

EGYENSÚLYKERESÉS ÉS ÉRZELMI TÁMOGATÁS

Párkapcsolati preferenciák segítő hivatású hallgatók körében



IPOLYI DÓRA

Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar,
Budapest, Magyarország

ORCID: [0009-0006-6698-8471](https://orcid.org/0009-0006-6698-8471)

Absztrakt: A segítő szakmákban a kiegyensúlyozott párkapcsolat kulcsfontosságú a mentális egészség megőrzésében. A kutatás KRE GESZK-es hallgatók párkapcsolati preferenciáit és szakmai identitásuk hatását vizsgálja. A kérdőíves felmérés feltárja a támogatási igényeket, a jövőképeket, valamint a kommunikáció és az érzelmi intelligencia fejlesztésének szükségességét.

Kulcsszavak: társas támogatás, mentális egészség, párkapcsolat.

SEEKING BALANCE AND EMOTIONAL SUPPORT

Relationship preferences among Students in helping professions



Abstract: In helping professions, a balanced romantic relationship is crucial for maintaining mental health. This research examines the relationship preferences of students at KRE GESZK and the impact of their professional identity. The questionnaire-based survey explores their support needs, future relationship expectations, and the necessity for developing communication and emotional intelligence skills.

Keywords: social support, mental health, romantic relationships.



Fiatal kutatóink II., 31–44.

DOI: <https://doi.org/10.56037/978-963-646-399-1-02>

BEVEZETÉS

A segítő hivatások – mint a szociális munka, a szociálpedagógia vagy az ápolói pálya – jelentős érzelmi és pszichoszociális megterheléssel járnak. Az ezekben a szakmákban dolgozók fokozottan ki vannak téve a kiégés szindróma (*burnout*) veszélyének, amely egyéni szinten komoly problémát jelent, és társadalmi hatásai is jelentősek, különösen a szektorban tapasztalható munkaerőhiány fényében.¹ A kiégés megelőzésében kulcsszerepet játszik a kiegyensúlyozott magánélet és a stabil, érzelmileg támogató párkapcsolat, amely erősítheti az egyén mentális ellenálló képességét is.²

A párkapcsolatok minőségének megértéséhez több pszichológiai elmélet is hozzájárul,³ melyek közül kiemelendő Daniel Goleman elmélete az érzelmi intelligencia (EI).⁴ Hangsúlyozza az önismeret, az önszabályozás, a társas tudatosság és a kapcsolati készségek fontosságát. Ezek a kompetenciák elengedhetetlenek a hatékony kommunikációhoz és a konfliktuskezeléshez, különösen a segítő hivatásban dolgozók számára.⁵

A segítő szakmákban tanuló hallgatók identitása még formálódik a hallgatói évek alatt, így különösen érdekes kérdés, hogy miként jelenik meg náluk a párkapcsolat iránti elvárás, valamint hogyan illeszthető be a segítő hivatás intenzív, gyakran érzelmileg kimerítő jellege mellé egy támogató kapcsolat.⁶ A magánélet és a szakmai szerep összehangolása komplex pszichoszociális kihívás, amelyhez elengedhetetlen a tudatos önreflexió, a kapcsolati készségek fejlesztése és a szakmai-képzési támogatás.⁷ Kutatásunk célja, hogy e tényezők összefüggéseit feltárva hozzájáruljon a hallgatók személyes jóllétéhez és hosszú távú szakmai működésük fenntartásához.

¹ Mák és mtsai: A kiégés előfordulása szociális munkások körében, *Orvosi Hetilap*, 161. évf. 2020/44, 1884–1890.

² R. Fallahchai: Occupational stress, dyadic adjustment and quality of work-life in married nurses: Moderating effects of dyadic coping, *International Journal of Nursing Practice*, vol. 28, 2022/1, e13032.

³ K. S. Birditt – T. C. Antonucci: Relationship quality profiles and well-being among married adults, *Journal of Family Psychology*, vol. 21, 2007/4, 595; B. Birkás et al.: Providing sexual companionship for resources: Development, validation, and personality correlates of the Acceptance of Sugar Relationships in Young Women and Men Scale (ASR-YWMS), *Frontiers in Psychology*, vol. 11, 2020, 1135.

⁴ D. Goleman: *Érzelmi intelligencia*, ford. N. Kiss Zsuzsanna, Budapest, Háttér, 2016.

⁵ M. K. Falconier et al.: Stress from daily hassles in couples: Its effects on intradyadic stress, relationship satisfaction, and physical and psychological well-being, *Journal of Marital and Family Therapy*, vol. 41, 2015/2, 221–235.

⁶ D. Cramer: Emotional support, conflict, depression, and relationship satisfaction in a romantic partner, *The Journal of Psychology*, vol. 138, 2004/6, 532–542.

⁷ R. Bland et al.: *Social work practice in mental health: An introduction*, Routledge, n. a., 2021.

ELMÉLETI HÁTTÉR

A segítő hivatások sajátosságainak megértése érdekében elengedhetetlen az interperszonális kapcsolatok pszichológiai alapjainak vizsgálata. A szociális munka, szociálpedagógia és ápolás területén dolgozók napi szinten érzelmileg megterhelő helyzetekkel szembesülnek, amely a személyes jóllétükre és párkapcsolati működésükre is jelentős hatással lehet. E hivatások gyakorlása fokozott érzelmi önszabályozást, empátiát és rezilienciát igényel, melyek fejlett érzelmi intelligenciát (EI) feltételeznek.

Daniel Goleman elmélete alapján az érzelmi intelligencia négy fő komponensből áll: az önismeretből, az önszabályozásból, a társas tudatosságból és a kapcsolati készségekből.⁸ Ezek a tényezők növelik a szakmai hatékonyságot, és kulcsfontosságúak a párkapcsolati elégedettség szempontjából is. Az érzelmi intelligencia lehetővé teszi a felek számára, hogy empatikusan viszonyuljanak egymáshoz, hatékonyan kommunikáljanak, konstruktívan kezeljék a konfliktusokat, és képesek legyenek hosszú távon érzelmileg stabil kapcsolatokat fenntartani. A párkapcsolatokban megjelenő támogatási formák – például érzelmi, instrumentális vagy fejlődési támogatás – szoros kapcsolatban állnak a társas támogatás elméletével, amely szerint a társas támogatás stresszvédő funkcióval bír, és elősegíti a mentális egészség megőrzését.⁹ A segítő szakmában dolgozók esetében ez a támogató funkció kiemelten fontos, mivel a magas szintű érzelmi terhelés miatt fokozottabb szükségük van a párkapcsolaton keresztüli kompenzációra, érzelmi visszatükrözésre és regenerációra a hétköznapokban.¹⁰

Emellett a szerepelméletek – különösen a szerepkonfliktus és szereptúlterhelés koncepciói – is relevánsak, hiszen a segítő szakmában dolgozók gyakran „szakmai” szerepeiket áthelyezik a magánéletbe is, ami az ún. „segítő szerep túlvállalásához” vezethet a párkapcsolatokban is.¹¹ Ez hosszabb távon aszimmetrikus kapcsolatokat, kiégést és az intimitás csökkenését eredményezheti. A szakmai és magánéleti szerepek integrációja vagy szegmentálása további elméleti keretet biztosít a vizsgálathoz.¹² Clark munkamagánélet-határelmélete szerint

⁸ Goleman: *Érzelmi intelligencia*.

⁹ S. Cohen – T. A. Wills: Stress, social support and the buffering hypothesis, *Psychological Bulletin*, vol. 98, 1985/2, 310.

¹⁰ P. Khoshkar et al.: Assessing the Impact of Burnout Syndrome on Romantic Relationship Satisfaction: The Dark Side of Workplace Bullying, *South East European Journal of Economics and Business*, vol.15, 2020/1, 44–55; G. Alarcon et al.: Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis, *Work and Stress*, vol. 23, 2009/3, 244–263.

¹¹ W. J. Goode: A theory of role strain, *American Sociological Review*, 1960, 483–496.

¹² A. Stauder és mtsai.: A Williams ÉletKészségek® stresszkezelő és pszichoszociális készségfejlesztő program magyar adaptációja és 10 éves tapasztalatai, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 17. évf., 2016/2, 81–95.

a szerepek közötti határok kezelése döntő szerepet játszik a kiegyensúlyozott életvitel kialakításában. A segítő hallgatók – akik gyakran már a képzés alatt is dolgoznak a szakmában – esetében ezek a határok gyakran elmosódnak, ami növeli a szerepkonfliktus esélyét.¹³

Összességében elmondható, hogy a párkapcsolati működés, az érzelmi intelligencia fejlettsége és a szerephatár-kezelés minősége közötti összefüggések kiemelt jelentőségűek a segítő hivatású hallgatók jóllétének szempontjából, és megalapozzák a vizsgálat elméleti keretrendszerét.¹⁴

VIZSGÁLAT

Kutatási kérdések és célkitűzések

A vizsgálat célja a segítő hivatású hallgatók párkapcsolati preferenciáinak feltárása, valamint annak elemzése, hogy szakmai identitásuk, jövőképük és a segítő hivatásból fakadó pszichoszociális terhelés milyen hatással van párkapcsolati elképzeléseikre és kapcsolati igényeikre. A kutatás fókuszában emellett az érzelmi intelligencia és a társas támogatás fontosságának megítélése, valamint az ezek fejlesztésére irányuló igények feltérképezése áll.

A vizsgálat alapvető kutatási kérdései a következők voltak:

- Milyen értékeket tartanak elsődlegesnek egy párkapcsolatban, és ezek milyen sorrendben jelennek meg?
- Milyen típusú támogatást tartanak legfontosabbnak a segítő hivatású hallgatók egy párkapcsolatban?
- Hogyan jelenik meg a munka és a magánélet egyensúlya a válaszadók személyes tapasztalataiban?
- Milyen jövőképpel rendelkeznek a hallgatók párkapcsolati szempontból a segítő hivatás gyakorlása mellett?
- Mennyire tartják fontosnak a hallgatók, hogy oktatási vagy tréningprogramok segítsék a párkapcsolati kommunikációt és érzelmi intelligenciát? Mely témakörök iránt mutatnak érdeklődést az ilyen fejlesztő programok esetén?

¹³ S. C. Clark: Work/Family Boundary Theory: A New Theory of Work/Family Balance, *Human Relations*, vol. 53, 2000/6, 747–770.

¹⁴ G. Adams – S. Jex: Relationships Between Time Management, Control, Work-Family Conflict, and Strain, *Journal of Occupational Health Psychology*, vol. 4, 1999/1. 72–77.

Módszerek

A kutatás során kvantitatív és kvalitatív módszert egyaránt alkalmaztunk az eredmények feldolgozása során, egy strukturált, zárt és nyitott kérdéseket tartalmazó kérdőív segítségével. Az adatgyűjtés anonim módon, online felületen történt, a Károli Gáspár Református Egyetem Neptun rendszerén keresztül, hallgatói elérés segítségével. A vizsgálatba önkéntesen vonódtak be a hallgatók 2025. január és március között.

A saját szerkesztésű kérdőívben önálló kérdésblokkok vizsgálták a hallgatók párkapcsolati értékeit, támogatási preferenciáit, a munka és magánélet egyensúlyáról alkotott nézeteiket, valamint a jövőbeli kapcsolati elképzeléseiket. Továbbá feltérképeztük az érzelmi intelligenciát és kommunikációs készségeket fejlesztő tréningek iránti nyitottságot, valamint az ezekhez kapcsolódó tematika preferenciáit.

A kvalitatív elemek tartalomelemzéssel kerültek feldolgozásra, míg a kvantitatív adatok leíró statisztikai módszerekkel összesítettem.

1. táblázat. A módszertani megközelítés összefoglalása kérdésblokkok szerint.

Kérdésblokk	Vizsgált dimenzió / cél	Elemzés típusa
Párkapcsolati értékek	A legfontosabb párkapcsolati elvárások rangsorolása	Leíró statisztika
Támogatási formák	A párkapcsolatban preferált támogatás típusainak meghatározása	Gyakorisági megoszlás
Munka és magánélet egyensúlya	A szakmai és magánéleti szerepek összehangolásáról alkotott vélemények	Nyílt és zárt kérdések elemzése
Párkapcsolati jövőkép	A jövőbeli kapcsolati elképzelések és szakmai hatások feltérképezése	Kvalitatív tartalomelemzés
Érzelmi intelligencia és tréningigények	Képzési igények, fejlesztési területek az érzelmi és kommunikációs készségek terén	Leíró statisztika, többválaszos elemzés
Szöveges reflexiók	Egyéni nézőpontok a szakma és a párkapcsolat viszonyáról	Tematikus kvalitatív elemzés

A minta bemutatása

A kutatás célcsoportját a Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Karán tanuló szociális munka, szociálpedagógia,

diakónia és ápolás szakos hallgatók alkották. A minta nem reprezentatív, de célzott, az adott képzési területek hallgatóira fókuszált. Az adatfelvételben résztvevők önkéntesen döntöttek a kitöltés mellett, ami biztosította az etikai elvárásoknak megfelelő, anonimitáson alapuló részvételt.

A vizsgálatban összesen 138 hallgató vett részt, akik közül 122 nő és 16 férfi. A mintában szereplő hallgatók képzési formáját tekintve 31 fő nappali tagozatos, míg 107 fő levelező tagozatos hallgató volt.

A résztvevők szak szerinti megoszlása a következőképpen alakult: 44 fő szociális munkás, 47 fő szociálpedagógus, 43 fő ápoló, valamint 4 fő diakónus szakos hallgató. Az évfolyam szerinti eloszlás alapján 80 hallgató elsőéves, 53 másodéves, míg 5 fő harmadéves hallgató volt. Tekintettel arra, hogy a képzések időtartama három és fél év, aktív, végzős hallgató nem szerepelt a mintában.

A hallgatók életkora széles skálán mozgott: a legfiatalabb résztvevő 19, a legidősebb pedig 63 éves volt. Az életkor szerinti átlagszámítás alapján a vizsgálati minta átlagéletkora 50 év. Emellett elmondható, hogy a mintában szereplők közül 58 főnek nincsen még gyermeke.

Párkapcsolati értékek

A vizsgálat egyik lényeges kérdésköre arra irányult, hogy feltérképezze a segítő szakmákra készülő hallgatók által preferált párkapcsolati értékeket. Ennek érdekében a résztvevőknek tíz, a párkapcsolatok szempontjából releváns értéket kellett rangsorolniuk fontosság szerint. Az eredmények alapján jól körvonalazhatóvá vált, hogy a válaszadók számára mely értékek bírnak kiemelt jelentőséggel a romantikus kapcsolatokban.

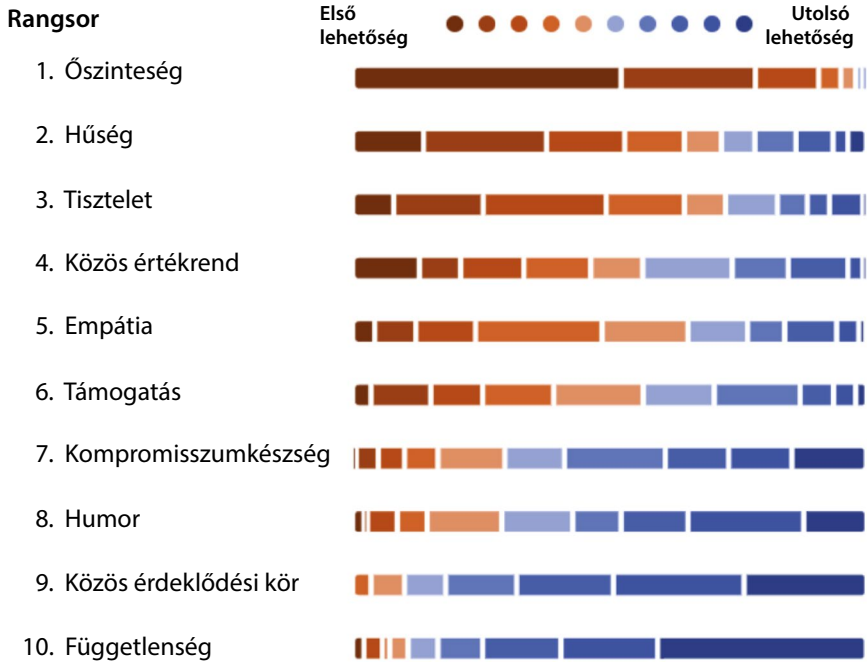
A hallgatók válaszai egyértelműen az őszinteséget helyezték a középpontba: az összes válaszadó több mint fele (52,2%) az első helyre rangsorolta ezt az értéket, míg további 26,1% a második, és 12,3% a harmadik legfontosabb párkapcsolati tényezőként jelölte meg. Így összesen a válaszadók 90,6%-a a három legmeghatározóbb érték egyikeként tekint az őszinteségre. Ez az arány különösen figyelemre méltó, hiszen azt mutatja, hogy a párkapcsolatokban a bizalom, a nyíltság és a transzparens kommunikáció kulcsszerepet játszanak a fiatal felnőttek érzelmi elvárásrendszerében.

Az őszinteséget a hűség és a tisztelet követték a rangsorban. Ezek az értékek a stabilitás, az elköteleződés, valamint az egymás iránti erkölcsi és érzelmi felelősségvállalás fontosságát hangsúlyozzák. A hűség mint párkapcsolati alapelvek a lojalitásra és a kizárólagosságra vonatkozó elvárásokat tükrözi, míg a tisztelet a kölcsönös megbecsülés, határismeret és partnerség szempontjából releváns. A

segítő hivatások iránt érdeklődő hallgatók esetében ezen értékek előtérbe helyezése összhangban áll a szakmai szocializáció során elsajátított, empátiára és tiszteletre épülő szemléletmóddal.

A középmezőny élén a közös értékrend és az empátia helyezkedtek el. A közös értékrend preferálása arra utal, hogy a hallgatók számára jelentőséggel bír az életszemléleti és erkölcsi harmónia, amely elősegíti a hosszú távú párkapcsolati kohéziót. Az empátia magas pozíciója pedig azt jelzi, hogy a válaszadók nagyra értékelik az érzelmi ráhangolódás, az elfogadás és az együttérzés képességét – olyan készségeket, amelyek a segítő szakmákban is alapvetőek. A lista alsó harmadában olyan értékek szerepeltek, mint a humor, a közös érdeklődési körök, valamint a függetlenség. Bár ezek az elemek a válaszadók szerint szintén pozitív hatással lehetnek egy párkapcsolatra, arányaik alapján kevésbé tekintik őket meghatározó alapfeltételeknek. A humor például elősegítheti a konfliktusok oldását és az intimitás erősítését, ugyanakkor a válaszok alapján nem tartozik a legfontosabb strukturális tényezők közé. A függetlenség hátrébb sorolása pedig arra utalhat, hogy a válaszadók kevésbé hangsúlyozzák az autonómia megőrzését, és inkább a kapcsolati egységet és összehangolódást részesítik előnyben.

Összességében az eredmények azt sugallják, hogy a megkérdezett hallgatók a párkapcsolatokat elsősorban érzelmi biztonságra, őszinte kommunikációra és kölcsönös megbecsülésre épülő rendszerként értelmezik. Az értékalapú és érzelmi tényezők egyértelműen prioritást élveznek a közös hobbikkal, szórakozási szokásokkal vagy személyes autonómiával szemben. Ez a preferenciarendszer jól illeszkedik ahhoz a szemlélethez, amely a segítő szakmákat jellemzi: a kapcsolatokban való mély érzelmi elköteleződés és az értékek mentén történő egymáshangolódás elsődleges fontosságot élvez. Az adatok egyúttal megerősítik, hogy a hallgatók a szakmai és a személyes kapcsolataikban egyaránt a stabilitást, őszinteséget és kölcsönösséget tartják az egészséges párkapcsolati működés sarokköveinek (1. ábra).



1. ábra. Párkapcsolati értékek rangsorolása (N = 138).

A támogatás formái a párkapcsolatban

A kutatás során arra is kíváncsiak voltunk, hogy a hallgatók milyen típusú támogatást tartanak fontosnak egy párkapcsolatban. A kérdés több válasz megjelölését is lehetővé tette, így a résztvevők egyidejűleg több támogatási formát is értékelhettek. Az eredmények az alábbi megoszlást mutatták:

2. táblázat. A támogatási formák preferenciájának megoszlása (N = 138).

Támogatási forma	fő	%
Érzelmi támogatás	129	93,5
Motiváció és fejlődési támogatás	102	73,9
Gyakorlati segítség	98	71
Egészségügyi támogatás	91	65,9
Szociális támogatás	62	44,9
Anyagi támogatás	56	40,6
Egyéb	3	2,2

Az adatok alapján az érzelmi támogatás toronymagasan a legfontosabb tényezőnek bizonyult, a válaszadók közel 94%-a jelölte meg ezt a választ. Ez azt mutatja, hogy a hallgatók a párkapcsolatot elsősorban olyan érzelmi biztonságot nyújtó színtérként képzelik el, ahol a meghallgatás, empátia és vigasztalás alapvető szükségletek.

A motiváció és fejlődési támogatás szintén jelentős arányban (73,9%) kapott helyet, ami arra utal, hogy a résztvevők értékelik, ha a partnerük aktívan bátorítja őket céljaik elérésében, fejlődésükben. Ez a párkapcsolat dinamikus, támogató funkciójára mutat rá, ahol a felek nem csupán „társként”, hanem egymás mentoraiként is jelen vannak.

A gyakorlati segítség (71%) és egészségügyi támogatás (65,9%) szintén magas prioritást élveznek, melyből az következik, hogy a válaszadók fontosnak tartják a hétköznapi életvezetési terhek megosztását, illetve a partner gondoskodását egészségügyi nehézségek idején.

A szociális támogatás (44,9%) és az anyagi támogatás (40,6%) kevésbé hangsúlyos, de még így is a minta közel felétől kapott jelölést. Ez azt sugallja, hogy bár ezek a tényezők nem tekinthetők elsődlegesnek, sokak számára kiegészítő szerepet játszanak a párkapcsolat stabilitásában és elégedettségében.

Következtetésként elmondható, hogy a párkapcsolati támogatás legfontosabb dimenziói az érzelmi jelenlét, a személyes fejlődés támogatása, valamint a hétköznapi kihívásokban való gyakorlati részvétel. Az eredmények alapján a résztvevők olyan kapcsolati modellt preferálnak, amely a kölcsönös gondoskodásra, fejlődésre és partneri együttműködésre épül.

A kérdőív ezen részének eredményei tovább árnyalják a segítő szakmában dolgozók párkapcsolati helyzetét, elvárásait és a munkájuk hatását az érzelmi életükre. A válaszok megoszlása és a kiegészítő szöveges válaszok alapján jól kirajzolódik, hogy bár vannak közös mintázatok, a szakma hatása az egyéni párkapcsolati igényekre és elvárásokra korántsem egységesen értelmezett.

A válaszadók közel fele (35,5%) úgy nyilatkozott, hogy a segítő szakmájuk csak a legkisebb mértékben befolyásolja párkapcsolati elvárásaikat, míg további 31,2% ezt közepesen alacsonynak értékelte. Csak 11,6% érzi úgy, hogy ez erőteljes befolyással bír. Ez arra utal, hogy sok segítő szakmában dolgozó próbálja tudatosan különválasztani a munkát és a magánéletet – ezt a törekvést több nyílt szöveges válasz is megerősíti („A munkát és a magánéletet külön kell tekinteni”; „Nem érzem úgy, hogy befolyásolná”).

Ugyanakkor az, hogy a válaszadók 52,9%-a kiemelten fontosnak tartja, hogy a párjuk megértse szakmai kihívásait és érzelmi terheit, jelzi, hogy bár a szakma nem feltétlenül változtatja meg az elvárásokat, az érzelmi támogatás mégis kulcs tényező. Az érzelmi igénybevétel jelentőségét visszatérően hangsúlyozták a

válaszadók („Túl sok tragédiával találkozunk, ezért jobban igényeljük az érzelmi támogatást”; „Nagyobb a stressz napi szinten, ezt egy kívülálló el sem tudja képzelni”). A „túlzottan támogató szerep” vállalásának hajlamára adott válaszok is figyelemre méltóak: a válaszadók 81%-a egyetértett azzal, hogy a segítő szakmában dolgozók hajlamosak erre. Ez a tendencia – miszerint gyakran a kapcsolatban is a segítő szerepet veszik fel – hozzájárulhat a szerepkonfliktushoz, és hosszabb távon akár kiégéshez is vezethet. Több válaszadó megemlíttette ennek kockázatát („Könnyen kiéghetnek”; „Mások terheit is magunkra vesszük”).

Arra a kérdésre, hogy a segítő hivatású emberek másfajta támogatást igényelnek-e párkapcsolatban, megosztott vélemények születtek: 43% válaszolt igennel, míg 57% nemmel. A vélemények különösen érdekes képet mutatnak, hiszen a válaszadók közül sokan hangsúlyozták az egyéni különbségeket és a személyiség, valamint a párkapcsolati dinamika szerepét. Többen azt írták, hogy az igények nem szakma-, hanem személyiségfüggők („A támogatás igénylése inkább egyénfüggő”; „A segítő szakmában dolgozók nem feltétlen másabb emberek”; „Ez nem a szakmától függ, hanem attól, hogy ki milyen ember”). Ezzel szemben azok, akik szerint a segítő szakmák érzelmi terhelése különleges párkapcsolati támogatást kíván, gyakran az empátiát, megértést és fokozott lelki támogatást emelték ki („Mentális állapotuk jobban leterhelt”; „Jobban igénybe vannak véve érzelmileg”; „Nagyobb odafigyelést igényelnek, ezt általában csak az tudja megadni, aki szintén szakmabeli”).

Összességében elmondható, hogy bár a segítő hivatás érzelmileg megterhelő, és gyakran magánéletre is hatással van, a párkapcsolati elvárások, támogatási igények nem kizárólag ebből fakadnak. Az érintettek jelentős része úgy véli, hogy a párkapcsolati szükségletek alapvetően az egyéni személyiségjegyek, megküzdési stratégiák és kapcsolati mintázatok mentén alakulnak. A szakma ugyan fontos tényező, de nem determináló – és sokan épp azt tartják fontosnak, hogy a munkájukat ne emeljék be a privát szférába. Az eredmények alapján kijelenthető, hogy a segítő szakmák párkapcsolati aspektusai komplexek, sokszor ellentmondásosak, és elsősorban az egyéni élethelyzetek és személyes határkezelési készségek fényében értelmezhetők.

A párkapcsolati kommunikáció és érzelmi intelligencia fejlesztésének jelentősége a segítő hivatású hallgatók körében

A kutatás során megkérdezett hallgatók véleménye alapján egyértelműen kirajzolódik az igény a párkapcsolati kommunikációval és az érzelmi intelligenciával kapcsolatos oktatási és tréninglehetőségek iránt. A válaszadók túlnyomó

többsége – 42%-uk szerint „nagyon fontos”, míg 41,3%-uk „inkább fontos” – tartja lényegesnek, hogy ezek a képzések elérhetőek legyenek számukra. Ez azt jelenti, hogy összesen 98 hallgató, azaz 83,3% pozitívan viszonyul az ilyen jellegű fejlesztésekhez. Ezzel szemben csupán 15 fő (10,9%) gondolja úgy, hogy „inkább nem fontos”, míg mindössze 8 fő (5,8%) vélekedik úgy, hogy „egyáltalán nem fontos” az ilyen képzések biztosítása.

A hallgatók nyitottságát jól tükrözi az is, hogy amikor különböző tréningtémák iránti érdeklődésüket mértük fel (több válasz megjelölésének lehetőségével), csupán 12 fő (8,7%) jelezte, hogy nem venne részt semmilyen tréningben. A legnépszerűbb témák közé a stresszkezelési technikák tartoztak, amelyet a válaszadók 69,6%-a (96 fő) választott. Szorosan követi ezt a kommunikáció és konfliktuskezelés, amelyre 95 fő (68,8%) tart igényt. A munka és magánélet egyensúlyának kialakítása szintén jelentős érdeklődést váltott ki: a résztvevők közül 69 fő (50%) választotta ezt az opciót. Az érzelmi intelligencia fejlesztése is kiemelkedő érdeklődésre tart számot, 72 fő (52,2%) részéről.

Ezek az adatok világosan mutatják, hogy a segítő hivatású hallgatók többsége fontosnak tartja a párkapcsolati és érzelmi készségek fejlesztését és aktív érdeklődést is mutat különféle ehhez kapcsolódó tréningek iránt. Ezzel összhangban elmondható, hogy a képzések tervezésekor érdemes lenne nagy hangsúlyt fektetni a gyakorlati készségeket fejlesztő, személyes kompetenciákat erősítő modulokra, különösen a stresszkezelés, konfliktuskezelés és az érzelmi intelligencia témaköreiben.

ÖSSZEGRZÉS

A kutatás célja a segítő szakmák hallgatóinak párkapcsolati elvárásainak és támogatási preferenciáinak feltérképezése volt, különös tekintettel a szakmai terhelés és a formálódó identitás hatására. Az eredmények alapján a vizsgálat több fontos összefüggésre világított rá.

A hallgatók válaszaiban kiemelt szerepet kapott az őszinteség, hűség és tisztelet mint alapvető párkapcsolati értékek. Ezek a preferenciák szorosan kapcsolódnak a segítő hivatásban megkövetelt személyközpontú és etikus működéshez, amelyet a hallgatók szakmai és személyes kapcsolataikban is fontosnak tartanak. Az érzelmi támogatás kiemelt jelentősége megerősíti azt a feltételezést, hogy a segítő szakmák gyakorlói olyan párkapcsolatra vágnak, amelyben biztonságos érzelmi tér áll rendelkezésre a stressz és megterhelés feldolgozására.

Ugyanakkor a válaszadók jelentős része úgy véli, hogy szakmájuk csak méréselkelten befolyásolja párkapcsolati elvárásaikat, ami arra utal, hogy törekednek

a szakmai és magánéleti szerepek tudatos elkülönítésére. Mindez azonban nem csökkenti annak a fontosságát, hogy a partner megértse és elfogadja a hivatásból fakadó kihívásokat. A „segítő szerep túlvállalásának” problémája szintén gyakran megjelent a válaszokban, jelezve, hogy az önreflexió és a határok kijelölése kulcs szerepet játszhat a hosszú távon is fenntartható kapcsolatok kialakításában.

A kutatás alátámasztotta, hogy a hallgatók nyitottak lennének olyan fejlesztő programokra, amelyek az érzelmi intelligenciát, párkapcsolati kommunikációt és konfliktuskezelést célozzák. Ez pedagógiai és képzésszervezési szempontból is releváns, mivel a hallgatók személyes jóllétének támogatása hozzájárulhat a későbbi szakmai kiégés megelőzéséhez.

Összességében a vizsgálat eredményei azt mutatják, hogy a segítő hivatások képviselői olyan párkapcsolatot tartanak ideálisnak, amely biztonságos érzelmi háttérrel nyújt, támogatja a személyes fejlődést, és értékalapon működik. A szakmai és személyes élet egyensúlyának tudatos kezelése, valamint az ehhez szükséges érzelmi és kapcsolati kompetenciák fejlesztése kiemelt jelentőséggel bír mind a képzés, mind pedig a mentálhigiénés támogatás szempontjából.

A kutatás eredményei alapján jól látható továbbá, hogy a segítő szakmák hallgatói körében kiemelt igény mutatkozik az önismereti, kapcsolati és érzelmi kompetenciák célzott fejlesztésére. Ennek megfelelően javasolt a felsőoktatási képzések tantervi struktúrájának olyan irányú átalakítása, amely nagyobb teret biztosít a személyes fejlődést elősegítő kurzusoknak. Ezek közé tartozhatnak az érzelmi intelligenciát, hatékony kommunikációt, stresszkezelést, határok kijelölését, valamint a konfliktusmegoldást középpontba helyező tantárgyak és tréningek. Emellett célszerű lenne nagyobb hangsúlyt fektetni az önreflexiót és személyes hatékonyságot fejlesztő módszertanok beépítésére is, mint például a szupervízió, csoportos önismereti munka vagy mentálhigiénés támogatás.

A válaszadók tapasztalatai rámutattak arra is, hogy a segítő szerep túlazonosítása, a saját szükségletek háttérbe szorítása, valamint a személyes és szakmai határok elmosódása komoly kihívást jelenthet. Ennek kezelése érdekében szükség lenne olyan preventív oktatási elemekre, amelyek a kiégés megelőzésére, az egészséges segítő kapcsolat kialakítására, valamint az érzelmi munka tudatosítására fókuszálnak. A jövőre nézve fontos lenne olyan képzési kultúrát kialakítani, amely nem csupán szakmai tudás átadására, hanem a hallgatók komplex személyiségfejlesztésére is törekszik.

A kutatás további irányaként kiemelten fontos lenne a hallgatók mentális egészségének és a kiégés jelenségének részletesebb feltérképezésére, mivel a szakmai gyakorlatok során őket is érheti olyan érzelmi megterhelés, amely a burnout korai jeleinek megjelenése felé vezethet. Emellett célzott kvalitatív

kutatások is indokoltak lehetnek, amelyek részletesen vizsgálják a segítői identitás formálódását, a segítő szereppel való túlazonosulás pszichológiai mechanizmusait, valamint az önreflexió és érzelmi tudatosság taníthatóságának lehetőségeit. Az ilyen irányú elemzések hozzájárulhatnak egy olyan felsőoktatási képzési modell kialakításához, amely a hallgatók valós szükségleteire épül, és elősegíti a szakmai és személyes jóllét egyensúlyát a segítő hivatásokban.

IRODALOMJEGYZÉK

- ADAMS, G. – JEX, S.: Relationships Between Time Management, Control, Work-Family Conflict, and Strain, and Strain, *Journal of Occupational Health Psychology*, vol. 4, 1999/1. 72–77.
- ALARCON, G. – ESCHLEMAN, K. J. – BOWLING, N. A.: Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis, *Work and Stress*, vol. 23, 2009/3, 244–263.
- BIRDITT, K. S. – ANTONUCCI, T. C.: Relationship quality profiles and well-being among married adults, *Journal of Family Psychology*, vol. 21, 2007/4, 595.
- BIRKÁS, B. – MESKÓ, N. – ZSIDÓ, A. N. – IPOLYI, D. – LÁNG, A.: Providing sexual companionship for resources: Development, validation, and personality correlates of the Acceptance of Sugar Relationships in Young Women and Men Scale (ASR-YWMS), *Frontiers in Psychology*, vol. 11, 2020, 1135.
- BLAND, R. – DRAKE, G. – DRAYTON, J.: *Social work practice in mental health: An introduction*, Routledge, n. a., 2021.
- CLARK, S. C.: Work/Family Boundary Theory: A New Theory of Work/Family Balance, *Human Relations*, vol. 53, 2000/6, 747–770.
- COHEN, S. – WILLS, T. A.: Stress, social support and the buffering hypothesis, *Psychological Bulletin*, vol. 98, 1985/2, 310.
- CRAMER, D: Emotional support, conflict, depression, and relationship satisfaction in a romantic partner, *The Journal of Psychology*, vol. 138, 2004/6, 532–542.
- FALCONIER, M. K. – NUSSBECK, F. – BODENMANN, G. – SCHNEIDER, H. – BRADBURY, T.: Stress from daily hassles in couples: Its effects on intradyadic stress, relationship satisfaction, and physical and psychological well-being, *Journal of Marital and Family Therapy*, vol. 41, 2015/2, 221–235.
- FALLAHCHAI, R.: Occupational stress, dyadic adjustment and quality of work-life in married nurses: Moderating effects of dyadic coping, *International Journal of Nursing Practice*, vol. 28, 2022/1, e13032.
- GOLEMAN, D.: *Érzelmi intelligencia*, ford. N. Kiss Zsuzsanna, Budapest, Háttér, 2016.
- GOODE, W. J.: A theory of role strain, *American Sociological Review*, 1960, 483–496.

- KHOSHKAR, P. – FARMANESH, P. – NWEKE, G.: Assessing the Impact of Burnout Syndrome on Romantic Relationship Satisfaction: The Dark Side of Workplace Bullying, *South East European Journal of Economics and Business*, vol.15, 2020/1, 44–55.
- MÁK K. – FEJES É. – POHL M. – KOLONICS G. – TÓTH G. – ZÁDORI I. – TIBOLD A.: A kiégés előfordulása szociális munkások körében, *Orvosi Hetilap*, 161. évf. 2020/44, 1884–1890.
- STAUDER A. – BALOG P. – KOVÁCS M. – SUSÁNSZKY É.: A Williams ÉletKészségek® stresszkezelő és pszichoszociális készségfejlesztő program magyar adaptációja és 10 éves tapasztalatai, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 17. évf., 2016/2, 81–95.