

## Szociálpszichológia

## **A kapcsolatok hatása az egészségre és a jóllétre – mely társadalmakban hasznosabb a barátság?**

**Milyen kulturális tényezők határozzák meg, hogy a barátság a dohányzás elhagyásánál és a normál testsúlyra való lefogyásnál is többet nyomjon a latban, ha egészségről és életminőségről van szó?**

*Frontiers in Psychology, 2021. január*

**H**a valakinek fontos a barátság, az számos egészségbeli előnnyel jár számára. Ez bizonyított tény, eddig azonban kevés vizsgálat foglalkozott azzal, hogy milyen kulturális tényezők erősítik, illetve gyengítik a barátság és az egészség közötti pozitív kapcsolatot. A tanulmány 99 ország 323 200 lakójának megkérdezésével arra kereste a választ, hogy egyes társadalmakban hasznosabb-e az egészségre nézve a barátság kultiválása, mint más körülmények között.

### **MILYEN DIMENZIÓK MENTÉN ÍRTHATÓ LE A TÁRSADALOM?**

Korábbi vizsgálatok szerint a baráti kapcsolatok segítik önbecsülésünket és az élettellel való elégedettségünket, és hasonló vagy nagyobb mértékben jelzik előre egészségünket, mint az élettársi vagy a szülő-gyerekek viszony. A kulturális hatás barátságok esetében óriási: egyes társadalmakban a barátságok stabilak és meghatározottak, másokban egyéni választás kérdése, hogy ki kivel és mennyire barátokozik. Az individualisztikus kultúrákban a barátságok gyorsabban változnak (kapcsolati mobilitás), ezért az egyének jobban bíznak az idegenekben, proaktívabbak a barátságok

fenntartásában, és több támogatást nyújtanak barátaiknak.

Jelen vizsgálat a Hofstede-féle kulturális dimenziók mentén tárgyalta a különböző társadalmakra jellemző barátságfontosság és az egészségi állapot összefüggéseit. A Hofstede-féle kulturális dimenziók (n=6) az individualizmus / kollektívizmus dimenzió (1) kívül a következő, ország szintű dimenziókat veszi figyelembe: (2) hatalmi különbségek: az adott kultúra milyen mértékű egyenlőtlenséget fogad el; (3) maszkulin / feminin: mennyire aszertív és kompetív, illetve támogató és együttműködő az adott kultúra; (4) bizonytalan-ságkerülés: az adott ország lakói mennyire viselik el a kétértelműségeket; (5) hosszú távú orientáció: mennyire képesek az adott ország lakói az azonnali kielégüléssel szemben a hosszú távú előnyöket választani; (6) élvezet / tilalom dimenzió: az adott társadalom mennyire engedi meg az alapvető és természetes emberi vágyak kielégítését.

A Hofstede-féle kulturális dimenziókon kívül a vizsgálat a GDP-t és a jövedelmi egyenlőtlenséget mérő GINI indexet is figyelembe vette az ország szintű tényezők között, és a következő sajátosságokra koncentrált rá az egyéneknél: (1) Mennyire tartja

fontosnak a baráti viszonyokat? (2) Mennyire értékeli jónak / rossznak saját egészségi állapotát? (3) Mennyire értékeli boldognak magát? (4) Mennyire értékeli saját szubjektív jóllétét? (A válaszokat 4 vagy 10 pontos Likert-skálával mérték.)

### **HIPOTÉZISEK: HOL FONTOSABBK A BARÁTSÁGOK?**

A kutatók egyes sajátosságok mentén képesek voltak hipotéziseket felállítani, ha korábbi vizsgálatok már foglalkoztak az adott témával. Így tudjuk, hogy egy ország GDP-jének növekedése nagyobb iskolázottsággal és jobb egészségügyi ellátással, kisebb mortalitással és nagyobb szubjektív jólléttel jár együtt, másrészt a kis GDP-jű országokban a társadalmi háló nagyobb védelmet nyújt a stressz ellen. Ezért a kutatók azt feltételezték, hogy az alacsonyabb GDP-jű országok lakói kevesebbre értékelik a barátságokat, de azok között az emberek között, akik fontosnak tartják a barátságokat, az alacsonyabb GDP kisebb negatív hatással lesz az egészségi állapotra és a jóllétre.

Tudjuk azt is, hogy jobb az életminőség azokban az országokban, ahol kisebb a jövedelmi egyenlőtlenség (GINI index),

és a nagyobb egyenlőtlenség nagyobb mortalitással jár együtt. A kutatók ezért azt feltételezték, hogy a barátság a nagyobb egyenlőtlenség egészségi állapotra és jólétre kifejtett negatív hatását is ellensúlyozni tudja valamennyire.

A maskulin / feminin dimenzió az eddigi vizsgálatok szerint kétes hatású: az asszertivitás (az a szociális képesség, hogy direkt módon kommunikálni tudjuk mások felé a vágyainkat) a szubjektív jóllét növekedéséhez vezet, de a függetlenség / önállóság ronthatja is az egészséget, pl. kevesebb orvosi szűrővizsgálati részvétellel jár együtt. A kutatók hipotézise az volt, hogy a maskulin társadalmakban élők önállóbbak, és nem tartják olyan nagyra a barátságokat.

A bizonytalanságkerülő társadalmakban a stabilitás biztosítása érdekében több a szorongás és az agresszió, ami rosszabb egészségi állapothoz, alacsonyabb boldogságszinthez és jólléthez vezet. A kutatók hipotézise szerint a bizonytalanságkerülő társadalmakban – ahogy a hosszú távú orientációval jellemezhetőekben is – jobban vágnak a barátok támogatására, ezért többre értékeli a barátságokat.

### KIKNÉL ÉS HOL NÖVELI LEGINKÁBB A BARÁTSÁG A JÓLLÉTET?

A 99 ország lakóira nézve reprezentatív vizsgálat (n=323 200 fő) eredményei szerint az idősebbek, a nők, a magasabb iskolai végzettségűek, az élvezet / tilalom dimenzió szerint nagyobb élvezetet preferáló, valamint a kisebb jövedelmi egyenlőtlenséget biztosító országok lakói többre értékeli a barátságokat. A többi ország szintű faktor – GDP, hatalmi különbségek, individualizmus, maskulinitás, bizonytalanságkerülés, hosszú távú orientáció – nem jelezte előre, hogy mennyire tartja fontosnak a lakosság a barátságokat.

A barátságok nagyra értékelése ebben a vizsgálatban is szoros összefüg-

gést mutatott a jó egészségi állapottal, a boldogságszinttel és a jólléttel. Számos egyéni és ország szintű faktorról derült ki, hogy befolyásolja a barátságfontosság és az egészség, boldogság, jóllét közti kapcsolatot: a barátságnak tulajdonított fontosság leginkább az idősebbek, a nők, az alacsonyabb iskolai végzettségűek és az individualisztikus kultúrában élők egészségét javította és boldogságát, jóllétét növelte.

Az eredményeket értelmezve a szerzők az egyéni tényezőkkel kapcsolatosan kifejtik:

- A férfiakhoz képest a nők mindegyik kultúrában nagyobb egészségnyereséget könyvelhetnek el, ha fontosnak tartják a barátságokat. Ennek hátterében az állhat, hogy a nők a barátságaikban általában intenzívebben megosztják egymással az érzelmeiket és nyíltabbak, míg a férfiak barátságai több csoportaktivitással és kevesebb érzelemkifejezéssel járnak.

- A barátságot fontosnak tartó idősebbek magasabb egészségi és jólléti szintje arra utal, hogy a kapcsolatok ápolása sikeres megküzdési stratégia az idősödés nehézségei közepette.

- A magasabb iskolai végzettségűek egészségesebbek és nagyobb a szubjektív jóllétük, mégis az alacsonyabb iskolai végzettségűek profitálnak a legtöbbet abból, ha nagyra tartják a barátságokat: esetükben a jó barátságok részben kompenzálják az alacsony iskolai végzettség egészséghátrányait.

Az ország szintű tényezőkkel kapcsolatos eredmények értelmezéséhez a szerzők a következőket fűzik hozzá:

- A barátságok értékelése jobban befolyásolja azon országok lakóinak egészségét és jóllétét, ahol nagy a jövedelmi egyenlőtlenség, vagyis a jó barátságok részben kompenzálják az egyenlőtlen társadalmak lakóit fenyegető egészséghátrányokat.

- Az individualizmus alacsonyabb jóllétet jelez előre, de minél individualisz-

tikusabb egy ország, lakói annál nagyobb egészség- és jóllétnyeréséget érnek el a barátságok nagyra értékelésével: az individualisztikus kultúrákban a jó barátságok részben kompenzálják az individualizmus és a jóllét negatív kölcsönhatását.

- A bizonytalanság rosszabb egészséggel és alacsonyabb jólléttel jár együtt, azonban a bizonytalansággal sújtott országokban a barátságfontosság erősebben befolyásolja a jóllétet és az egészséget: a bizonytalanságkerüléssel jellemezhető országokban a bizonytalanság miatti stressz egészségre gyakorolt negatív hatását kompenzálja, ha valaki nagy hangsúlyt fektet barátságaira.

- Azok, akik fontosnak tartják a barátságokat, különösen egészségesekek azokban az országokban, amelyek hosszú távú orientációval bírnak, vagyis a barátságok kompenzálják, hogy a hosszú távú orientáció kevesebb azonnali vágykielégüléssel jár.

- A nagyobb fokú élvezetet engedő országok lakói jobb egészséggel és nagyobb jólléttel bírnak, a tilalomban erős országok lakói pedig különösen nagy egészségnyereséget érhetnek el, ha nagy hangsúlyt fektetnek a barátságokra.

Összefoglalójukban a szerzők kiemelik: a barátságok nagyra értékelése jobb egészségi állapottal és nagyobb szubjektív jólléttel jár együtt; különösen alacsony jólléttel járó viszonyok között javítja az egészséget és a jóllétet. Magyarországon a vizsgálat eredménye szerint alig tartják valamire a barátságokat: hazánk a barátságfontosság 1-től 5-ig terjedő osztályozásában kettést kapott.

*Dr. Kazai Anita*

#### **Az ismertetés akapjából szolgáló közlemény:**

Lu P, Oh J, Leahy KE, Chopik WJ. Friendship Importance Around the World: Links to Cultural Factors, Health, and Well-Being. *Front Psychol* 2021. január 18, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570839>