

Ipolyi Dóra: Párkapcsolati elégedettség segítő hivatású szakemberek körében: értékek, elvárások és kihívások a hallgatók szemszögéből

Absztrakt

Jelen tanulmány célja a segítő hivatásra készülő hallgatók párkapcsolati elégedettségének, támogatási preferenciáinak és párválasztási attitűdjeinek vizsgálata, különös tekintettel a szakmai identitás és a magánélet közötti egyensúly dinamikájára. A kutatás során 138 hallgató töltötte ki a kérdőívet, amely a demográfiai adatokat, párkapcsolati státuszt és preferenciákat vizsgálta. Az eredmények szerint a hallgatók legfontosabb párkapcsolati preferenciái közé tartozik a megbízhatóság, a közös jövőkép és a támogató szerepvállalás; a válaszadók többsége olyan partnert keres, aki érzelmi és gyakorlati szinten is hozzájárul a kapcsolat stabilitásához. A vizsgált mintában a párkapcsolati elégedettség összességében magasnak bizonyult: a szeretet, az igények kielégülése és a kapcsolat minősége több mint 80%-ban kapott pozitív értékelést, miközben a kapcsolati megbánás alacsony arányban jelent meg. A szexuális elégedettség és a problémák jelenléte nagyobb szórást mutatott, ami a kapcsolati működés sokféleségére utal. A hallgatók preferenciarendszere az érzelmi biztonságra, az őszinte kommunikációra és a közös értékalapú gondolkodásra épül, amely jól tükrözi a segítő szakmák empatikus és emberközpontú attitűdjét. A tanulmány hozzájárul a párkapcsolati dinamikák megértéséhez a segítő szakmák perspektívájából.

Kulcsszavak: párkapcsolati elégedettség, társas támogatás, párkapcsolati preferenciák, segítő hivatás

Abstract

The present study aims to examine relationship satisfaction, support preferences, and partner-selection attitudes among students preparing for helping professions, with particular emphasis on the dynamics of balancing professional identity and private life. A total of 138 students completed the questionnaire, which assessed demographic characteristics, relationship status, and individual preferences. The results indicate that the most important relationship preferences include reliability, a shared vision for the future, and supportive involvement; most respondents seek a partner who contributes to the stability of the relationship on both emotional and practical levels. Overall, relationship satisfaction proved to be high within the sample: love, fulfilment of needs, and perceived relationship quality received positive evaluations in more than 80% of responses, while relationship regret appeared at a low rate. Sexual satisfaction and the presence of relationship problems showed greater variability, suggesting diversity in relational functioning. The students' preference system emphasizes emotional security, honest communication, and value-based thinking, which reflects the empathetic and human-centred attitudes characteristic of the helping professions. This study contributes to a deeper understanding of relationship dynamics from the perspective of those entering helping fields.

Keywords: relationship satisfaction, social support, partner preferences, helping profession

Bevezetés

Az olyan segítő hivatások, mint a szociális munkások, ápolók vagy mentálhigiénés szakemberek, munkájuk során gyakran szembesülnek jelentős lelki és érzelmi megterheléssel. A munkahelyi stressz, a kliensek érzelmi terheinek kezelése, valamint a folyamatosan jelenlévő empátikus válaszkészség olyan kihívások, amelyek hatással lehetnek a szakemberek magánéletére is (Maslach & Leiter, 2016). Különösen fontos ez a képzésben részt vevő fiatal felnőttek esetében, akik az énműködésüket és szakmai identitásukat még formálják, miközben gyakran párkapcsolatot is fenntartanak vagy építenek. Az egyetemi évek során szerzett tapasztalatok és értékrendek jelentős hatással lehetnek a későbbi életminőségre, beleértve a párkapcsolati elégedettséget is (Arnett, 2000).

A mai társadalmi és munkaerőpiaci környezetben a mentális egészség, a munka-magánélet egyensúly megőrzése egyre nagyobb kihívást jelent, különösen a segítő szakmákban, ahol a hivatás nem csupán foglalkozás, hanem identitás is. Az a kérdés, hogy a segítő hivatásra készülő hallgatók hogyan viszonyulnak a párkapcsolataikhoz, milyen értékeket tartanak fontosnak, és milyen támogatási formákat várnak vagy kínálnak, egyre hangsúlyosabbá válik a mentálhigiénés prevenció és az oktatási stratégiák szempontjából. A vizsgálat célja e komplex kérdéskör feltérképezése a segítő hivatású hallgatók körében.

A segítő hivatású szakemberek jellemzői és érzelmi terhei

A segítő hivatású szakemberek közös jellemzője az érzelmi munka intenzív jelenléte, amely alatt Hochschild (2012) azt érti, hogy az egyén a munkája során érzelmeket kezel, fejez ki vagy szabályoz annak érdekében, hogy megfeleljen a szakmai normáknak. A segítő szakmákban dolgozók számára az empátia, az aktív hallgatás, valamint az érzelmi bevonódás elengedhetetlen készségek, ugyanakkor ezek fokozott pszichés megterhelést is jelenthetnek a mindennapi munkavégzés során. A hosszú távú érzelmi kitettség növeli a kiegész (burnout) és a másodlagos traumatizáció kockázatát (Figley, 2002; Maslach & Jackson, 1981). A hivatásuk gyakorlása során a kiegész kialakulásához a tartós munkahelyi stressz következtében kialakuló állapot vezethet, amely érzelmi kimerüléssel, a másokhoz való kapcsolódás csökkenésével és a személyes hatékonyság élményének romlásával jár. A másodlagos traumatizáció pedig olyan tünetek megjelenését jelenti, amely a traumát átélt kliensek élményeinek hosszan tartó, empátikus átéléséből fakadnak, és hasonló pszichés terhelést idéznek elő, mint maga a trauma.

A segítők gyakran internalizálják a "másokért élni" narratíváját, ami hozzájárulhat ahhoz, hogy párkapcsolataikban is túlzott mértékben vállalják a gondoskodó, támogató szerepet (Skovholt & Trotter-Mathison, 2016). Ez a dinamikus egyensúlytalanság a személyes jóllétet és a kapcsolat minőségét is befolyásolhatja. Mindez különösen igaz a képzés alatt álló hallgatókra, akiknek még nincs kiforrott határkezelési stratégiájuk a szakmai és a magánélet között.

Ahhoz, hogy jobban megértsük, mi táplálja ezt a viselkedésmintát, fontos megvizsgálni, milyen belső és külső tényezők motiválják a segítő hivatást választókat. A szakmai szerepekhez kapcsolódó motivációs mintázatok ugyanis a hivatás gyakorlásában és a személyes kapcsolatokban is megjelennek. Ezek a belső mozgatórugók gyakran túlmutatnak a karrierépítésen, és mélyebb pszichológiai szükségletekhez – például az önazonossághoz, az altruizmushoz és az értékvezérelt élethez – kapcsolódnak. A segítő hivatást választók motivációja sokrétű, gyakran személyes és társadalmi tényezők együttes hatására alakul ki. Az

egyik leggyakrabban azonosított indíték az altruizmus, azaz mások megsegítésére irányuló belső késztetés (Batson, 2011). Ezt a motivációt kiegészítheti az önazonosság keresése, az önmegvalósítás iránti vágy, illetve korábbi életélmények, például saját vagy családi tapasztalatok a segítségnyújtás terén. Ezen túlmenően sok segítő hivatású személy számára az elismerés, a társadalmi hasznosság érzése és a közösségi megbecsülés is fontos szerepet játszik a pályaválasztásban (Deci & Ryan, 2000).

A belső (intrinzik) motiváció különösen jellemző a szociális munka, pszichológia, pedagógia és egészségügyi képzések hallgatóira, amely szoros kapcsolatban áll azzal, hogy mennyire érzik hivatásukban értelmesnek és kielégítőnek a munkát (Ryan & Deci, 2001). Ugyanakkor kutatások arra is rámutatnak, hogy a segítő szakmákban dolgozók – éppen a magas belső motiváció és az elhivatottság miatt – hajlamosak lehetnek túlvállalni magukat, ami hosszú távon kiegészhez vezethet (Skovholt & Trotter-Mathison, 2016). A motiváció tehát a pályaválasztáson túl a segítő párhkapcsolati dinamikájában is kulcsszerepet játszhat, különösen akkor, ha a hivatásbeli és magánéleti szerepek között elmosódnak a határok.

A vizsgálat szempontjából különösen releváns annak feltérképezése, hogy ezek a motivációs mintázatok miként jelennek meg a párhkapcsolati preferenciákban – például a túlzott gondoskodás, alkalmazkodás vagy elvárás szintjén –, valamint hogy ezek mennyiben befolyásolják a kapcsolati elégedettséget.

Párhkapcsolati elégedettség és annak dimenziói

A párhkapcsolati elégedettség egy szubjektív, de rendkívül összetett konstruktum, amely azt fejezi ki, hogy az egyén mennyire értékeli pozitívan a romantikus kapcsolatát. Ez a fogalom túlmutat a kapcsolattal való egyszerű elégedettségen: magában foglalja a kapcsolat különböző pszichoszociális aspektusait is, mint például az érzelmi közelség, a kommunikáció minősége, a támogatás mértéke, a szexuális élet elégedettsége, valamint a közös jövőkép és célok megléte (Spanier, 1976; Szél, 2011).

A kutatások szerint az elégedettség a pozitív interakciók gyakoriságán múlik, és azon, hogy a felek mennyire érzik biztonságban és megbecsülve magukat a kapcsolatban. Az intimitás mélysége, a nyílt és asszertív kommunikáció, valamint a konfliktuskezelési képesség mind hozzájárulnak a kapcsolat stabilitásához és minőségéhez (Fletcher et al., 2000). Ezek az elemek különösen fontosak lehetnek azoknál a segítő hivatású egyéneknél, akik szakmai életükben is intenzív érzelmi kapcsolódásra és empátiára törekednek, és ezt gyakran átviszik a magánéletükbe is. A kapcsolati elégedettség szorosan összefügg az értékpreferenciák és célok közötti illeszkedéssel is (Ipolyi, 2023). Amikor a felek hasonlóképpen gondolkodnak olyan alapvető értékekről, mint a hűség, a humor, az őszinteség, az empátia vagy a támogatás, nagyobb eséllyel alakul ki hosszú távon is kiegyensúlyozott és boldog kapcsolat. Különösen fontos az a pszichológiai biztonság, amely lehetővé teszi, hogy a felek önmagukat adhassák, ne érezzenek állandó megfelelési kényszert, és támogató környezetben oldhassák meg a felmerülő problémákat (Ipolyi et al., 2021).

Munka–magánélet egyensúly a segítő hivatásban

A munka–magánélet egyensúly (work–life balance) megőrzése a segítő foglalkozásúak számára különös kihívást jelent, hiszen szakmai szerepük gyakran érzelmileg intenzív és identitásszinten integrált (Greenhaus & Powell, 2006). E hivatások gyakorlói sokszor nemcsak a munkahelyükön, hanem a magánéletükben is a "segítő" szerepben működnek, ami hosszú távon szerepkonfliktushoz és mentális kimerüléshez vezethet (Bakker & Demerouti, 2007). A fiatal, képzésben részt vevő segítők esetében a szakmai és személyes identitás határai még képlékenyek, így fokozott a veszélye annak, hogy nem tudják hatékonyan elválasztani a munkát a magánélettől (Skovholt & Trotter-Mathison, 2016).

Az érzelmi túlterheltség a magánélet területén is megnyilvánulhat, ami különösen fontos a párkapcsolatok működése szempontjából. A túlzott elköteleződés a munkához vagy a segítő attitűd állandósulása a kapcsolatban csökkentheti az intimitást és a kiegyensúlyozottságot. A segítő hivatásban dolgozók és tanulók számára tehát nemcsak a szakmai készségek fejlesztése, hanem az önismeret, az önhatárok kijelölése is létfontosságú az egészséges párkapcsolatok fenntartásához (Grosch & Olsen, 2000).

Párválasztási preferenciák

A párkapcsolati preferenciák vizsgálata során egyre nagyobb figyelem fordul a szakmai identitás és a párválasztási döntések összefüggéseire. A segítő hivatásúak esetében gyakori, hogy preferálják a hasonló értékrenddel vagy hivatással rendelkező partnert, mivel ez elősegítheti a kölcsönös megértést és támogatást (Reis et al., 2000). Ugyanakkor a hasonló szakmai háttér kettős élű fegyver lehet: bár a közös élmények és szakmai nyelvezet erősíthetik a kapcsolatot, a „segítő a segítővel” dinamika könnyen átbillenhet versengésbe, túlzott együttérzésbe vagy a határok elmosódásába.

Kutatások szerint a szakmai szerepek túlzott bevitele a magánéletbe a kapcsolat kiegyensúlyozottságát veszélyeztetheti, különösen akkor, ha a felek nem tudják világosan elkülöníteni a hivatás és a partneri szerepek elvárásait. A segítő hivatásúak párkapcsolataiban gyakran megjelenik az igény az empátiára, érzelmi támogatásra, ugyanakkor a válaszadók szerint bizonyos helyzetekben másfajta – például strukturáltabb vagy gyakorlatiasabb – támogatási formák is fontosabbak lehetnek. Ez a komplexitás különösen hangsúlyos lehet a hallgatók esetében, akik még keresik az egyensúlyt a segítő identitás és a partneri szerep között. Ezen túlmenően az önreflexió képessége és a tudatos érzelemszabályozás elsajátítása is kulcsfontosságú, hiszen ezek segítségével válik lehetővé a szakmai és magánéleti szerepek szétválasztása, valamint az érzelmi megterhelés hatékony kezelése. A párkapcsolatokban megjelenő túlzott „segítői működés” nemcsak a partnerrel való egyenrangúságot boríthatja fel, hanem hosszú távon alááshatja a kölcsönösséget és az érzelmi intimitást is. Mindez rámutat arra, hogy a segítő hivatások gyakorlóinak esetében a párkapcsolati dinamika nem választható el a szakmai identitás működésétől: a támogató jelenlét, amely a szakmai működés alapja, a magánéletben – ha nem tudatosan kezelt – akár túlműködésként is jelentkezhet. Ezért a képzési folyamat során célszerű olyan önismereti és mentálhigiénés elemeket is integrálni, amelyek elősegítik a szerephatárok tudatosítását, valamint a kapcsolati egyensúly megtartását, különösen azok körében, akik a segítő szakmákat választják hivatásul (Gottman & Silver, 2015).

Vizsgálat

Módszertan

A kutatás során kvantitatív és kvalitatív módszereket egyaránt alkalmaztunk, strukturált kérdőív segítségével, amely zárt és nyitott kérdéseket is tartalmazott. Az adatgyűjtés anonim módon, online felületen zajlott a Károli Gáspár Református Egyetem Neptun rendszerén keresztül, hallgatói elérés révén, 2025 januárja és márciusa között. A vizsgálat önkéntes részvételen alapult, és összesen 138 segítő hivatású hallgató vett részt benne. A kérdőív önálló kérdésblokkokban vizsgálta a hallgatók párkapcsolati értékeit, támogatási preferenciáit, a munka és magánélet egyensúlyáról alkotott nézeteiket, valamint jövőbeli kapcsolati elképzeléseiket. A felmérés demográfiai adatokat, párkapcsolati státuszt és preferenciákat is rögzített, továbbá tartalmazta a Kapcsolati Elégedettség Skála magyar változatát (RAS-H), valamint nyitott kérdéseket a párkapcsolati támogatásról és a munka–magánélet egyensúlyáról.

A párkapcsolati elégedettséget mérő eszközök, mint például a Kapcsolati Elégedettség Skála (Relationship Assessment Scale; Hendrick, 1988), jól operacionalizálják a párkapcsolati dimenziókat, lehetővé téve az összehasonlító vizsgálatokat különböző demográfiai vagy szakmai csoportok között. Segítő hivatású hallgatók körében különösen izgalmas kérdés, hogy hogyan értékelik saját kapcsolataikat, és ezek milyen összefüggésben állnak a szakmájukhoz kapcsolódó attitűdjeikkel, empátiás készségeikkel vagy éppen a kiégés kockázatával. A vizsgálat során a párkapcsolati elégedettség mérésére a Hendrick (1988) által kifejlesztett Kapcsolati Elégedettség Skálát (Relationship Assessment Scale – RAS) alkalmaztuk, amely egy széles körben elfogadott, megbízható és validált pszichometriai eszköz. A skála alkalmas arra, hogy a résztvevők néhány jól irányzott kérdés mentén átfogó képet adjanak saját kapcsolatuk jelenlegi állapotáról, valamint arról, mennyire érzik harmonikusnak, kielégítőnek és stabilnak azt. A RAS előnye, hogy egyszerűen kitölthető, mégis informatív, és lehetővé teszi a különböző populációk közötti összehasonlítást – így különösen jól alkalmazható oktatási-kutatási környezetben is. Jelen kutatásban a magyar adaptációban alkalmazott RAS-H változat kapott helyet, amely validálásra került hazai mintán is. A skála kérdései az általános elégedettség mellett rákérdeznek a kapcsolattal kapcsolatos pozitív érzések intenzitására, az elvárásokhoz viszonyított értékelésre, valamint a partnerrel való viszony minőségére is (Martos et al., 2014). A segítő hivatású hallgatók körében különösen indokolt a kapcsolati elégedettség vizsgálata, hiszen hivatásuk gyakran érzelmi megterheléssel és magas empátiás követelményekkel jár. A kutatás célja többek között annak feltárása volt, hogy a hallgatók hogyan élik meg saját párkapcsolataikat, és milyen mértékben érzik azokat támogató, kiegyensúlyozott közegnek. A RAS-skála eredményei így önmagukban is relevánsak és fontos kontextust nyújtanak a párkapcsolati értékekkel, preferenciákkal és szerepelvárásokkal kapcsolatos válaszok értelmezéséhez is. Ezen túlmenően a RAS lehetővé tette, hogy a kapcsolati elégedettség szintjét összekapcsoljuk más vizsgált dimenziókkal, például a munka–magánélet egyensúlyának megélésével, a támogatás típusainak preferenciájával vagy a jövőbeli párkapcsolati elvárásokkal.

Minta bemutatása

A kutatás célcsoportját a Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Karának hallgatói alkották, akik szociális munka, szociálpedagógia, diakónia vagy ápolás szakokon folytatják tanulmányaikat. A minta nem reprezentatív, célzott jellegű, és kifejezetten az említett képzési területeken tanuló hallgatókra fókuszált. Az adatfelvétel önkéntes alapon történt, a válaszadók szabad döntésük alapján vettek részt a kérdőív kitöltésében, ami biztosította az etikai normáknak megfelelő, anonim adatgyűjtést.

A vizsgálatban összesen 138 hallgató vett részt, akik közül 122 fő nő, míg 16 fő férfi. Képzési formájuk szerint a minta 31 fő nappali tagozatos és 107 fő levelező tagozatos hallgatóból állt össze. A szakok szerinti megoszlás az alábbiak szerint alakult: 44 fő szociális munka, 47 fő szociálpedagógia, 43 fő ápolás, valamint 4 fő diakónia szakos hallgató vett részt a kutatásban. Évfolyami bontás alapján a résztvevők közül 80 fő elsőéves, 53 fő másodéves és 5 fő harmadéves. A három és fél éves képzési struktúra miatt aktív, végzős hallgatók nem szerepeltek a mintában.

A hallgatók párkapcsolati státusza is fontos szerepet kapott a vizsgálatban. A résztvevők 72%-a aktuálisan párkapcsolatban él, míg 28%-uk egyedülállóként vett részt a kutatásban. Ez az arány lehetőséget nyújtott arra, hogy a kérdőív eredményei különböző kapcsolati kontextusban értelmezhetők legyenek, figyelembe véve a párkapcsolati tapasztalatok jelenlétét vagy hiányát a hallgatók életében.

Párkapcsolati preferenciák és értékek megjelenése

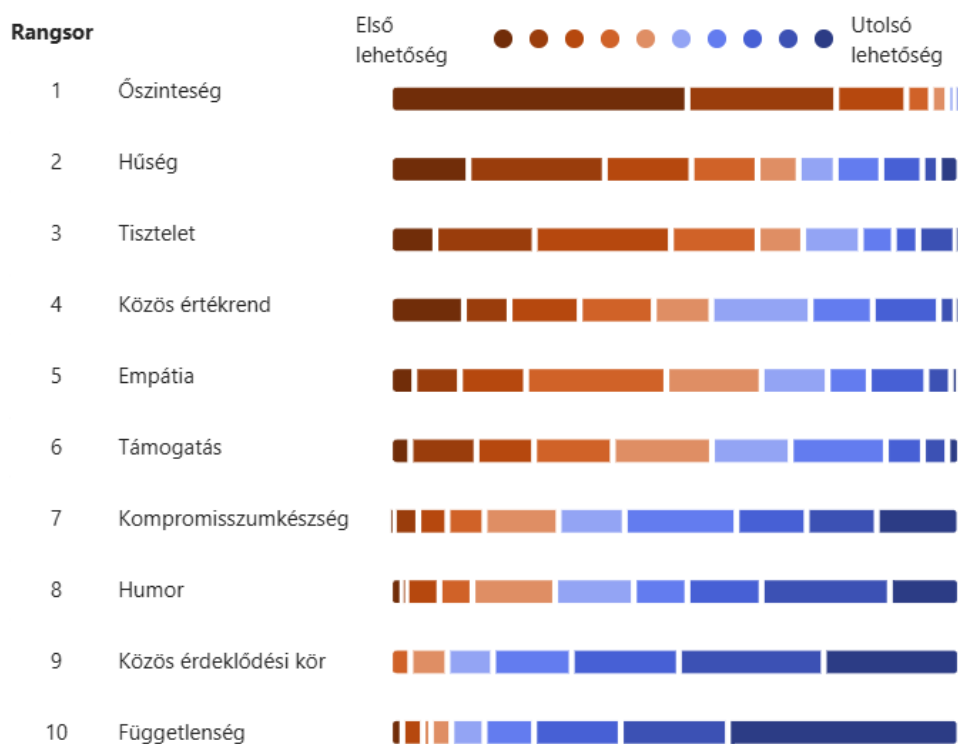
A párkapcsolati preferenciák és értékek feltérképezése kulcsfontosságú a romantikus kapcsolatok dinamikájának mélyebb megértéséhez. A korábbi kutatások szerint olyan tényezők, mint az őszinteség, hűség, empátia, tisztelet, támogatás, humor és kompromisszumkészség alapvető szerepet játszanak a harmonikus kapcsolatok kialakításában és fenntartásában (Cseh-Szombathy, 1985). A jelen vizsgálat célja az volt, hogy feltárja, mely értékeket részesítik előnyben a segítő szakmák iránt érdeklődő hallgatók, és miként alakul az általuk preferált párkapcsolati struktúra.

A kutatás során a résztvevőknek tíz párkapcsolati értéket kellett fontossági sorrendbe állítaniuk. Az eredmények egyértelműen kirajzolták, hogy a hallgatók számára az őszinteség a legmeghatározóbb érték: 52,2%-uk az első, 26,1%-uk a második, és 12,3%-uk a harmadik legfontosabb helyre sorolta. Ez azt jelenti, hogy a válaszadók 90,6%-a a három legfontosabb párkapcsolati tényező egyikeként tekint az őszinteségre. E kiemelkedő arány azt tükrözi, hogy a bizalomra, nyíltságra és egyenes kommunikációra épülő kapcsolatmodell különösen fontos a hallgatók számára, ami összhangban áll a segítő hivatásokban elvárt transzparens és hiteles kapcsolattartással.

Az őszinteséget a hűség és a tisztelet követték a preferencialistán. A hűség értékének előtérbe helyezése arra utal, hogy a hallgatók nagy jelentőséget tulajdonítanak az elkötelezettségnek, a kizárólagosságnak és a megbízhatóságnak. A tisztelet pedig a kölcsönös megbecsülés, a partner határainak figyelembevétele és az egyenrangúság fontosságát hangsúlyozza – mindezek olyan tényezők, amelyek nemcsak a magánéletben, hanem a segítő kapcsolatokban is nélkülözhetetlenek.

A középmezőny elején helyezkedett el a közös értékrend és az empátia, amelyek a hosszú távú kompatibilitás és az érzelmi ráhangolódás szerepét erősítik meg a kapcsolatokban. A közös értékrend preferálása arra utal, hogy a hallgatók számára fontos az erkölcsi és világnézeti egyezés, amely a tartós együttélés alapja lehet. Az empátia – amely a segítő szakmák egyik alapkészsége – párkapcsolati kontextusban is kiemelt jelentőséggel bír: az elfogadás, együttérzés és érzelmi támogatás iránti igény mélyen áthatja a válaszadók kapcsolati elképzeléseit.

A lista alsó harmadában olyan értékek kaptak helyet, mint a humor, a közös érdeklődési körök és a függetlenség. Noha ezek is hozzájárulhatnak a kapcsolatok minőségéhez – például a humor oldhatja a feszültséget, elősegítheti az intimitást, a közös hobbik pedig élménygazdag együttléteket eredményezhetnek –, a hallgatók mégis kevésbé tartják ezeket alapvetőnek. A függetlenség háttérbe szorulása különösen figyelemre méltó: a válaszok alapján a kapcsolati egység, az érzelmi szimbiózis és a kölcsönös jelenlét fontosabb számukra, mint az autonómia megtartása (1. ábra).



1. ábra: Párhazadékos értékek rangsorolása (Forrás: saját szerkesztés)

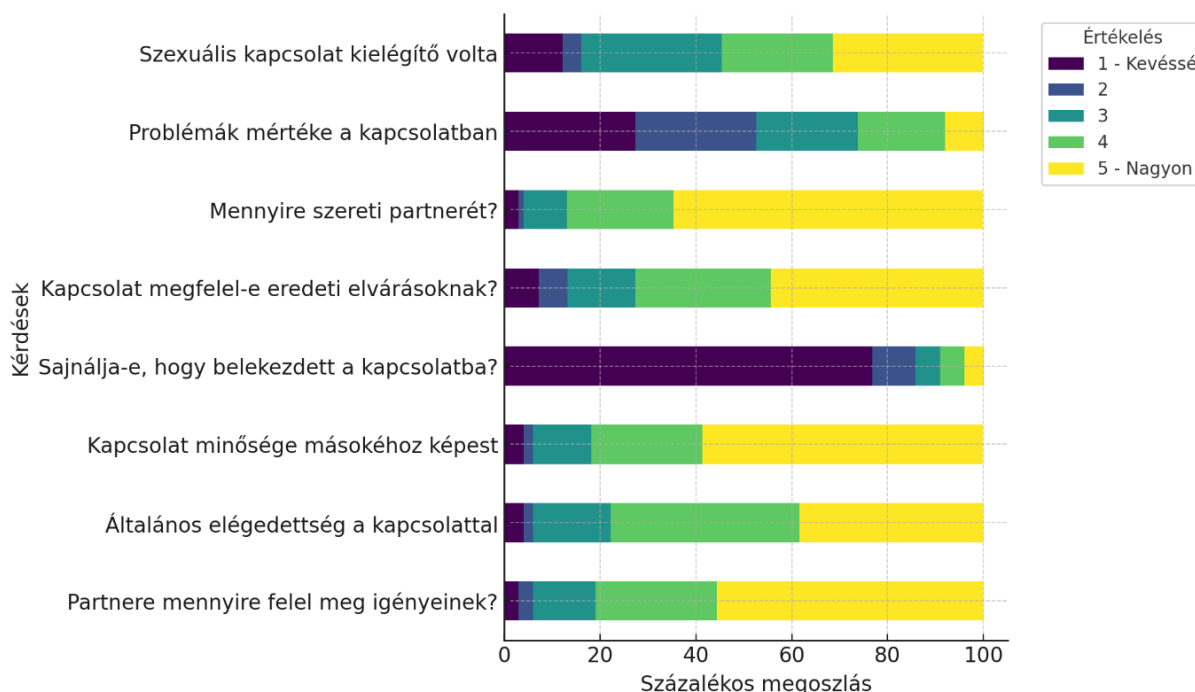
További párhazadékos preferenciák a hallgatók részéről a megbízhatóság, a közös jövőkép és a támogató szerepvállalás voltak, amelyek gyakran jelentek fel a nyitott kérdésekre adott válaszokban is. Többen kiemelték, hogy olyan partnert keresnek, aki nemcsak elfogadó, hanem aktív társ a mindennapokban – valaki, aki képes érzelmi és gyakorlati szinten is hozzájárulni a kapcsolat stabilitásához.

Összegzésként elmondható, hogy a segítő hivatású hallgatók preferenciarendszere erősen az érzelmi biztonság, az őszinte és megbecsülő kommunikáció, valamint a közös értékalapú

gondolkodás köré épül. Az általuk preferált kapcsolati működésmód hangsúlyosan tükrözi a segítő szakmák emberközpontú és empatisz attitűdjét, és arra utal, hogy a válaszadók a párkapcsolatokban is hosszú távú, elkötelezett és kölcsönös támogatásra épülő együttműködésre törekcszenek.

Párhapcsolati elégedettség

A kutatás egyik központi eleme a segítő hivatású hallgatók párhapcsolati elégedettségének vizsgálata volt, amelyhez a Kapcsolati Elégedettség Skála (RAS – Relationship Assessment Scale, Hendrick, 1988) magyar adaptációját (RAS-H) használtuk. A skála lehetőséget biztosít arra, hogy a válaszadók több dimenzió mentén értékeljék saját kapcsolatukat, beleértve az igények kielégülését, a kapcsolat minőségét, az elvárások teljesülését, a szeretetérzést, a problémák jelenlétét és a szexuális elégedettséget. Az alábbiakban részletesen bemutatjuk a nyolc RAS-tétel alapján kapott eredményeket (2. ábra).



2. ábra: A párhapcsolati elégedettség dimenziói (Forrás: saját szerkesztés)

A hallgatók túlnyomó többsége pozitívan ítéli meg a párhapcsolatát. Kiemelkedő arányban – az esetek több mint 80%-ában – „nagyon” vagy „inkább igen” (azaz 4-es vagy 5-ös érték) értékelést adtak azokra a kérdésekre, amelyek az igények kielégülését, a kapcsolat minőségét, az elvárások teljesülését, illetve a partner iránt érzett szeretetet vizsgálták. A legmagasabb arányú pozitív válasz a partner iránti szeretet kérdésnél jelent meg: a válaszadók 64,6%-a maximális pontszámot adott, és további 22,2% 4-es értékkel jelölte ezt – ez összesen 86,8%-os, nagyon magas érzelmi kötődést jelez. Hasonlóan erőteljes pozitív tendencia figyelhető meg abban is, hogy a hallgatók több mint fele (55,6%) úgy érzi, partnere teljes mértékben megfelel az igényeinek.

A kapcsolati megbánás (az a kérdés, hogy bánják-e, hogy belekezdtek a kapcsolatba) igen alacsony szinten jelent meg: a válaszadók közel 77%-a szinte soha nem gondol ilyesmire, ami a kapcsolati biztonság és elköteleződés pozitív mutatója. Szintén figyelemre méltó, hogy a hallgatók 58,6%-a úgy gondolja, kapcsolatuk jobb vagy sokkal jobb, mint másoké.

A szexuális elégedettség kissé megosztottabb képet mutat: bár a válaszadók harmada (31,3%) nagyon elégedett, 29,3% közepes értéket adott, míg 16,1% kevésbé vagy egyáltalán nem találja kielégítőnek a szexuális kapcsolatát. Ez a tényező tehát egyéni vagy kapcsolati kihívások indikátora is lehet.

A problémák jelenlétét vizsgáló kérdésre adott válaszok kiegyensúlyozottabb eloszlást mutatnak: 27,3% szerint kevés probléma van, ugyanakkor 21,2% közepes szintet jelölt, és 18,2% már magasabb problémaszintet érzékel. Ez alapján elmondható, hogy bár a kapcsolatok nagy része pozitívan értékelt, a konfliktusmentesség nem feltétlenül jellemző.

A segítő hivatású hallgatók körében mért kapcsolati elégedettségi mutatók összességében kedvező képet festenek. A válaszok alapján a párkapcsolatok érzelmi alapja – szeretet, bizalom, elköteleződés – stabil, a kapcsolatok minőségét a többség pozitívan ítéli meg. Az adatok egyúttal rávilágítanak arra is, hogy a szexuális elégedettség és a problémakezelés terén már nagyobb a szórás, ami jelzi a párkapcsolatok sokszínűségét és fejlődési lehetőségeit. A kapcsolati elégedettség tehát szoros összefüggésben áll azzal a szemléletmóddal, amelyet a segítő szakmák képviselnek: a válaszadók egyértelműen értékalapú, elkötelezett és bizalmi alapon működő kapcsolatokra törekcsenek.

Összegzés

A jelen tanulmány célja a segítő hivatásra készülő hallgatók párkapcsolati elégedettségének, támogatási preferenciáinak és párválasztási attitűdjeinek vizsgálata, különös tekintettel a szakmai identitás és a magánélet közötti egyensúly dinamikájára. A vizsgálat során 138 hallgató bevonásával, kvantitatív és kvalitatív módszerekkel feltártuk, hogy a segítő hivatást választók hogyan élik meg párkapcsolataikat, milyen értékeket és elvárásokat fogalmaznak meg a partnerkapcsolatban, valamint hogyan befolyásolja a segítői szerep jelenléte a kapcsolati működést.

Az eredmények azt mutatják, hogy a segítő szakmákra jellemző fokozott érzelmi bevonódás és empátia a szakmai életet és a magánéleti kapcsolatok alakulását is jelentősen meghatározza. A hallgatók gyakran belső motivációból – altruizmusból, segítőkészségből, önazonosság-keresésből – választják hivatásukat, és ez a motivációs háttér megjelenik párkapcsolati viselkedésükben is, például túlzott gondoskodásban vagy megfelelési késztetésben. A párkapcsolati elégedettség szintjét ugyanakkor befolyásolják az értékegyezések, a kommunikáció minősége, a támogatás formái és a kapcsolat érzelmi biztonsága. Kiemelten fontossá vált a munka–magánélet határainak kezelése: a segítő hivatású hallgatók esetében gyakran elmosódnak ezek a határok, ami növeli a kiégés és a kapcsolati feszültségek kockázatát. A vizsgálat arra is rávilágított, hogy a párkapcsolati támogatás nem kizárólag érzelmi jellegű: sok hallgató igényel gyakorlati, strukturált vagy akár visszajelzés alapú támogatást is, amely hozzájárul a kiegyensúlyozott kapcsolati működéshez. A tanulmány

rámutat arra is, hogy a párkapcsolati támogatás nem korlátozódik az érzelmi térre: a gyakorlati, strukturált vagy visszajelzés alapú támogatási formák különösen fontosak a segítő szerepekben működő hallgatók számára. Ezek a formák nemcsak a párkapcsolat kiegyensúlyozottságát segítik, hanem hozzájárulnak a személyes reziliencia kialakításához is.

A kutatás gyakorlati haszna több szinten is érvényesül. Egyrészt hozzájárulhat a segítő képzések tartalmi fejlesztéséhez, különösen az olyan tananyagegységek beemelésével, amelyek a személyes jóllét, határkezelés, párkapcsolati működés és kiegészítő megelőzés témáit célozzák. Másrészt alapot szolgáltathat olyan mentálhigiénés prevenciós programok kidolgozásához, amelyek támogatják a hallgatók szakmai és magánéleti egyensúlyának hosszú távú fenntarthatóságát.

Jelen tanulmány az Egyetemi Kutatói Ösztöndíj Program EKÖP-24-4-II kódú támogatásával valósult meg.

Irodalomjegyzék

ARNETT, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

BAKKER, A. B., & DEMEROUTI, E. (2007). The Job Demands–Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>

BATSON, C. D. (2011). *Altruism in humans*. Oxford University Press.

CSEH-SZOMBATHY, L. (1985). A házastársi konfliktusok szociológiája. Budapest: Gondolat kiadó, 187.

DECI, E. L., & RYAN, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

FIGLEY, C. R. (2002). *Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care*. Brunner-Routledge.

FLETCHER, G. J. O., SIMPSON, J. A., & THOMAS, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340–354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>

GOTTMAN, J. M., & SILVER, N. (2015). *The seven principles for making marriage work*. Harmony Books.

GREENHAUS, J. H., & POWELL, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of Management Review*, 31(1), 72–92. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.19379625>

GROSCH, W. N., & OLSEN, D. C. (2000). Clergy burnout: An integrative approach. *Journal of Clinical Psychology*, 56(5), 619–632. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200005\)56:5<619::AID-JCLP4>3.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200005)56:5<619::AID-JCLP4>3.0.CO;2-2)

HENDRICK, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93–98. <https://doi.org/10.2307/352430>

HOCHSCHILD, A. R. (2012). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Berkeley: University of California Press, 2012. <https://doi.org/10.1525/9780520951853>

IPOLYI, D. (2023). PÁRKAPCSOLATOK ALAKULÁSA A 21. SZÁZADBAN. Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar.

IPOLYI, D., CSÁNYI, E., LÁNG, A., & MESKÓ, N. (2021). Attachment avoidance moderates the relationship among acceptance of sugar relationships, motivation, and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 12, 711199.

MARTOS, T., SALLAY, V., SZABÓ, T., LAKATOS, A. C., & TÓTH-VAJNA, R. (2014). A Kapcsolati Elégedettség Skála magyar változatának (RAS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 245–258.

MASLACH, C., & JACKSON, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

MASLACH, C., & LEITER, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

REIS, H. T., COLLINS, W. A., & BERSCHEID, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin*, 126(6), 844–872. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.6.844>

RYAN, R. M., & DECI, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

SKOVHOLT, T. M., & TROTTER-MATHISON, M. (2016). *The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals* (3rd ed.). Routledge.

SPANIER, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15–28.
<https://doi.org/10.2307/350547>

SZÉL, B. (2011). A párkapcsolati összetartást segítő minták elemzése. Doktori értekezés, Budapesti Corvinus Egyetem.