

**A szülői bánásmód és a családi rituálék összefüggései,
valamint hatásuk a serdülők és posztadoleszcensek szorongásra
való hajlamára és megküzdési stratégiáira**

(Ph.D. értekezés tézisei)

Lantos Katalin

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola
e-mail: lantos@etszk.u-szeged.hu

Bevezetés

A család mint elsődleges szocializációs közeg nagymértékben meghatározza a gyermekek lelki egészségét, fejlődését. A családban támogatást, szeretetet, biztonságot megélt gyermekek olyan stabil érzelmi alapokat építhetnek ki, melyek segítenek ellenállni a környezetből származó negatív hatásoknak. A személyiség fontos jellemzői közé tartozik a szorongásra való hajlam és az egyes megküzdési stratégiák preferálása is, melyek mind az intrapszichés, mind az interperszonális működésre hatással vannak.

Számos kutatás, elmélet célja feltárni azokat a szerteágazó tényezőket, amelyek az optimálisan működő családok életében védőfaktoroként vannak jelen. Számunkra fontos volt olyan tényezők és összefüggések vizsgálata, amelyek alapján mind a családokkal foglalkozó gyakorlati szakembereknek, mind maguknak a családoknak könnyen érthető és hasznos gyakorlati eredményeket tudunk megfogalmazni. Ezen faktorok egyike a szülők nevelési stílusa, melynek fejlődésre gyakorolt hatását már régóta bizonyítottnak tekinthetjük (Schaefer, 1959, Baumrind, 1967, Ranschburg, 1975). A szülők által gyakorolt ellenőrzés erőssége, megnyilvánulása, a szülő válaszkészsége a legfontosabb összetevők a nevelési stílus esetében, melyek befolyásolják többek között a gyermekek önértékelését (Hall, Peden, Reyes, 2004, Milevsky és mtsai, 2007), pszichés jól-létét (Lavasani és mtsai, 2011), étellel való elégedettségét (Rikhye, 2008). Ezek mellett a szülői nevelési stílus igazolhatóan hatást gyakorol a gyermekek szorongásának alakulására (Erozkan, 2012, Bee Hui Yap és mtsai, 2014, Aka, Gencoz, 2014), illetve egyes megküzdési stratégiák előnyben részesítésére is (Margitics, Pauwlik, 2006, Kovács, Pikó, 2007, McCernon és mtsai, 2001).

Egy következő családi tényező a családi rítus, melynek megvalósulása sokszor -mintegy lakmuszpapírként- képet ad a család működéséről is. A rituálék megvalósulása bár sok esetben nagy hasonlóságot mutat a családok között, mégis leképezi a tagok egymáshoz való viszonyát, kommunikációját, attitűdjét. Bár az bizonyított, hogy a rítusok közül a közös étkezések jellemzői összefüggésben állnak például a gyermekek szerhasználatával, énképével, jövőképével, mégis kevés kutatás szól arról, hogy általában a rítusok megvalósulása hogyan hat a gyermekek szorongására (Fiese, 1993, Markson, Fiese, 2000), megküzdési stratégiáira (Kliewer, Sandler, Wolchik, 1994). Friedman és Weissbord (2004) kutatása talált összefüggést a szülői bánásmód és a családi rítusok megvalósulása között, más kutatást azonban nem találtunk, amely a kettő közötti, feltételezhetően meglévő szoros összefüggést igazolta volna.

Célok és hipotézisek

A kutatás célja volt felmérni a vizsgált mintában jellemző szülői bánásmódokat, a családi rítusok jellegzetességeit, az egyes típusok gyakoriságát és érzelmi jellemzőit. Emellett célunk volt megvizsgálni, hogy a szülői bánásmód hatással van-e a családi rituálék jellemzőire, és így közvetve kihat-e a gyermekek vonásszorongás-szintjére és preferált megküzdési stratégiáira. Hangsúlyos fókuszpontja volt a dolgozatnak egy olyan elméleti modell felállítása és tesztelése, melyben azonosíthatóvá válhatnak a szülői bánásmód, a családi rituálék jellegzetességei közötti összefüggések és a hatásmechanizmus, amelyen keresztül a szorongásra való hajlamot és megküzdési stratégiákat befolyásolják.

Hipotézisek:

1. Feltételezzük, hogy a korlátozó és túlóvó szülői bánásmódok növelik, míg a szereteteli szülői bánásmód csökkenti a gyermekek vonásszorongás-szintjét.
2. Feltételezzük, hogy a korlátozó és túlóvó szülői bánásmód hatására az érzelemteli és az elkerülő megküzdési stratégia preferenciája jellemző, míg a szereteteli szülői bánásmód elősegíti a feladatfókuszú megküzdési stratégia előnyben részesítését.
3. Feltételezzük, hogy a családi rituálék gyakoribb típusai (közös étkezés és hétvégék együtt töltése) illetve általában a rituálék jelentéstelisége csökkenti a gyermekek vonásszorongás-szintjét.
4. Feltételezzük, hogy a családi rituálék gyakoribb típusai (közös étkezés és hétvégék együtt töltése), illetve általában a rituálék jelentéstelisége elősegíti a feladatközpontú megküzdési stratégia megjelenését, míg a kevesebb számú, vagy rutin-jellegű rituálé az elkerülés és az érzelemfókuszú megküzdési stratégia preferenciájához vezet.
5. Feltételezzük, hogy a szereteteli szülői bánásmód hatására a családi rituálék nagyobb száma és érzelmi jelentősége jellemzi a családokat, míg a korlátozó és túlóvó szülői bánásmód hatására a családi rituálék rutin-jellegűvé válnak.
6. Feltételezzük, hogy a családi rituálék preventív közvetítőként vannak jelen a szülői bánásmód és a gyermekek vonásszorongás-szintje és megküzdési stratégiáinak preferenciája között, azaz a szereteteli szülői bánásmód a közös étkezéseket és együtt töltött hétvégeket formálva, azokon keresztül közvetve és közvetlenül is elősegíti a feladatfókuszú megküzdési stratégia preferenciáját, ezáltal csökkenti a vonásszorongás-szintet.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban a családi hatások és a gyermek pszichés jellemzői közötti kapcsolatot empirikus úton vizsgáltuk kvantitatív eszközökkel.

A felmérés során a demográfiai adatok megkérdezésére és négy kérdőív felvételére került sor. Az első kérdőív a STAI-T, azaz a szorongást vizsgáló kérdőív első része volt (Sipos, Sipos, Spielberg, 1994). A kérdőív ezen része az állapotszorongást, más néven szorongásra való hajlamot vizsgálja, azaz arról ad számot, hogy egy személy stresszkeltő helyzetben általában milyen mértékben mutat szorongást. A következő eszköz a Stresszesemény Leküzdése Kérdőív (más néven CISS-48, Endler és Parker, 1994, hazai változat Perczel, Kiss és Ajtay 2005) volt. A kérdőív a három alapvető megküzdési stratégiát, az érzelemközpontú, problémaközpontú stratégiát, és az elkerülést vizsgálja. A szülői bánásmód vizsgálatára Szülő Bánásmód Kérdőívet (H-PBI) használtuk (Tóth, Gervai, 1999). Magyarországon a kérdőív háromfaktoros változata használatos, melyben a gyermekekenk három faktor mentén kell jellemezni a szülők viselkedését (szeretet, túlóvás, korlátozás). Utolsó kérdőívünk a Családi Szokások Kérdőíve (Fiese és mstai, 2003, magyar változat Kissné, 2006) volt. A kérdőív a különböző családi rítusokkal és hagyományokkal kapcsolatos állításokkal vizsgálja, a kitöltőknek jellemezni kell a rituálékat mind gyakoriság, mind pszichológiai jellemzők mentén.

A vizsgálatban három középiskola és egy egyetemi kar vett részt 2012. március- 2013. május között. Az iskolákban igazgatói engedéllyel történt a kérdőív-felvétel. Két középiskolában minden osztályban személyesen ismertetem az instrukciót, valamint hangsúlyoztam a kérdőív kitöltésének önkéntes és anonim jellegét, majd a pedagógusok voltak jelen a kérdőívkitöltésénél. A harmadik középiskolában az iskolapszichológus instruálta a diákokat és vette fel a kérdőívet. A minta negyedik egységét egyetemi hallgatók képezték, itt a hallgatók különböző kurzusokon, oktatóik jelenléte mellett töltötték ki a kérdőívet.

A minta kiválasztása nem valószínűségi mintavételi eljárás volt, azon belül hozzáférés alapú (önkéntes) mintavételi eljárást alkalmaztunk. A kiosztott 850 kérdőívből 776 érkezett vissza, melyből 704 kérdőív volt értékelhető, a válaszadási hajlandóság tehát 83 százalékos volt. A minta nemi megoszlását tekintve 150 fő fiú és 554 lány vett részt a vizsgálatban. Életkort tekintve a vizsgálati személyek átlagéletkora 19,1 év volt (a legidősebb vizsgálati személy 25, a legfiatalabb 14 éves volt). A statisztikai elemzéshez három életkori csoportot különítettünk el: a serdülőkor közepén lévők csoportja (átlagéletkor: 15,5 év), a serdülőkor végén lévők csoportja (átlagéletkor 18,7), és posztadoleszcensek csoportja (átlagéletkor 22,2 év). Az iskolatípust tekintve középiskolai oktatásban 242 fő vett részt a vizsgálat idején, felsőoktatási tanulmányokat 462 fő végezett. A vizsgálati személyek családtípus tekintetében hat kategóriából választhattak. Teljes családban élt a vizsgálati személyek 64 százaléka, egyszülős családtípusban (anyával/apával) 19 százaléka, mozaikcsaládban 11 százaléka és egyéb családtípusban (pl. saját párral vagy nagyszülőkkel) 6 százaléka.

A kutatás során az adatok kezelése a kutatásetikai normáknak megfelelően történt.

A statisztikai elemzés SPSS 20.0 statisztikai szoftver segítségével történt. A minta, illetve a skála itemek bemutatását leíró statisztikával végeztük, abszolút és relatív gyakoriságok, átlag, szórás, medián, módusz alkalmazásával. Az összefüggések vizsgálatának feltárására Levenetesztesztet, kétmintás t- próbát, Shapiro-Wilk próbát, Kruskal-Wallis próbát, Mann-Whitney próbát, regresszióelemzést, variancia-analízist, korrelációs számítást, klaszteranalízist és ést használtunk. Az eredményeket $p < 0,05$ mellett tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

Az eredmények bemutatása a leíró statisztikai vizsgálatok és a hipotézisvizsgálatok tükrében történik.

A szülői bánásmód jellemzésére először nemi különbségeket vizsgáltunk, ami alapján elmondható, hogy a lányok magasabb arányban értékelik édesanyjukat szeretettelinek, míg a fiúk a túlvédés dimenziójában jellemezték édesanyjukat szignifikánsan magasabb pontszámmal. Életkori különbségeket vizsgálva azt találtuk, hogy a 14-16 év közötti serdülők mind az anyai, mind az apai túlvédést szignifikánsan erőteljesebbnek ítélték az idősebb korosztályokhoz képest (17-20 és 21-25 évesek csoportja), emellett az édesapjukat korlátozóbbnak jellemezték, mint a 21-25 évesek.

A családi rituálékra vonatkozó eredménye alapján kijelenthető, hogy a rítusok előfordulási gyakorisága, az érzelmek, az események szimbolikus tartalma és a tudatosság dimenziójában szignifikáns különbséget találtunk, minden esetben a lányok pontértéke volt magasabb. A rítusok két fő jellemzője, a rutin és a jelentésteliség dimenziója esetében a lányok szintén magasabb értékeket jelöltek. Vizsgáltuk az életkori különbségeket is a három korcsoport között. Az eredmények alapján kirajzolódott, hogy a 14-16 évesek kevesebbszer vesznek részt a családi eseményeken, és ezek számukra kevesebb érzellemmel, szimbolikus tartalommal bírnak, valamint

kevésbé tudatosan állnak a családi rítusokhoz, mint az idősebb vizsgálati személyek, valamint a legfiatalabb korosztály vonódik be a legkevésbé a családi rituálékba, ezek számukra nem jelentenek annyit, mint az idősebb korosztálynak..

A szorongásra való hajlam esetében, a nemi különbségeket tekintve elmondható, hogy a lányok átlagértéke szignifikánsabban magasabb a fiúk szorongásra való hajlamához képest. Életkori különbségeket is találtunk, mely szerint a 3 korcsoportban folyamatosan emelkedő szintet mutat a vonásszorongás szintje, de szignifikánsan csak az 1. csoport és a 3. csoport különbözik egymástól, azaz a legidősebb korcsoportban jelentősen magasabb a szorongásra való hajlam szintje.

A megküzdési stratégiák jellemzésekor azt találtuk, hogy mindkét nem esetében a feladatközpontú coping jelent meg leginkább preferáltként, ezt követte az érzelempözpontú és az elkerülés. Életkori különbségeket tekintve azt láttuk, hogy minél idősebbek a vizsgálati személyek, annál jellemzőbb a feladatfókuszú megküzdési stratégia használata. Az érzelempözpontú megközelítés a 17-20 évesek csoportjában kapta a legmagasabb értéket, míg az elkerülés, mint stratégia esetében nem volt életkori különbség.

A következőkben a hipotézisvizsgálatok eredményeit ismertetjük. Első hipotézisünk vizsgálatához -melyben a szülői bánásmód és a szorongásra való hajlam összefüggéseit elemeztük- korrelációs módszert, illetve lineáris regresszióvizsgálatot alkalmaztunk. Ezek eredményei szerint hipotézisünk részben igazolódott, mivel **az anyai és apai szeretet csökkenti**, míg **az anyai túlvédés növeli a vonás-szorongás szintjét**. Feltételezésünkkel ellentétben a többi szülői bánásmód nem gyakorol jelentős hatást a vonásszorongás-szintre.

Második hipotézisünk a szülői bánásmód és a megküzdési stratégiák közötti kapcsolatot térképezte fel. A vizsgálathoz a személyeket a megküzdési stratégiáik alapján, klaszteranalízis segítségével csoportokba soroltuk, így a fő coping stratégia alapján 3 csoport jött létre: a „feladatfókuszúak”, az „érzelemfókuszúak” és az „érdektelenek”. Ezeket a csoportokat összehasonlítva elmondható, hogy második hipotézisünk igazolódott, azaz a szülői bánásmód befolyásolja a megküzdési stratégiák preferenciáját. **A szülői szeretet mind az anya, mind az apa részéről elősegíti a problémafókuszú megküzdési stratégiák előnyben részesítését**, míg ennek **alacsony szintje az elkerüléshez vezethet**. **Az anyai túlvédés pedig összefügg az érzelem-vezérelt coping stratégiával.**

Harmadik hipotézisünkben feltételeztük, hogy a családi rituálék gyakoribb típusai (közös étkezés és hétvégék együtt töltése) illetve általában a rituálék jelentéstartalma csökkenti a gyermekek vonásszorongás-szintjét. A hipotézisvizsgálat alapján kijelenthetjük, hogy feltevésünk igazolódott, mivel a gyakori családi rituálék, úgymint **közös étkezések és együtt töltött hétvégék csökkentik a gyermekek szorongásra való hajlamát**. Emellett általában a **rítusok gyakorisága, a rituálék szimbolikus tartalma** is hasonlóan **csökkentő** hatással bír, szemben a **kiürült, rutin-jellegű rituálékkal**, amelyek viszont **növelik a vonásszorongás szintjét**.

Negyedik hipotézisünkben feltételeztük, hogy a családi rítusok és a megküzdési stratégiák között is fellelhetőek összefüggések. Az eredmények szerint igazolódott, hogy a családi rituálék közül a **közös étkezések és az együtt eltöltött hétvégék növelik a feladatközpontú megküzdési stratégia preferenciáját**, miközben az **érzelemfókuszú coping-mechanizmust csökkentik**. Hasonlóképpen a **rítusok szimbolikus tartalma erősíti a feladatközpontú megküzdést**, míg ezzel párhuzamosan az **érzelempözpontú stratégia preferenciája csökken**. Emellett eredményül kaptuk, hogy a **vallási ünnepek megtartása az érzelemfókuszú stratégiát erősítő hatással bír**. Az **elkerülésre** mint coping stratégiára a családi rituálék **nincsenek kimutató hatással**, így feltételezésünk ezen része nem igazolódott.

Ötödik hipotézisünk kapcsán a szülői bánásmód hatását vizsgáltuk a családi rítusok megvalósítására. A hipotézis vizsgálatához a szülői bánásmód hat változójának kombinációját térképeztük fel klaszteranalízis segítségével, majd ezeket a csoportokat hasonlítottuk össze a családi rituálék dimenziói mentén. Hipotézisünk részben igazolódott, mivel a **szülői szeretet a rituálék gyakoribb megjelenését és érzelmi telítettségét** okozza. Az anyai oldalról megtapasztalt szeretet erősebben befolyásolja ezt, mint az apai oldalról érzett szeretet. **Az elhanyagolás mindkét szülő esetében a rituálék számának és jelentőségének alacsony szintjét okozza. A kontrolláló (túlóvó vagy korlátozó) magatartásnak nem volt önállóan kimutatható hatása.**

Hatodik hipotézisünk kapcsán célunk az volt, hogy megvizsgáljuk, kirajzolódik-e a rítusok közvetítő szerepe a szülői bánásmód és a szorongásra való hajlam, valamint a megküzdési stratégiák preferenciája között. Mivel alapvetően a család pozitív szerepét akartuk feltérképezni, a változók közül a pozitív hatással bíró tényezőket választottuk ki az elemzéshez. Így a szereteteli szülői bánásmódot és a leggyakoribb rítusokat (rögzült családi interakciók, azaz a közös étkezések, együtt töltött hétvégék) emeletük be a vizsgálatba. Hipotézisünk teszteléséhez egy útmodellt állítottunk fel, mely szignifikánsnak bizonyult. Ez alapján elmondható, hogy az általunk felvázolt modell (1. sz. ábra) igazolja azt a felvetést, miszerint a **szülői szeretetli bánásmód közvetlenül és közvetve is csökkenti a szorongásra való hajlamot**. Az egyik út a közös étkezések és hétvégék együtt töltése, másik pedig a feladatfókuszú megküzdési stratégia fejlesztése, melyek szintén csökkentik a vonás-szorongás szintjét. Elmondható tehát, hogy a **szeretettel szülői bánásmód és az együtt étkezés, hétvégék együtt töltése preventív tényezők a gyermekek szorongásra való hajlamában és fejlesztik a megküzdési stratégiákat is.**

1. ábra: Az útelemzés alapján felrajzolható modell



Következtetések

Eredményeink alapján elmondható, hogy a szülői nevelési stílus és a családi rítusok befolyásoló hatása egyértelműen kirajzolódott kutatásunkban, azaz igazoltnak tekintjük az az általános nézetet, mely szerint a jól működő család elősegíti a gyermekek érzelmi fejlődését, és ellenállóbbá teszi őket a nehézségekkel szemben.

Fontos eredményeket kaptunk a vizsgált változók nemek szerinti jellemzőiről. A lányok magasabb szorongásra való hajlamát más kutatásokhoz hasonlóan jelen vizsgálat is igazolta. Emellett a megküzdési stratégiák mindhárom változójában magasabb értékeket értek el, mint a fiúk. Ezen eredményeket összevetve arra következtethetünk, hogy a lányok magasabb vonásszorongása okozhatja az erőteljesebb, megküzdésre irányuló reakciókat. Fontos különbség volt, hogy a lányok szeretettelibbnek ítélték meg édesanyjukat. Ennek háttérében feltételezésünk szerint az állhat,

hogy a lányok felé a szülők több csatornán kommunikálhatják törődésüket (pl. szavak mellett az ölelgetés, simítás, babusgatás alkalmazhatóak akár serdülőkorban is), míg a fiúk esetében ezek a csatornák nincsenek olyan mértékben jelen, illetve használatuk korlátozottabb. Emellett a társadalmi elvárások, miszerint a fiúkat „keménynek” kell nevelni, szintén nehezítheti a pozitív érzelmek kifejezését. A családi rituálékban tapasztalható különbségek hátterében többek között az a jelenség állhat, mely szerint hazánkban alapvetően a nő feladatának tekintik a háztartás vezetését, a családi teendők koordinálását (Pongrácz, 2006). Feltehetően ez az attitűd látszódik saját eredményeinkben is, ami miatt a lányokat inkább bevonják a rítusokkal kapcsolatos teendőkbe, így azok a lányok életében nagyobb jelentőséggel vannak jelen.

Az életkor kapcsán kirajzolódó különbségek közül érdemes kiemelni a szorongás életkorral való növekedését, különös tekintettel a 21-25 évesek értékére, mely szignifikánsan különbözött a 14-16 évesekétől. Ennek hátterében többek között állhat a „kapunyitási pánik”, azaz az önálló élet kezdetének, a felelősség vállalásának szorongása (Thorspecken, 2005), melyben már a család mint támogató közeg nem tud olyan aktívan jelen lenni, mint a serdülők életében. Emellett azonban segítő tényezőként értékelhető, hogy az életkor előrehaladtával nő a feladatfókuszú megküzdési stratégia preferenciája. A családi vonatkozások tekintetében látható volt, hogy a 14-16 évesek mind az események jellemzésekor, mind a jelentésseliség vizsgálatakor alacsonyabb pontszámokat jelöltek. Tehát számukra ezek az események nem képviselnek akkora értéket, mint az idősebbek számára. A 14-16 évesek, épp a serdülés kezdetén járnak, ez az az időszak, amikor elkezdődik a szülőktől, családtól való távolodás, a saját autonómia kialakítása. Emellett a család életciklusát tekintve kezdetét veszi egy centrifugális (repítő) szakasz (Szabóné, 2004). A szülők életében ekkor jelentkezik az életközepi krízis, amely szintén szerepet játszhat abban, hogy a 14-16 évesek családjában kevésbé játszanak központi szerepet a rítusok. Ha hozzávesszük, hogy ebben az időszakban volt erősebb a szülői túlvás, korlátozás szubjektív értéke is, feltételezhetjük, hogy a rituálék a gyermek szemszögéből „kötelező családi programot” jelentenek, és ezek erőltetése a serdülők számára terhes lehet.

A hipotézisek vizsgálata fontos eredményeket hozott, melyeket tovább gondolva szemléletes képet kaphatunk a családok működéséről. A szülői bánásmód mint egyik fő faktorunk meghatározó szereppel bírt mind a rítusok megvalósulásában, mind a vonásszorongás és coping alakulásában. Legjelentősebb szülői faktorunk a szeretetli bánásmód volt. Amikor a szülő gondoskodó és a gyermek igényeire reagálva nevel, lehetőséget teremt arra, hogy a gyermek megoldhassa nehézségeit egyedül, de jelen van, ha a segítségére van szükség. Emellett az odafordulás, meleg, törődő szülői attitűd kialakít egyfajta érzelmi biztonságot, stabil alapot. Ezzel szemben az anyai túlvédés növeli a vonásszorongást, valamint az érzelemfókuszú megküzdést is erősíti. Ilyen esetben a gyermekben korán kialakul a világ veszélyességének hiedelme, mivel a szülő nem engedi a gyermeket önállósodni, tapasztalatot gyűjteni, a helyzetek megoldására való kezdeményezéseit letöri, és igyekszik mindent ő elrendezni.

A családi rítusok, melyeket nem rutinból, hanem pozitív érzelmekkel társítva szerveznek a családok, fontos események a pszichológiai fejlődés szempontjából is. A pozitív érzésekkel telített étkézések és közösen töltött hétvégék csökkentik a szorongásra való hajlamot és növelik a feladatfókuszú coping stratégia megjelenését. Az ilyen eseményeken direkt és indirekt hatásokat is feltételezhetünk. Egyrészt a gyermek a szüleit megfigyelve, szociális tanulás útján sajátíthatja el a stresszkeltő helyzetek kezelését. Másrészt ő maga is mesélhet, megélheti a szülői figyelmet, támogatást, visszajelzést adhat és kaphat. Látható, hogy a rituálék számos pszichológiai jellemző tekintetében védőfaktorok tekinthetők, így a szülők felelőssége nem elhanyagolható a rítusok szempontjából. A szeretetli szülői bánásmód esetében a legjellemzőbbek a jól szervezett, érzelmileg jelentős rítusok, így látható, hogy a szülői attitűd egyik fontos, hétköznapi csatorná

ezek az események.

Eredményeink alapján felrajzolt modellünk szerint (2. sz. ábra) a családi rituálék olyan keretet tudnak biztosítani az együttléteknek, melyekben a szülők közvetíteni tudják a gyermekek felé az érzelmi biztonságot, szeretetet, támogatást, így hatnak a gyermekek pszichológiai fejlődésére is. A szereteteli szülői bánásmód pedig növeli a közös étkezések és együtt töltött hétvégék gyakoriságát, érdekeltségét, jelentőségét. A rögzült családi interakciók azok az események, amelyek a családok életében a leggyakrabban fordulnak elő (Wolin, Bennett, 1984). Ez arra utalhat, hogy a serdülőknek – bár sokszor tiltakoznak ez ellen – szükségük van arra, hogy szüleik jelen legyenek a mindennapjaikban. Ahogyan jelen vizsgálatban is igazoltuk, a családi eseményeken való részvétel segíti a megküzdési stratégiák fejlődését, csökkenti a szorongásra való hajlamot, és számos egyéb pszichológiai tényező fejlődésében szerepet játszik. Logikus eredmény, hogy ha a gyermek a stresszkeltő helyzetekben kompetensnek érzi magát és a probléma megoldására tud fókuszálni, ez a kontroll-érzet a szorongást is csökkenti. Nem elhanyagolható eredmény, hogy a családi együttlétek csak akkor töltik be ezt a keret-funkciót, ha a szülőket szereteteli nevelési stílus jellemzi. Ez a családi rituálék szempontjából azt jelenti, hogy a szülők a gyermek egyéni életciklusának megfelelően állítanak fel szabályokat, és a rítusok szervezésében is megjelenik a családi életciklusokhoz való rugalmas alkalmazkodás, valamint a szülők olyan légkört tudnak kialakítani, amelyben az együttlétek nem terhesek a gyermekek számára, hanem szimbolikus jellegüket megtartják.

2. sz. ábra: a szülői szeretet és családi rituálék összefüggése és hatásai a feladatfókuszú megküzdésre és szorongásra való hajlamra



A gyakorlatban dolgozó szakemberek számára több területen hasznosíthatónak tartjuk eredményeinket, melyre néhány példát fogalmaztunk meg szemléltetésképpen. Egyrészt a családokkal való munka során a rituálék megvalósulásának felmérése fontos diagnosztikus információt biztosíthat a szakember számára mind a család, mind a szülői bánásmód jellegzetességeiről. Hogyan, mennyi időt töltenek együtt, hogyan szervezik mindennapjaikat és ünnepeiket? Kik vesznek részt, milyen hangulatúak ezek az együttlétek? Ezek a kérdések megmutathatják, hogyan jelennek meg a rituálék a család életében, és egyfajta viszonyrendszert is szemléltet a családtagok között, így a szülői bánásmódról is informálódhatunk. Emellett szükség esetén a családi rutinok, rítusok átdolgozása, korrekciója elindíthat egy olyan többirányú változást a családban, melynek hatására a családtagok egyéni működésmódja is változni tud. A rituálék –különösen a rögzült családi interakciók- fontos színterét képezhetik a kommunikáció fejlesztésének, az érzelmek kifejezésének, a szerepek tisztázásának, így a szülői alrendszer

működésének biztosíthat keretet. Emellett a pszichoedukáció során már gyermekkortól kezdve, a serdülőkoron át a családalapításig tudatosítható a rituálék szerepe a család életében, illetve a szeretetteli szülői bánásmód és a jól szervezett rítusok protektív szerepe a gyermekek életében.

Felhasznált irodalom

1. **Aka, B. T., Gencoz, T.** (2014): Perceived Parenting Styles, Emotion Recognition and Regulation in Relation to Psychological Well-being. 5th World Conference on Psychology, Counseling and Guidance, WCPCG-2014, 1-3 May 2014, Dubrovnik, Croatia.
2. **Baumrind, D., Black, A., E.** (1967): Socialization practices associated with dimensions of competence in preschool boys and girls. *Child Development*, 38, (2), 291-327.
3. **Bee Hui Yap, M., Pilkington, P. D., Ryan, S., M., Jorm, A. F.** (2014): Parental factors associated with depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 156, (1), 8-23.
4. **Endler, N. S., Parker, J. D. A.** (1994): Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, (1), 50-60.
5. **Erozkan, A.** (2012): Examination of relationship between anxiety sensitivity and parenting styles among adolescents. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12, (1), 52-57.
6. **Fiese, B. H.** (1993): Family rituals in alcoholic and nonalcoholic households. relations to adolescent health symptomatology and problem drinking. *Family Relations*, 42 (2), 187-192.
7. **Fiese, B. H., Kline, C. A.** (2003): Development of the Family Ritual Questionnaire: Initial Reliability and Validation Studies. *Journal of Family Psychology*, 6, (3), 290-299.
8. **Friedman, S. R., Weissbord, C.S.** (2004): Attitudes toward the continuation of family rituals among emerging adults. *Sex Roles*, 50, (3-4), 277-284.
9. **Hall, L., A., Peden, A.R., Rayens, M., K.** (2004): Parental Bonding: a key factor for mental health of college woman. *Issues in Mental Health Nursing*, 25, (3), 277-292.
10. **Kissné Viszket M.** (2006): Családi rituálék mint protektív tényezők életciklus-váltás idején. Doktori értekezés, Debrecen
11. **Kliewer, W., Sandler, I., Wolchik, S.** (1994): Family socialization of threat appraisal and coping: coaching, modeling and family context. In: Nestman, F., Hurrelmann, K. (szerk.): *Social networks and social support in childhood and adolescence*. Berlin, de Gruyter.
12. **Kovács, E., Pikó, B.** (2007): Nem hagyományos egészségvédő faktorok jelentősége: család, társas támogatás, egészség. *HIPPOCRATES*, 3, 91-94.
13. **Lavasani, M. G., Borhanzadeh, S., Afzali, L., Hejazi, E.** (2011): The relationship between perceived parenting styles, social support with psychological well-being. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, 15, 1852-1856.
14. **Margitics, F., Pauwlik, Zs.** (2006): Megküzdési stratégiák preferenciájának összefüggése az észlelet szülői nevelői hatásokkal. *Magyar Pedagógia*, 106 (1), 43-62.
15. **Markson, S., Fiese, B. H.** (2000): Family rituals as a protective factor for children with asthma. *Journal of Pediatric Psychology*, 25 (7), 471-480.
16. **McCernon, W., L., Holmbeck, G., N., Colder, C. R., Hommeyer, J., S., Shapera, W., Westhoven, V.** (2001): Longitudinal Study of Observed and Perceived Family Influences on Problem-Focused Coping Behaviors of Preadolescents With Spina Bifida. *Journal of Pediatric Psychology*, 26, (1), 41-54.
17. **Milevsky, A., Schlechter, M., Netter, S., Keehn, D.** (2007): Maternal and paternal parenting styles in adolescents: associations with self-esteem, depression and life-satisfaction. *Journal of Child and Family Studies*, 16, (1), 39-47.
18. **Perczel F. D., Kiss Zs., Ajtai Gy.** (2005): Kérdőívek, becslőskálák a klinikai pszichológiában.

OPNI, Budapest

19. **Pongrácz Tiborné** (2006): Nemi szerepek társadalmi megítélése. Egy nemzetközi összehasonlító vizsgálat tapasztalatai. <http://www.tarki.hu/adatbank-h/kutjel/pdf/a966.pdf> (letöltés időpontja: 2015.05.12).
20. **Ranschburg J.** (1975): Félelem, harag, agresszió. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
21. **Rikhye K., Tyrka A., Kelly M.M., Gagne G.G., Mello, A.F., Mello, M.,F., Price, L.H., Carpenter, L.L.** (2008): Interplay between childhood maltreatment, parental bonding, and gender effects: Impact on quality of life. *Child Abuse and Neglect*, 32, (1), 19-34.
22. **Schaefer, E. S.** (1959): A circumplex model for maternal behaviour. *Journal of Abnormal Social Psychology*, 59, (2), 226-235.
23. **Sipos K., Sipos M., Spielberger, C.D.** (1994): A State-Trait Anxiety Inventory (STAI) magyar változata. In: Mérei F., Szakács F.: *Pszichodiagnosztikai vademecum I/2.*, Nemzeti Tankönyvkiadó, 123–148.
24. **Szabóné K. J.** (2004): *Családgondozás és krízisprevenció.* Medicina Kiadó, Budapest
25. **Thorspecken, J. M.** (2005): Quarterlife crisis: the unaddressed phenomenon. In: Kapalka, G. M.(szerk): *Proceedings of the Annual Conference of the New Jersey Counseling Association*, Eatontown, New Jersey. <http://www.angelfire.com/nj/counseling/NJCA2005ProceedingsPapers.pdf#page=121> (letöltés időpontja 2015.04.26.)
26. **Tóth, I., Gervai J.** (1999): Szülői Bánásmód Kérdőív (H-PBI): A Parental Bonding Instrument (PBI) magyar változata. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 54, (4), 551-566.
27. **Wolin, S., J., Bennett, L.** (1984): Családi rituálék. In: Feuer M. (szerk. (2008): *A családsegítés elmélete és gyakorlata (szöveggyűjtemény).* Akadémiai Kiadó, Budapest

Publikációk

A disszertáció témájában megjelent nemzetközi eredeti közlemény

- **Lantos Katalin**, Kígyós Tamás, Nagy Lajos, Lampek Kinga (2014): Correlations between parental treatment and family rituals. In: www.sgemsocial.org (szerk.): *SGEM2014 Conference on Psychology and Psychiatry, Sociology and Healthcare, Education*. SGEM, 2014. pp. 91-99. (ISBN: 978-619-7105-22-3)

A disszertáció témájában megjelent hazai eredeti közlemények

- **Lantos Katalin**, Nagy Lajos, Lampek Kinga (2015): A szülői bánásmód hatásai a gyermekek szorongás-szintjére és pszichés közérzetére. *EGÉSZSÉG-AKADÉMIA* (6.:(2) pp. 81-90.
- **Lantos Katalin** (2012): Szemelvények a családi rituálék és az egészség kapcsolatának témaköréből. *ACTA SANA: MENS SANA IN CORPORE SANO: AZ EGÉSZSÉGÜGYI ÉS SZOCIÁLIS ELLÁTÁS ELMÉLETE ÉS GYAKORLATA* 7.:(2) pp. 44-46.
- **Lantos Katalin**, Inántszy-Pap Judit (2012): A családi hatások összefüggései a serdülők egészségmagatartásával. In: Koncz István, Nagy Edit (szerk.) *Nemzedékek együttműködése a tudományban: PEME IV*. Budapest., 2012. pp. 5-12. (ISBN:978-963-88433-7-1)
- **Lantos Katalin**, Inántszy-Pap Judit (2012): Serdülők szorongásszintje és megküzdési módjai a családi viszonyok tükrében. In: Vargha András (szerk.) *A tudomány emberi arca: A Magyar Pszichológiai Társaság XXI. Országos Tudományos Nagygyűlése : Kivonatkötet*. Magyar Pszichológiai Társaság, 2012. pp. 368-369. (ISBN:978-963-87915-6-6)

A disszertáció témájában elhangzott nemzetközi előadások

- **Lantos Katalin** (2012): Anxiety in adolescence: Possibilities of Art therapy. II. International Conference of Art Therapy, East European Arts Therapy Association, Obzor, 2012.09.20-25.
- **Lantos Katalin**, Inántszy-Pap Judit (2012): Szorongás és egészségmagatartás - A szorongó serdülők segítségének lehetősége az egészségügyi szakdolgozói szakmában. Pszichiátriai Ápolók II. Nemzetközi Konferenciája a Visegrádi Négyek részvételével, Budapest, 2012.10.18-2012.10.20.

A disszertáció témájában elhangzott hazai előadások

- **Lantos Katalin** (2016): A családi rítusok hatása a szorongásra való hajlamra. Magyar Családterápiás XXX. Vándorgyűlés, Pécs
- **Lantos Katalin** (2014): A családi rituálék szerepe a serdülők életében. Science Cafe előadás (2014), Szeged
- **Lantos Katalin**, Inántszy-Pap Judit (2012): Szorongás és megküzdés serdülőkorban. XII. Magatartástudományi Napok, Szeged, 2012.06.14-2012.06.15.

Egyéb témában megjelent nemzetközi és hazai eredeti közlemények

- Németh Anikó, **Lantos Katalin** (2016): Stresszkezelő és regenerációs program hatása egészségügyi munkavállalókra. IN: Balogh Z., Papp K., Hirdi H., Tunyi T., Mátésné Horváth M.(szerk.): *A Pszichiátriai Ápolók VI. Nemzetközi Konferenciája a Visegrádi*

4-ek országainak részvételével: Programfüzet és absztraktgyűjtemény. pp. 15

- **Lantos Katalin**, Szenes Márta (2015): Gigi története: az online tanácsadás jellegzetességei egy esetbemutató tükrében. In: Vargha A (szerk.): Lélek-net a léleknek: Az ember a változó technikai közegek világában: A Magyar Pszichológiai Társaság XXIV. Országos Tudományos Nagygyűlése: Kivonatkiötet. pp. 305
- Sebő Tamás, Szenes Márta, **Lantos Katalin** (2015): Az internetes pszichológiai tanácsadás jellemzői az online levelezésben. *Imágó Budapest Online*, 2015/5
- **Lantos Katalin** (2015): A gyermekek viszonyulása a halálhoz és a gyászhoz. IN: Németh A. (szerk.): Hospice szakápolástan. Budapest, Medicina Könyvkiadó, pp. 49-67. (ISBN: 978-963-226-529-2)
- Németh Anikó, Bársonyné Kis Klára, **Lantos Katalin** (2015): Stresszkezelő és regenerációs program hatása egészségügyi munkavállalókra. *IME: INFORMATIKA ÉS MENEDZSMENT AZ EGÉSZSÉGÜGYBEN* 14:(1) pp. 27-30.
- Németh Anikó, **Lantos Katalin**, Bársonyné Kis Klára (2015): Munkahelyi bizonytalanság hatása a kiégésre és az egészségre ápolók körében. *NŐVÉR* 28:(2) pp. 11-16.
- **Lantos Katalin**, Farkas Attila (2014): Drunkorexia. *SZOCIÁLIS SZEMLE* 7:(1) pp. 101-109.
- Csabai Krisztina, **Lantos Katalin**, Szabó Pál (2013): Szülői attitűdök, hiedelmek és a gyermek táplálásának gyakorlata. In: Vargha András (szerk.): *Kapcsolataink világa: Magyar Pszichológiai Társaság XXII. Országos Tudományos Nagygyűlés, Kivonatkiötet*. Budapest, Magyar Pszichológiai Társaság, p. 257. (ISBN:978-963-87915-8-0)
- **Lantos Katalin** (2012): Саморегуляция: нарушение и восстановление операционного баланса тела и души : Размышления о психосоматическом подходе (Self-regulation: balance between body and spirit. Thoughts about the psychosomatic approach). In: Никитин В Н, Бояджиева Н, Лебедева Л Д, Вачков И В (szerk.): *Терапия Искусством: Учебное пособие по арт-терапии*. Sofia: Université Saint-Clément d'Ohrid de Sofia, pp. 271-278. (ISBN:978-954-07-3389-0)
- **Lantos Katalin**, Inántsý-Pap Judit (2012): A család hatása az étkezési szokásokra a gyermekkori elhízás szempontjából. *ACTA SANA: MENS SANA IN CORPORE SANO: AZ EGÉSZSÉGÜGYI ÉS SZOCIÁLIS ELLÁTÁS ELMÉLETE ÉS GYAKORLATA* 7:(1) pp. 19-23.
- **Lantos Katalin**, Iván Eszter, Pászthy Bea (2008): A testkép és mérőeszközei. In: Túry F, Pászthy B (szerk.): *Evészavarok és testképzavarok*. Budapest, Pro Die Kiadó, pp. 299-315. (ISBN:978-963-87348-9-1)
- **Lantos Katalin**, Iván Eszter (2008): Áttekintés az evészavarok és a testkép témájában. In: Gesztes O (szerk.): *Nagyítás: tanulmányok, beszélgetések, előadások ifjúságsegítőknél*. Szeged, Nagyító Alapítvány, pp. 148-160. (ISBN:978-963-88033-0-6)
- Iván Eszter, **Lantos Katalin** (2007): A testképvizsgáló program In: Németh D., Krajcsi A., Szokolcsy Á. (szerk.): *Szegedi pszichológiai tanulmányok - 2006*. Szeged, SZEK JGYF Kiadó, pp. 115-133. (ISBN:978 963 7356 64 3)