a fizikai egészséget, csökkenti a halálozási esélyt, és pufferként szolgálhat az olyan pszichológiai kórképekkel szemben, mint a szorongás és a depresszió (Pössel et al.,

2018; Uchino, 2006). Továbbá a társas támasz támogatja a pszichológiai ellenállóképességet is az által, hogy szociális hálózat által szolgáltatott érzelmi, információs és instrumentális támasz segíti a stresszforrásokkal való hatékonyabb megküzdést. Zell & Stockus (2024) metaanalízisének eredményei alapján a társas támasz csökkenti a stresszforrások mentális jóllétre gyakorolt potenciális negatív hatásait.

A sportolók életében az instrumentális társas támasz jelentheti a sportolási helység felszereltségét, a szülők irányából az anyagi szükségletek fedezését. A tanárok és edzők információs támasz formájában támogathatják a sportolókat a sportággal szükséges tudás átadásával, stratégiák tanításával, vagy tanácsok által. Érzelmi támaszt jelenthet az edző által mutatott empátia, nehéz időszakokban nyújtott fokozott odafigyelés. Végül a kiértékelési támasz formájában az edzők megerősíthetik a sportolók önbizalmát, például motivációs beszédek formájában (Rees & Hardy, 2000).

Az edzőktől kapott támogatás, beleértve az információs, érzelmi és kiértékelési támogatást, magasabb szintű elégedettséggel kapcsolható össze mind az edzők, mind az általános sporttal kapcsolatos élmények tekintetében (Cranmer & Sollitto, 2015). Tehát különösen fontos a támogató jellegű edző-sportoló kapcsolatok kialakítása, és edzések folyamán a pozitív jellegű légkör fenntartása, hiszen az edzővel szembeni elégedettség a sportoló-edző közötti együttműködésre és kommunikációra minőségileg is hatással van. Ezen kapcsolat minősége pedig meghatározza a sportoló csapat hatékonyságát is (Cranmer & Myers, 2015).

A fiatal sportolók körében az edzőktől, szülőktől és kortársaktól kapott társas támasz létfontosságú a motiváció megőrzéséhez és a részvétel fenntartásához, hiánya pedig lemorzsolódást okozhat (Sheridan et al., 2014). A társas támasz vonatkozásainak vizsgálatával feltárhatjuk hobbi és versenysportolásban való eredményes részvétel egyik kulcsfontosságú tényezőjének lehetséges hatásait, amely segíthet a sportolók támogatására szolgáló programok kialakításában.

A társas támasz sajátosságai a szociodemográfiai változók mentén

A szociodemográfiai változók tekintetében a nem, a lakóhely településtípusa, a szülők iskolai végzettsége és munkaerőpiaci státusza, a családszer-

kezetben bekövetkezett változás, valamint a testvér jelenléte mentén került sor összehasonlítások elvégzésére, amelyhez Mann-Whitney, valamint Kruskal-Wallis próbák alkalmazására került sor. A kortársak irányából a nők és a férfiak között nincs szignifikáns eltérés ($p=0,066$; $t=1,84$; $U=143227$) a társas támogatás tekintetében, mivel a nők átlag pontszáma 27,53 ($SD=9,28$), a férfiak átlag pontszáma pedig 27,29 ($SD=8,93$). A tanárok irányából a férfiak szignifikánsan magasabb támogatást észlelnek ($p<0,001$; $t=6,462$; $U=116385$), mivel a férfiak átlag pontszáma 15,39 ($SD=6,4$), míg a nők átlag pontszáma 14,21 ($SD=5,89$). A szülők irányából észlelt társas támogatás esetében nincs szignifikáns eltérés a nők és a férfiak között ($p=0,681$; $t=0,41$; $U=148809$), mivel a nők átlag pontszáma 19,62 ($SD=5,77$), a férfiak átlag pontszáma pedig 18,42 ($SD=5,76$).

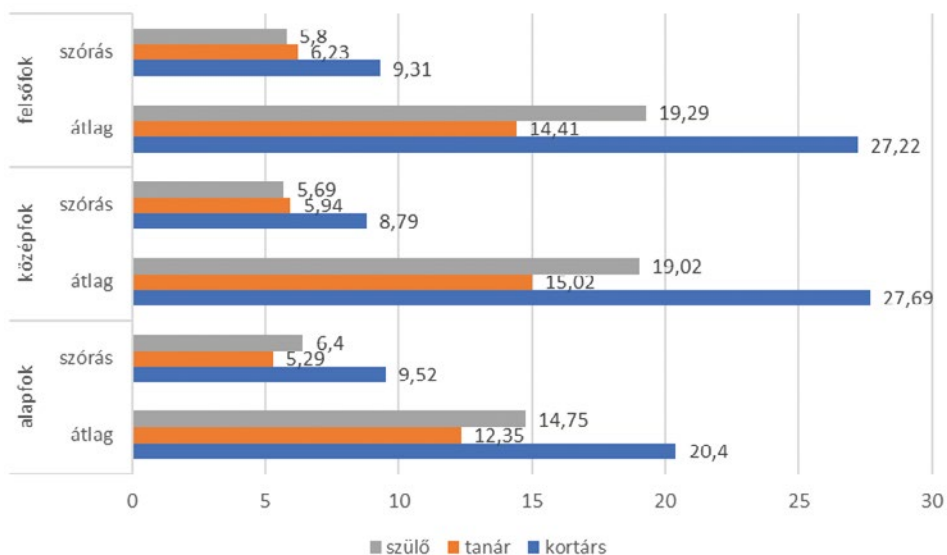
A lakóhely típusa alapján szignifikáns különbség a tanárok irányából észlelt társas támasz esetén van ($U=132393$; $df=1102$; $p=0,006$), a falvakban és kisvárosokban élő sportolók ($M=15,37$; $SD=6,09$) magasabb pontszámot értek el a nagyvárosokban élő sportolókhöz képest ($M=14,34$; $SD=6,14$). A kortársak és szülők irányából észlelt társas támasz esetén nincs szignifikáns eltérés (kortárs: $U=144242$; $df=1102$; $p=0,661$; szülő: $U=139306$; $df=1102$; $p=0,162$) a falvakban és kisvárosokban élő sportolók (kortárs: $M=27,59$; $SD=8,67$; szülő: $M=19,3$; $SD=5,74$) és a nagyvárosokban élő sportolók (kortárs: $M=27,16$; $SD=9,38$; szülő: $M=18,83$; $SD=5,83$) között.

Az anya iskolai végzettségét tekintve a kortársak irányából észlelt társas támasz esetében a Kruskal-Wallis próba eredményei alapján szignifikáns különbség figyelhető meg a csoportok között ($\chi^2=11,43$; $df=3$; $p=0,01$), a legalacsonyabb pontszámot az alapfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei érték el ($M=20,4$; $SD=9,52$), míg a középfokú ($M=27,69$; $SD=8,79$) és felsőfokú végzettséggel rendelkező anyák ($M=27,22$; $SD=9,31$) gyermekei közel azonos átlag pontszámot értek el. Hasonlóan a tanárok irányából észlelt társas támasz esetében is szignifikáns különbséget jeleznek a Kruskal-Wallis próba eredményei az anya végzettségét tekintve ($\chi^2=32,25$; $df=3$; $p<0,001$). A legmagasabb pontszámot a középfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei érték el ($M=15$; $SD=5,9$), míg a felsőfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei esetében némivel alacsonyabb ($M=14,41$; $SD=6,23$), a legalacsonyabb szintű társas támaszt pedig az alapfokú vég-

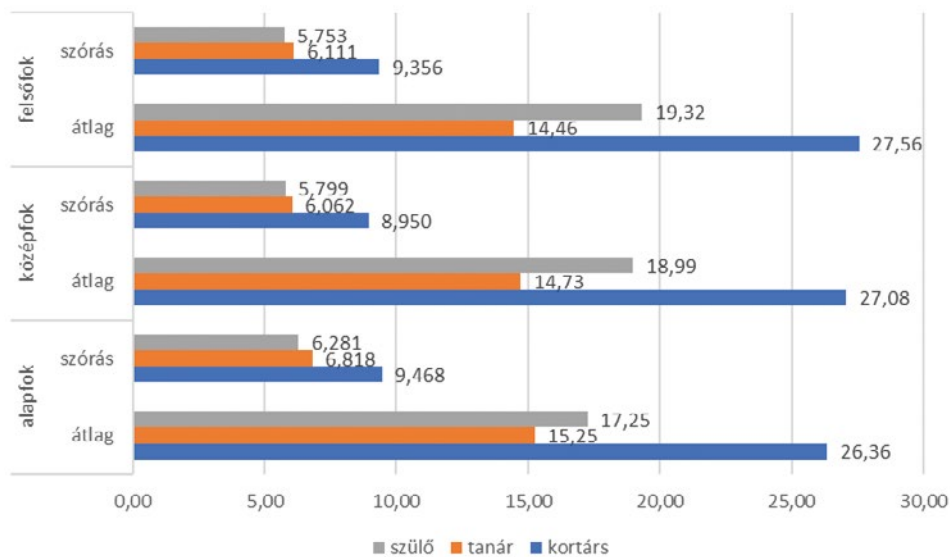
zettséggel rendelkező anyák gyermekei érzékelték ($M=12,35$; $SD=5,29$). A szülők irányából észlelt társas támasz esetében is szignifikáns különbséget jeleznek a Kruskal-Wallis próba eredményei az anya végzettségét tekintve ($\chi^2=25,48$; $df=3$; $p<0,001$). A legmagasabb pontszámot a felsőfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei érték el ($M=19,29$; $SD=5,8$), míg a középfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei esetében némivel alacsonyabb ($M=19,02$; $SD=5,7$), a legalacsonyabb szintű társas támaszt pedig az alapfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei érzékelték ($M=14,75$; $SD=6,4$).

Az apák iskolai végzettségével kapcsolatban hasonló eredmények mutatkoznak. Az apa iskolai végzettségét tekintve a kortársak irányából észlelt társas támasz esetében a Kruskal-Wallis próba eredményei alapján nem áll fenn jelentős különbség a csoportok között ($\chi^2=3,13$; $df=3$; $p=0,37$), habár a legalacsonyabb pontszámot az alapfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei érték el ($M=26,36$; $SD=9,47$), míg a középfokú ($M=27,08$; $SD=8,95$) és felsőfokú végzettséggel rendelkező apák ($M=27,56$; $SD=9,36$) gyermekei közel azonos átlag pontszámot értek el. A tanárok irányából észlelt társas támasz esetében szignifikáns különbséget jeleznek a Kruskal-Wallis próba eredményei az apa végzettségét tekintve ($\chi^2=30,14$; $df=3$; $p<0,001$). A legmagasabb pontszámot viszont itt az alapfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei érték el ($M=15,25$; $SD=6,82$), míg a középfokú ($M=14,73$; $SD=6,06$) és felsőfokú ($M=14,46$; $SD=6,11$) végzettséggel rendelkező apák gyermekei némivel alacsonyabb szintű társas támaszt érzékelték. A szülők irányából észlelt társas támasz esetében is szignifikáns különbséget jeleznek a Kruskal-Wallis próba eredményei az apa végzettségét tekintve ($\chi^2=17,14$; $df=3$; $p<0,001$). A legmagasabb pontszámot a felsőfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei érték el ($M=19,32$; $SD=5,75$), míg a középfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei esetében némivel alacsonyabb ($M=18,99$; $SD=5,8$), a legalacsonyabb szintű társas támaszt pedig az alapfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei érzékelték ($M=17,25$; $SD=6,28$).

27. ábra. A társas támasz alakulása az anya végzettsége mentén (pont)



28. ábra. A társas támasz alakulása az anya végzettsége mentén (pont)



A szülők munkaerőpiaci státusza tekintetében a társas támasz az alábbi mintázatokat mutatta. Mann-Whitney próba eredményei alapján a szülők irányából észlelt társas támasz szignifikáns különbséget mutat ($U=42697$; $df=1102$; $p=0,039$) az anya munkaerőpiaci státuszát tekintve, viszont azok sportolók, akiknek az anyja nem dolgozik ($M=17,66$; $SD=6,44$), alacsonyabb pontszámot értek el, mint azok a sportolók, akiknek az édesanyja dolgozik ($M=19,15$; $SD=5,72$). Nincs szignifikáns különbség ($U=44472$; $df=1102$; $p=0,145$) az anya munkaerőpiaci státusza a kortársak irányából észlelt társas támasz esetében, habár azon sportolók, akiknek az anyja nem dolgozik ($M=25,99$; $SD=9,5$), némivel alacsonyabb pontszámot értek el, mint azok a sportolók, akiknek az édesanyja dolgozik ($M=27,46$; $SD=9,06$). Hasonló eredmények keletkeztek a tanárok irányából észlelt társas támaszt vizsgálva is az anya munkaerőpiaci státuszának tekintetében. A két csoport között nincs szignifikáns különbség ($U=44088$; $df=1102$; $p=0,112$), habár azok sportolók, akiknek az anyja nem dolgozik ($M=13,84$; $SD=6,05$), némivel alacsonyabb pontszámot értek el, mint azok a sportolók, akiknek az édesanyja dolgozik ($M=14,96$; $SD=6,14$).

Az apák munkaerőpiaci státuszának hatását vizsgálva a Mann-Whitney próba eredményei alapján a kortársak irányából észlelt társas támasz esetén nincs szignifikáns különbség ($U=35899$; $df=1102$; $p=0,177$) a nem dolgozó apák ($M=25,78$; $SD=9,87$) és a dolgozó apák ($M=27,45$; $SD=9,03$) gyermekei között. A tanárok irányából észlelt társas támasz tekintetében szintén nincs szignifikáns különbség ($U=36582$; $df=1102$; $p=0,272$) az apa munkaerőpiaci státuszát tekintve, a nem dolgozó ($M=14$; $SD=5,98$) és dolgozó apák ($M=14,81$; $SD=6,15$) gyermekei közel azonos pontszámokat értek el. A szülők irányából észlelt társas támasz esetében szignifikáns különbség van ($U=30131$; $df=1102$; $p<0,001$). A nem dolgozó apák gyermekei ($M=16,74$; $SD=6,37$) szignifikánsan alacsonyabb társas támaszt észleltek a szülők irányából, mint a dolgozó apák gyermekei ($M=19,19$; $SD=5,72$).

A családszerkezeti változás tekintetében Mann-Whitney próba eredményei alapján nem találtunk szignifikáns különbséget a szülők ($U=122433$; $df=1102$; $p=0,16$), a tanárok ($U=122652$; $df=1102$; $p=0,176$), vagy a kortársak ($U=128572$; $df=1102$; $p=0,891$) irányából észlelt társas támasz tekintetében. A kortársak irányából észlelt társas támasz pontszáma közel

azonos volt azon sportolók körében, akiknél nem következett be családszerkezeti változás ($M=27,4$; $SD=8,93$), mint azoknál, akiknél bekövetkezett ($M=27,17$; $SD=9,49$). A tanárok irányából észlelt társas támasz pontszáma szintén közel azonos volt azon sportolók körében, akiknél nem következett be családszerkezeti változás ($M=14,92$; $SD=6,17$), mint azoknál, akiknél bekövetkezett ($M=14,36$; $SD=6,06$). Hasonlóan a szülők irányából észlelt társas támasz pontszáma is közel azonos volt azon sportolók körében, akiknél nem következett be családszerkezeti változás ($M=19,15$; $SD=5,78$), mint azoknál, akiknél bekövetkezett ($M=18,71$; $SD=5,83$).

A testvér jelenlétének tekintetében a Mann-Whitney próba eredményei alapján nem találtunk szignifikáns különbséget a szülők ($U=66079$; $df=1102$; $p=0,541$), tanárok ($U=63175$; $df=1102$; $p=0,153$), vagy kortársak ($U=66429$; $df=1102$; $p=0,611$) irányából észlelt társas támasz tekintetében. A kortársak irányából észlelt társas támasz pontszáma közel azonos volt azon sportolók körében, akiknek nincs testvére ($M=26,92$; $SD=9,42$), mint azoknál, akiknek van testvére ($M=27,39$; $SD=9,06$). A tanárok irányából észlelt társas támasz pontszáma szintén közel azonos volt azon sportolók körében, akiknek nincs testvére ($M=14,06$; $SD=6,09$), mint azoknak, akiknek van testvére ($M=14,84$; $SD=6,14$). Hasonlóan a szülők irányából észlelt társas támasz pontszáma is közel azonos volt azon sportolók körében, akiknek nincs testvére ($M=18,52$; $SD=6,25$), mint azoknak, akiknek van testvére ($M=19,09$; $SD=5,73$).

Az objektív anyagi helyzet tekintetében a Mann-Whitney próba eredményei alapján nem találtunk szignifikáns különbséget a kortársak ($U=128583$; $df=1036$; $p=0,236$), tanárok ($U=126752$; $df=1036$; $p=0,117$), vagy szülők ($U=126151$; $df=1036$; $p=0,089$) irányából észlelt társas támasz tekintetében. A kortársak irányából észlelt társas támasz pontszáma közel azonos volt azon sportolók körében, akik átlag alatti objektív anyagi helyzettel rendelkeznek ($M=26,73$; $SD=9,55$), és azon sportolóknál, akik átlag feletti objektív anyagi helyzettel rendelkeznek ($M=27,58$; $SD=8,92$). A tanárok irányából észlelt társas támasz pontszáma szintén közel azonos volt azon sportolók körében, akik átlag alatti objektív anyagi helyzettel rendelkeznek ($M=13,96$; $SD=6,05$), és azon sportolóknak, akik átlag feletti objektív anyagi helyzettel rendelkeznek ($M=14,52$; $SD=5,79$). Hasonlóan

a szülők irányából észlelt társas támasz pontszáma is közel azonos volt azon sportolók körében, akik átlag alatti objektív anyagi helyzettel rendelkeznek ($M=19,11$; $SD=5,71$) azon sportolókhoz viszonyítva, akik átlag feletti objektív anyagi helyzettel rendelkeznek ($M=19,55$; $SD=5,84$).

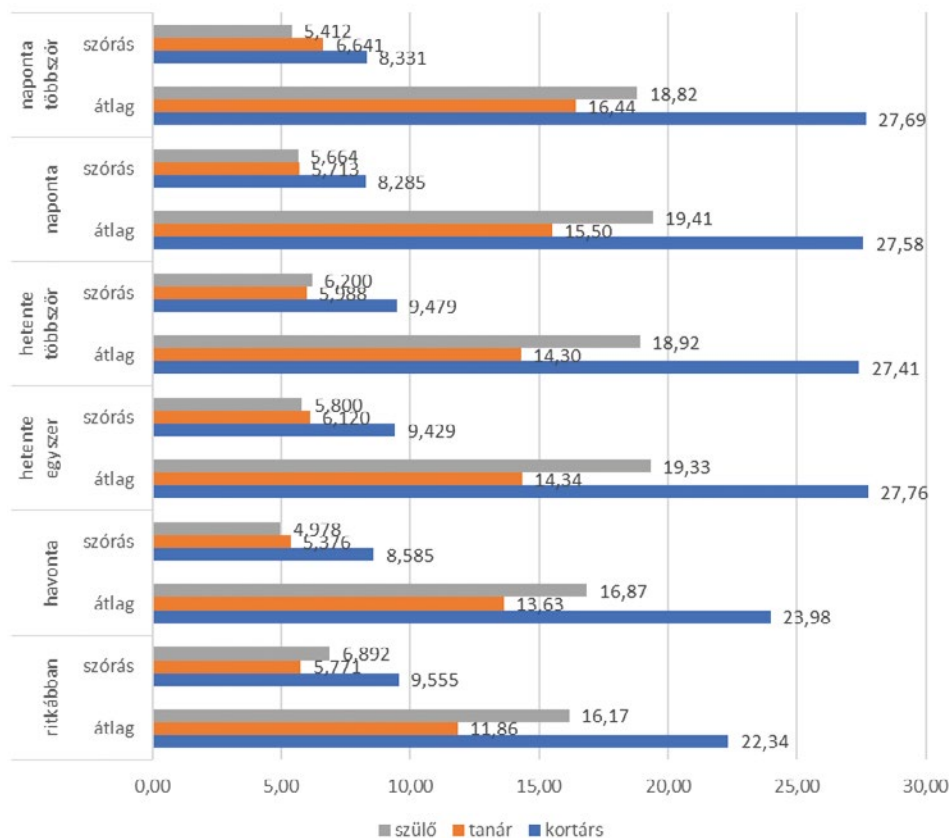
Végül a tanulmányi szint vonatkozásában vizsgáltuk a társas támasz eltéréseit. A sportolók tanulmányi szintjének tekintetében szignifikáns különbség van a tanárok irányából észlelt társas támasz esetén ($U=116385$; $df=1102$; $p<0,001$), a középiskolás sportolók ($M=16,09$; $SD=6,06$) magasabb pontszámot értek el a felsőoktatásban tanuló sportolókhoz képest ($M=13,73$; $SD=6$). A kortársak és szülők irányából észlelt társas támasz esetén nincs szignifikáns eltérés (kortárs: $U=143227$; $df=1102$; $p=0,223$; szülő: $U=148809$; $df=1102$; $p=0,877$) a közlépiskolás sportolók (kortárs: $M=27,91$; $SD=8,26$; szülő: $M=19,1$; $SD=5,73$) és a felsőoktatásban tanuló sportolók (kortárs: $M=26,89$; $SD=9,68$; szülő: $M=18,95$; $SD=5,85$) között.

A társas támasz sajátosságai a sportspecifikus változók mentén

A sportágspecifikus változókat tekintve a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségi és edzettségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg.

Először a sportolási gyakoriság tekintetében vizsgáltuk a társas támasz különbségeit. Kruskal-Wallis próba eredményei alapján szignifikáns különbség van a sportolási gyakoriság mentén létrehozott csoportok között, mind a kortársak ($\chi^2=19,489$; $df=5$; $p=0,002$), a tanárok ($\chi^2=27,565$; $df=5$; $p<0,001$) és a szülők ($\chi^2=20,479$; $df=5$; $p=0,001$) irányából is. Mindhárom csoportban a legalacsonyabb pontszámot azok a sportolók érték el, akik kevesebb mint havonta egyszer sportolnak, míg azok, akik legalább hetente egyszer sportolnak, magasabb pontszámokat értek el. A legmagasabb pontszámokat a kortársak irányából vizsgálva azok a sportolói csoportok érték el, akik hetente egyszer sportolnak ($M=27,76$; $SD=9,43$), tanárok felől, akik naponta többször is sportolnak ($M=16,44$; $SD=6,64$), a szülők irányából pedig akik naponta sportolnak ($M=19,41$; $SD=5,66$).

29. ábra. A társas támasz alakulása a sportolási gyakoriság függvényében (pont)



Sporttípus kapcsán a Mann-Whitney próba eredményei szignifikáns különbségek vannak a kortársak ($U=126528$; $df=1102$; $p<0,001$) és tanárok ($U=108788$; $df=1102$; $p<0,001$) irányából észlelt társas támasz esetében, viszont a szülők ($U=144765$; $df=1102$; $p=0,425$) irányából észlelt társas támasz nem mutatott szignifikáns eltérést, viszont mindhárom vizsgált változó esetén magasabb pontszámokat a csapatsportot űző sportolók (kortárs: $M=28,72$; $SD=8,63$; tanár: $M=16,4$; $SD=6,15$; szülő: $M=19,19$; $SD=5,75$) értek el az egyéni sportot űző sportolókkal összehasonlítva (kortárs: $M=26,31$; $SD=9,31$; tanár: $M=13,53$; $SD=5,84$; szülő: $M=18,89$; $SD=5,83$).

Sportolási szint tekintetében szignifikáns különbség a tanárok irányából észlelt társas támasz esetén van ($U=122403$; $df=1102$; $p<0,001$), a verseny szinten

sportolók ($M=15,83$; $SD=6,17$) magasabb pontszámot értek el a szabadidejükben sportolókhöz képest ($M=13,75$; $SD=5,94$). A kortársak és szülők irányából észlelt társas támasz esetén nincs szignifikáns eltérés (kortárs: $U=145568$; $df=1102$; $p=0,213$; szülő: $U=151181$; $df=1102$; $p=0,953$) a verseny szinten sportolók (kortárs: $M=27,72$; $SD=8,88$; szülő: $M=19,08$; $SD=5,8$) és a szabadidejükben sportolók (kortárs: $M=26,97$; $SD=9,3$; szülő: $M=18,96$; $SD=5,8$) között.

Az egyesületi tagsággal rendelkező sportolók szignifikánsan magasabb pontszámokat értek el a társas támasz tekintetében, a szülők ($M=19,39$; $SD=5,71$; $U=141414$; $df=1102$; $p=0,038$), a tanárok ($M=15,9$; $SD=6,23$; $U=119899$; $df=1102$; $p<0,001$) és a kortársak ($M=28,08$; $SD=8,9$; $U=138158$; $df=1102$; $p=0,007$) irányából vizsgálva is, a sportegyesületi tagsággal nem rendelkező sportolókhöz képest (szülő: $M=18,64$; $SD=5,86$; tanár: $M=13,62$; $SD=5,84$; kortárs: $M=26,59$; $SD=9,25$).

Sportágváltást vizsgálva szignifikáns különbség van a tanárok irányából észlelt társas támasz esetén ($U=132764$; $df=1102$; $p=0,002$), a sportágot nem váltó sportolók ($M=15,25$; $SD=6,14$) magasabb pontszámot értek el a sportágot váltó sportolókhöz képest ($M=14,08$; $SD=6,07$). A kortársak és szülők irányából észlelt társas támasz esetén nincs szignifikáns eltérés (kortárs: $U=144303$; $df=1102$; $p=0,354$; szülő: $U=147342$; $df=1102$; $p=0,728$) a sportágot váltó sportolók (kortárs: $M=27$; $SD=9,26$; szülő: $M=19,14$; $SD=5,6$) és a sportágot nem váltó sportolók (kortárs: $M=27,58$; $SD=9$; szülő: $M=18,93$; $SD=5,93$) között.

Az egyesületi edzés mennyiségének tekintetében szignifikáns különbség van a tanárok irányából észlelt társas támasz esetén ($U=110177$; $df=1087$; $p<0,001$), az egyesületi keretek között átlag feletti óraszámban sportolók ($M=16,14$; $SD=6,09$) magasabb pontszámot értek el az egyesületi keretek között átlag alatti óraszámban sportolókhöz képest ($M=13,79$; $SD=5,98$). A kortársak és szülők irányából észlelt társas támasz esetén nincs szignifikáns eltérés (kortárs: $U=134007$; $df=1087$; $p=0,154$; szülő: $U=140175$; $df=1087$; $p=0,836$) az egyesületi keretek között átlag alatti óraszámban (kortárs: $M=26,89$; $SD=9,44$; szülő: $M=18,94$; $SD=5,81$) és az egyesületi keretek között átlag feletti óraszámban sportolók (kortárs: $M=27,89$; $SD=8,48$; szülő: $M=19,09$; $SD=5,71$) között.

Az egyéni sportolás mennyiségét vizsgálva nem találtunk szignifikáns különbséget a kortársak ($U=135389$; $df=1088$; $p=0,582$), tanárok ($U=135420$;

df=1088; $p=0,586$) és szülők ($U=137984$; df=1088; $p=0,974$) tekintetében sem az átlag alatti óraszámú sportoló (kortárs: $M=27,3$; $SD=9$; tanár: $M=14,86$; $SD=6,08$; szülő: $M=19,01$; $SD=5,82$) és az átlag feletti óraszámú sportoló egyének között (kortárs: $M=27,55$; $SD=9,24$; tanár: $M=14,65$; $SD=6,19$; szülő: $M=19,01$; $SD=5,77$).

Végül a szubjektív egészségi és edzettségi állapot mentén kimutatható különbségeket vizsgáltuk. Az átlag feletti szubjektív egészségi állapottal rendelkező sportolók szignifikánsan magasabb pontszámokat értek el a társas támasz tekintetében, a szülők ($M=19,37$; $SD=6,05$; $U=132232$; df=1102; $p=0,011$), a tanárok ($M=15,55$; $SD=6,41$; $U=127153$; df=1102; $p<0,001$) és a kortársak ($M=28,02$; $SD=9,16$; $U=133892$; df=1102; $p=0,028$) irányából vizsgálva is, az átlag alatti szubjektív egészségi állapottal rendelkező sportolókhöz képest (szülő: $M=18,79$; $SD=5,62$; tanár: $M=14,23$; $SD=5,9$; kortárs: $M=26,89$; $SD=9,04$). A szubjektív edzettségi állapotot vizsgálva is hasonló eredményeket találtunk, az átlag feletti szubjektív edzettségi állapottal rendelkező sportolók szignifikánsan magasabb pontszámokat értek el a társas támasz tekintetében, a szülők ($M=19,8$; $SD=5,71$; $U=106907$; df=1102; $p=0,002$), a tanárok ($M=15,62$; $SD=6,26$; $U=107646$; df=1102; $p=0,004$) és a kortársak ($M=28,41$; $SD=8,9$; $U=109746$; df=1102; $p=0,014$) irányából vizsgálva is, az átlag alatti szubjektív edzettségi állapottal rendelkező sportolókhöz képest (szülő: $M=18,72$; $SD=5,8$; tanár: $M=14,42$; $SD=6,06$; kortárs: $M=26,92$; $SD=9,15$).

Megbeszélés

Összességében véve a társas támasz mértéke jelentős összefüggésben van a sportolók szüleinek iskolai végzettségével, a sportolás gyakoriságával, a sporttípussal, a szubjektív egészségi állapottal és a szubjektív edzettséggel. A szociodemográfiai változók vizsgálata során jelentős különbségek mutatkoztak a nemek szerint a tanárok irányából észlelt társas támasz szempontjából. A kutatás eredményei alapján a férfiak magasabb szintű társas támaszt érzékelnek a tanárok irányából a lányokhoz képest. A nők általánosan magasabb érzelmi támogatásról számolnak be a férfiakhoz képest, viszont ezt a támogatást elsősorban a kortásaik irányából kapják, míg a férfiak általánosan instrumentális támaszról számolnak be magasabb mértékben a tanáraiktól (Liu, et al, 2015; Morin, 2020; Rueger et al., 2009).

A szülők iskolai végzettségével kapcsolatban a társas támasz magasabb értékeket mutatott azoknál a sportolóknál, akiknek az édesanyja alapfoknál magasabb szintű végzettséggel rendelkezik. A magasabb fokú végzettséggel rendelkező édesanyák jobb általános alkalmazkodási képességekkel rendelkeznek, amelyet gyermekeik irányába társas támogatás formájában is közvetítenek, ezzel pozitív hatást gyakorolva a gyermekeikre (Heris et al., 2020). Továbbá magasabb végzettségű édesanyák magasabb odafigyelést mutatnak a gyermekeik tanulmányai irányába mind az iskolán belül, és kívül is. Ez az odafigyelés kiterjed a házi feladat megoldására, tanárokkal való kommunikációra, iskolán kívüli szabadidős tevékenységekre, például sportolásra, megszervezésére, amellyel egy támogató jellegű közeg létrehozására szolgál (Fakou, 2023; West et al., 1998). A magasabb végzettségű édesapák gyermekei a szülők irányából szintén magasabb pontszámot értek el a társas támaszt vizsgálva. A magasabb végzettségű édesapák nagyobb arányban foglalkoznak gyermekeik oktatásával, amely növelheti az észlelt társas támasz mértékét (Padilla-Moledo et al., 2016).

A szülők munkaerőpiaci státusza a szülők irányából érzékelt társas támaszra van jelentős hatással. Az édesanyák és az édesapák esetében is azok a sportolók értek el magasabb pontszámokat, akiknek a szülei munkával rendelkeznek. A magasabb szocioökonómiai státusszal rendelkező szülők nagyobb mennyiségű támogatást képesek nyújtani gyermekeiknek mind általános információ tekintetében, mind anyagi értelemben, amely hatással van a gyermekek által észlelt támasz mértékére (Kalmjin, 2023). A munkanélküli édesapák felől érkező támogatást a fiatalok általánosan alacsonyabbnak ítélik, mint a munkával rendelkező édesapáktól érkező támogatást, viszont az édesanya irányából észlelt támogatásra kevésbé van hatással a munkaerőpiaci státusz (Bacikova-Sleskova et al., 2011).

A sportspecifikus változók tekintetében a sportolási gyakoriság jelentős összefüggést mutat a társas támasz mértékével a kortársak, szülők és tanárok irányából is. Azok a sportolók érték el a legalacsonyabb pontszámokat, akik kevesebb, mint havonta egyszer sportolnak, míg jelentősen magasabb pontszámokat értek el azok a sportolók, akik legalább hetente egyszer sportolnak. A két tényező kölcsönösen hatással van egymásra. Egyrészt a magasabb szintű társas támasz előjelzi a magasabb mértékű részvételt a sporttal kapcsolatos te-

vékenységekben (Chen & Qiao, 2024), másrészt a sporttevékenységekben való részvétel növeli a társas támasz érzetét (Nicholson et al., 2014).

Sporttípus tekintetében magasabb pontszámokat értek el társas támasz vonatkozásában azok a sportolók, akik csapatsportokban vesznek részt, az egyéni sportot űző sportolókhoz képest. A csapatsportokban résztvevő sportolók magasabb szintű társas támogatásról számolnak be, amit a csapattársaiktól és barátaiktól kapott támasz okozhat, amely hozzájárul a magasabb önbizalomhoz és a hovatartozás érzetéhez (Andersen et al., 2018; Portela-Pino et al., 2024). A támogató közeg elengedhetetlen a mentális egészség fenntartásához, és védelmet biztosíthat a stressz és pszichológiai problémák ellen (Pluhar et al., 2019). Mind az egyéni sportban résztvevő, mind a csapatsportban résztvevő sportolók számára a támogatás fontos forrása marad a család. Viszont azon sportolók, akik csapat sportban vesznek részt, a családon kívül a kortársaikat és csapattársaikat is a támogatás elsődleges forrásaként kezelik, ezáltal kiterjesztve a szociális támogató hálózatukat (Portelia-Pino et al., 2024).

Azok a sportolók, akik átlag feletti szubjektív egészségi állapottal rendelkeznek, magasabb pontokat értek el a társas támasz vonatkozásában a tanárok, kortársak és szülők felől is. Az észlelt társas támasz idősebb embereknél megbízhatóan előjósolja az élettel való elégedettséget és a szubjektív egészségi állapotot, amiből arra lehet következtetni, hogy védő hatással lehet az egészségügyi problémák ellen (Dumitrache et al., 2017). Továbbá a társas támasz közvetetten befolyásolja az általános egészségügyi állapot érzetét, a szubjektív jóllétre való hatása által (Farriol-Baroni, 2021). Serdülőknél a társas támasz pozitív mentális egészségi állapothoz kapcsolható, amelynek mutatói a boldogság, önbizalom, és a képesség arra, hogy az élet pozitív történéseit élvezni tudják. A barátoktól kapott társas támasz hosszú távon jobb mentális egészségi állapotot eredményez fiataloknál, ezzel hatva a szubjektív jóllétre (Jakobsen et al., 2021). A magasabb mértékű társas támasz továbbá csökkenteni képes az észlelt stressz szintjét, ezáltal csökkentve a szorongás és a depresszió érzetét (Acoba, 2024).

Végül az átlag feletti szubjektív edzettségi állapottal rendelkező sportolók jelentősen magasabb társas támaszról számoltak be, mint az átlag alatti szubjektív edzettségi állapottal rendelkezők. Ez a különbség kimutatható volt a tanárok, kortársak és szülők irányából észlelt társas támaszra is. A magas

szintű társas támasz érzete növelheti az egyének saját testedzési képességébe vetett bizalmukat, a rendszeres edzés pedig javítja a szubjektív jóllétet és a szubjektív edzettségi állapotot (Li et al., 2023; Yao et al., 2023). Azok a serdülőkorú egyének, akik magukat edzettnek tartják, nagyobb eséllyel élvezik a különböző fizikai aktivitásokat, amelyet tovább növelhet a szülői támogatás (De La Torre-Cruz, 2020).

Összegzés

A tanulmány a társas támasz jelenségét vizsgálja, amely az egyén szociális hálózatán keresztül kapott erőforrásokra utal, amelyek segítenek megküzdeni a felmerülő akadályokkal és fenntartani a jóllétet. A kutatás fő célja a társas támasz szociodemográfiai és sportspecifikus változók mentén történő elemzése volt.

A szociodemográfiai változók közül a tanárok tekintetében a férfiak szignifikánsan magasabb társas támogatásról számoltak be. A szülők iskolázottsága szintén befolyásolta az eredményeket, a magasabb végzettségű anyák gyermekei magasabb pontszámokat értek el. Az apa végzettsége szempontjából a tanárok felől az alacsonyabb iskolázottságú apák gyermekei, a szülők felől viszont a magasabb iskolázottságú apák gyermekei értek el magasabb pontszámokat (Kovács & Szakál, 2024). A munkaerőpiaci státusz a szülők irányából észlelt társas támaszra van hatással. A munkával rendelkező szülők gyermekei magasabb pontszámokat értek el. A tanulmányi szint a tanárok irányából befolyásolta a társas támasz szintjét, mégpedig a középiskolások magasabb szintű támaszról számoltak be, mint a felsőoktatásban tanulók (Kovács, 2025a, 2018; Moravec et al., 2025; Moravec, 2022).

A sportspecifikus változók közül a sportolási gyakoriság szignifikáns összefüggést mutat a társas támasz mértékével a tanárok, szülők és kortársak felől is. Mindhárom csoportban a legalacsonyabb pontszámot azok a sportolók érték el, akik kevesebb, mint havonta egyszer sportolnak, míg azok, akik legalább hetente egyszer sportolnak, magasabb pontszámokat értek el. Sporttípussal kapcsolatban a tanárok és kortársak irányából magasabb pontszámokat értek el azok a sportolók, akik csapat sportban vesznek részt. A sportolási szint a tanárok tekintetében mutatott eltérést, a verseny szinten sportolók magasabb pontszámokat értek el a szabadidős tevékenységként sportolókhöz képest. Az egye-

sületi keretek között sportolók magasabb pontszámokat értek el mindhárom csoportban. A sportágat nem váltott sportolók magasabb társas támogatásról számoltak be a tanárok irányából. Az átlag feletti óraszámban egyesületi keretek között sportolók magasabb pontszámokat értek el a tanárok felől érzékelt társas támasz tekintetében (Zhang et al., 2024; Pusztai et al., 2017; Kovács et al., 2016; Kovács, 2015b). A szubjektív egészségi és edzettségi állapottal kapcsolatban mindhárom csoportban magasabb pontszámokat értek el azok a sportolók, akik átlag feletti szubjektív állapotról számoltak be.

A kutatás rámutat arra, hogy a társas támasz jelentős szerepet játszik a sportolók életében számos különböző irányból, az eredményes sportolásnak szerves része a támogatásra alkalmas szociális hálózat. A magasabb támogatással rendelkező sportolók hatékonyabban képessé válnak megküzdeni a sportolás során felmerülő akadályokkal, ezáltal jelentősen növelve a kitartó sportolás esélyét, valamint az általános egészség szintjét is. Az egyéni változókon túl, bár jelen tanulmány nem tért ki a mezo-, exo- és makrorendszerszintű változókra, az olyan kontextuális tényezők, mint a sportinfrastruktúra, a sportlétesítmények tervezése, illetve azok térbeli integrációja is meghatározó lehet a sportolói elköteleződésben, kitartásban és jóllétben egyaránt (Lovra & Sarihan, 2024). A sportolók társas kapcsolati mintázatainak megértése segíthet a célzott támogatásban, fejlesztésben és szükség esetén a rehabilitációban (Neamah et al., 2018; Neamah & Husi, 2021).

Hivatkozásjegyzék

- Acoba, E. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>.
- Andersen, M., Ottesen, L., & Thing, L. (2018). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47, 832 - 850. <https://doi.org/10.1177/1403494818791405>.
- Bacikova-Sleskova, M., Gecková, M., Van Dijk, J., Groothoff, J., & Reijneveld, S. (2011). Parental support and adolescents' health in the context of parental employment status.. *Journal of adolescence*, 34 1, 141-9 . <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.01.003>.

- Chen, N., & Qiao, F. (2024). Effect of social support on Muslim women's sporting activities: mediating effect of psychological adjustment. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1335886>.
- Cranmer, G. A., & Myers, S. A. (2015). Sports Teams as Organizations: A Leader–Member Exchange Perspective of Player Communication With Coaches and Teammates. *Communication & Sport*, 3(1), 100-118. <https://doi.org/10.1177/2167479513520487>
- Cranmer, G., & Sollitto, M. (2015). Sport Support: Received Social Support as a Predictor of Athlete Satisfaction. *Communication Research Reports*, 32, 253 - 264. <https://doi.org/10.1080/08824096.2015.1052900>.
- De La Torre-Cruz, M., Suárez-Manzano, S., López-Serrano, S., & Ruiz-Ariza, A. (2020). Perceived physical fitness mediates the relationship between parental support and physical activity enjoyment in overweight and obese adolescents.. *Health education research*. <https://doi.org/10.1093/her/cyaa024>.
- Dumitrache, C., Rubio, L., & Rubio-Herrera, R. (2017). Perceived health status and life satisfaction in old age, and the moderating role of social support. *Aging & Mental Health*, 21, 751 - 757. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1156048>.
- Fakou, E. (2023). 'I teach them what I can': working-class mothers supporting their children's relationship with schooling. *British Journal of Sociology of Education*, 45, 119 - 136. <https://doi.org/10.1080/01425692.2023.2284084>.
- Farriol-Baroni, V., González-García, L., Luque-García, A., Postigo-Zegarra, S., & Pérez-Ruiz, S. (2021). Influence of Social Support and Subjective Well-Being on the Perceived Overall Health of the Elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105438>.
- Heris, S., Kheiraldin, J., Poursharifi, H., Roodsari, A., & Ghasemi, A. (2020). The Mediating Role of Perceived Social Support and Locus of Control in the Relationship between Educational Level and Psychological Adjustment in Mothers of Pediatric Cancer Children. *Journal of Research in Behavioural Sciences*. <https://doi.org/10.52547/rbs.18.1.1>.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley

- Jakobsen, A., Hansen, C., & Andersen, J. (2021). The association between perceived social support in adolescence and positive mental health outcomes in early adulthood: a prospective cohort study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50, 404 - 411. <https://doi.org/10.1177/1403494821993718>.
- Kalmijn, M. (2023). Parents' socioeconomic status and support to adult children across the life course. *Journal of Marriage and Family*. <https://doi.org/10.1111/jomf.12928>.
- Kovács, K., Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2016). Intézményi hatások a hallgatók egészségtudatos magatartásában. In. G. Pusztai (Eds.), *A felsőoktatás (hozzáadott) értéke: Közelítések az intézményi hozzájárulás empirikus megragadásához* (pp 174-190). Kiadó, Új Mandátum Könyvkiadó.
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108-111.
- Kovács, K. E. (2025a). Athlete profiles along grit, sport orientation and sport persistence based on a quantitative research on Hungarian athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1594365. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1594365>
- Kovács, K. E. (2025b). Factors influencing sport persistence along the socio-ecological model—A presentation of sport persistence models based on the findings of a representative hungarian sample. *Sports*, 13(4), 97. <https://doi.org/10.3390/sports13040097>
- Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap – the experience of a systematic review. *BMC Psychology*, 12(1), 584. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02098-6>
- Langford, C., Bowsher, J., Maloney, J., & Lillis, P. (1997). Social support: a conceptual analysis.. *Journal of advanced nursing*, 25 1, 95-100 . <https://doi.org/10.1046/J.1365-2648.1997.1997025095.X>.
- Liu, W., Mei, J., Tian, L., & Huebner, E. (2015). Age and Gender Differences in the Relation Between School-Related Social Support and Subjective Well-Being in School Among Students. *Social Indicators Research*, 125, 1065 - 1083. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0873-1>.

- Li, N., Zhao, S., Liu, C., Dai, K., & Huang, W. (2023). Exploring the relationship between perceived social support and college students' autonomous fitness behavior: Chain mediating effect test. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1036383>.
- Li, M., Peters, C., & Leimeister, J. (2017). Designing a peer-based support system to support shakedown. . <https://doi.org/10.2139/ssrn.3159127>
- Lovra, É., & Sarihan, E. (2024). The formation and preservation of urban heritage through urban landscape transformation: A case study of pittsburgh. *Land*, 13(11), 1816. <https://doi.org/10.3390/land13111816>
- Morin, A. (2020). Teacher support and the social classroom environment as predictors of student loneliness. *Social Psychology of Education*, 23, 1687 - 1707. <https://doi.org/10.1007/s11218-020-09600-z>.
- Moravec, M. (2022). *Diákok sportja – hallgatók egészségtökéje?* Belvedere Meridionale.
- Moravec, M., Kovács, K. E., & Kozma, B. (2025). Socialisation scenes in the health behaviour of teacher students at different levels of teacher training. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1504214. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1504214>
- Neamah, H. A., Adila, A. S., & Husi, G. (2018). Recent trends in robotic systems for upper-limb stroke recovery: A low-cost hand and wrist rehabilitation device. *2018 2nd International Symposium on Small-Scale Intelligent Manufacturing Systems (SIMS)*, 1–6. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8355302/>
- Neamah, H. A., & Husi, G. (2021). Design and development of continuous passive motion (CPM) for fingers and wrist grounded-exoskeleton rehabilitation system. *Applied Sciences*, 11(2), 815.
- Nicholson, M., Brown, K., & Hoyer, R. (2014). Sport, community involvement and social support. *Sport in Society*, 17, 22 - 6. <https://doi.org/10.1080/17430437.2013.828696>.
- Padilla-Moledo, C., Ruiz, J., & Castro-Piñero, J. (2016). Parental educational level and psychological positive health and health complaints in Spanish children and adolescents.. *Child: care, health and development*, 42 4, 534-43 . <https://doi.org/10.1111/cch.12342>.

- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K., Christino, M., Sugimoto, D., & Meehan, W. (2019). Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes.. *Journal of sports science & medicine*, 18 3, 490-496 .
- Portela-Pino, I., Brea-Castro, M., & Alvariñas-Villaverde, M. (2024). Examining social support and self-esteem in high-performance sportswomen in Spain. *Journal of Human Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.55860/c0p-hrs08>.
- Pössel, P., Burton, S., Cauley, B., Sawyer, M., Spence, S., & Sheffield, J. (2018). Associations between Social Support from Family, Friends, and Teachers and depressive Symptoms in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 398-412. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0712-6>.
- Pusztai, G., Kovács, K. E., Kovács, K., & Nagy, B. E. (2017). The effect of campus environment on students' health behaviour in four Central European countries. *Journal of Social Research and Policy*, 8(1), 125-138.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327-347. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.327>
- Rueger, S., Malecki, C., & Demaray, M. (2008). Gender differences in the relationship between perceived social support and student adjustment during early adolescence.. *School Psychology Quarterly*, 23, 496-514. <https://doi.org/10.1037/1045-3830.23.4.496>.
- Sheridan, D., Coffee, P., & Lavalley, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7, 198 - 228. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.931999>.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Uchino, B. N. (2006). Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377-387. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9056-5>
- Vaux, A. (1988). *Social support: Theory, research, and intervention*. Praeger Publishers.

- West, A., Noden, P., Edge, A., & David, M. (1998). Parental Involvement in Education in and out of School. *British Educational Research Journal*, 24, 461-484. <https://doi.org/10.1080/0141192980240407>.
- Yao, S., , Q., Liu, C., Cao, D., Lyu, T., & Guo, K. (2023). The relationship between physical exercise and subjective well-being among Chinese junior high school students: A chain mediating model. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1053252>.
- Zell, E., & Stockus, C. (2024). Social support and psychological adjustment: A quantitative synthesis of 60 meta-analyses.. *The American psychologist*. <https://doi.org/10.1037/amp0001323>.
- Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Őrsi, B., & Kovács, K. E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescent? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558>