

Kovács Réka Rozália

Egészségvédelem a családban

— Egyetemi jegyzet —

Presă Universitară Clujeană



Kovács Réka Rozália

Egészségvédelem a családban

Egyetemi jegyzet

PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ

2025

Referenți științifici:

Conf. univ. dr. Berszán Lidia

Conf. univ. dr. Zsigmond István

Text revizuit de:

Tatai Csilla, psiholog clinician

ISBN 978-606-37- 2890-7

© 2025 Autoarea volumului. Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin orice mijloace, fără acordul autoarei, este interzisă și se pedepsește conform legii.

Tehnoredactare computerizată: Cristian-Marius Nuna

Universitatea Babeș-Bolyai

Presa Universitară Clujeană

Director: Codruța Săcelean

Str. B.P. Hasdeu nr. 51

400371 Cluj-Napoca, România

Tel.: +40 744 687 884

E-mail: editura@ubbcluj.ro

www.editura.ubbcluj.ro | libraria.ubbcluj.ro

Tartalomjegyzék

Bevezető az <i>Egészségvédelem a családban</i> tantárgyhoz	9
Köszöntő	9
Személyes kapcsolódásom	10
Témakör	12
Ismertető modulonként	13
1. MODUL: Család mint alapvető társadalmi és egészségvédő rendszer	17
1.1. A család fogalma	17
1.2. A család mint rendszer. A rendszerszemlélet alapelvei	20
1.2.1. A család strukturális rendszerként	23
1.2.2. A család interakciós rendszerként	25
1.3. A család funkciói	26
2. MODUL: A házasság és a társkapcsolatok egészségvédelmi jelentősége	29
2.1. Házasság-definíciók	29
2.2. A házasság stabilitása és minősége	31
2.3. Társválasztás	32
2.3.1. Hasonlóság-hipotézisek	33
2.3.2. Komplementaritás-hipotézisek	33
2.4. Transzgenerációs hatások	34
2.4.1. Anyakép–apakép–társkép	35
2.4.2. Anyakép–apakép–istenkép	35
3. MODUL: Egyéni és párkapcsolati fejlődés	37
3.1. Az egyéni fejlődés ciklusai	37

3.2. A személyiség pszichoszociális fejlődése	38
3.3. A házastársi kapcsolat fejlődésének szakaszai	39
3.4. Változáskezelés	41
4. MODUL: A családi fejlődés ciklikussága és egészségvédelmi kihívásai	43
4.1. Az életciklus szemlélet	43
4.2. Családi életciklus modellek	44
4.3. Hill–Rodgers életciklus modell	47
4.3.1. Újjonnan házasodott pár, gyermek nélkül	47
4.3.2. Csecsemőt és/vagy kisgyermeket (0–3 éves korig) nevelő család	47
4.3.3. Óvodáskorú (3–6 éves) gyermeket nevelő család	48
4.3.4. Iskolás (6–14 éves) gyermeket nevelő család	49
4.3.5. Serdülő (14–18 éves) gyermeket nevelő család	49
4.3.6. Felnövekedett gyermeket kibocsátó család	49
4.3.7. Magukra maradt, még aktív (munkahellyel rendelkező) szülők családja	50
4.3.8. Idős házaspár családja nyugdíjazás után	50
5. MODUL: Párkapcsolati elégedettség és védőfaktorok	51
5.1. Nemi különbségek	51
5.2. Életkor és családi életciklus	53
5.3. Az énkép, társkép szerepe	55
5.4. A házasságkötés előtti élettársi kapcsolat	56
5.5. Hit, vallásgyakorlás és elégedettség	56
5.6. Kapcsolati Elégedettség Skála (Hendrick, RAS)	58
6. MODUL: Párkapcsolati elégedettség és kockázati tényezők	61
6.1. A személyiség érettsége	61
6.2. Kötődés és elégedettség	63

6.3. Érzelmek és elégedettség	64
6.4. Gyermekkorai traumák és elégedettség	67
6.5. A szülők válása	68
7. MODUL: Házastársi konfliktusforrások és kezelésük	69
7.1. Házasságkötések és válások aránya Romániában 2022–2023-ban	70
7.2. Házasságkötések és válások aránya Romániában 2004–2016-ban	72
7.3. Házasságkötések és válások aránya Magyarországon 2022–2023-ban	74
7.4. Házasságkötések és válások aránya Magyarországon 2004–2017-ben	75
7.5. Nemzetközi kitekintés	76
7.6. Párkapcsolati krízisek és stressz	77
7.7. Házastársi konfliktusforrások	80
7.7.1. Kollúzió-koevolúció	81
7.8. A konfliktusok kezelése	82
8. MODUL: Családi krízisek. Haldoklás és gyász	85
8.1. Családi krízisek. Egészséges, diszfunkcionális reakciók	85
8.2. A terminális állapot. Kommunikáció a haldoklóval, hozzátartozóival	87
8.3. Gyászfolyamat a családban	90
8.4. A gyermekek és a halál feldolgozása	91
8.5. A család és a közösség szerepe a krízishelyzetekben, a gyászmunkában	92
9. MODUL: Függőség és erőszak a családban	93
9.1. Családon belüli erőszak	93
9.2. Szexuális bántalmazás a családban	95
9.3. Alkoholizmus, szenvedélybetegség a családban	97

10. MODUL: Egészséges gyermeket nevelni	101
10.1. A család gondozó, szocializációs és a nevelő funkciója	103
10.2. Anya–gyermek kapcsolat	104
10.3. Apa–gyermek kapcsolat	107
10.4. A szülő–gyermek kapcsolat alakulása	108
10.5. Az egészség védelme a családban	111
11. MODUL: A házasság- és családterápia	113
11.1. A családterápia definíciója, filozófiája	113
11.2. Rövid története, irányzatai	113
11.3. A családterápia néhány alapelve	114
11.4. Házasságterápia és konzultáció	115
11.5. Családterápia lehetősége az iskolában	118
11.6. A családterápia/párterápia ellenjavallatai	118
12. MODUL: A család megismerésének néhány módszere	121
12.1. Általában a módszerekről	121
12.2. A technikák terápiás alkalmazásáról	121
12.3. A családi otthon alaprajza	122
12.4. Életem/szerepeim tortája	123
12.5. Kapcsolati térkép	126
12.6. Genogram	126
12.7. Élőszobor	128
12.8. Szerepkártyajáték	128
13. MODUL: Párkapcsolat, szerelem és család serdülőkorban – elméleti képzés serdülőknek és csoportvezetőknek	131
13.1. Bevezető gondolatok	131
13.2. Szerelem, párkapcsolat, szexualitás serdülőkorban	133
13.3. Serdülő a családban	136
13.3.1. A serdülő–szülő kapcsolat	138

13.3.2. Különbségek lányok és fiúk között	140
13.3.3. Szülők az élet derekán	141
13.3.4. Szerepek a serdülőt nevelő családban	143
13.4. Isten szerepe a párkapcsolatban	147
14. MODUL: Párkapcsolat, szerelem és család serdülőkorban – családi önismereti és kapcsolatépítő gyakorlatok	151
14.1. Szembenézni a családommal, önmagammal! – gyakorlatok	151
14.1.1. Az én szüleim...	151
14.1.2. A családom kedvenc foglalatossága az, hogy...	152
14.1.3. Családi fényképek	153
14.1.4. Korai emlékek	154
14.1.5. A szüleim mesélték rólam...	154
14.1.6. Így képzem el a házasságomat, a családi életemet...	155
14.1.7. Mondatbefejezés	156
14.1.8. Élőszobor serdülőkkel	157
14.1.9. Elvarázsolt családrajz	157
14.1.10. Szerepkártya játék	158
14.2. Kapcsolatépítő, párkereső gyakorlatok	160
14.2.1. Rokonszenves hangforrás	160
14.2.2. Kezek	160
14.2.3. Szemkontaktus	161
14.2.4. Ökölnyitogató	161
14.2.5. Csigajáték	162
14.2.6. Közelség-távolság	162
14.2.7. Mozdulatok tükrözése	163
14.2.8. Kéztükrözés	164
14.2.9. Más testbeszéd gyakorlatok	165
14.2.10. Panou	165
14.2.11. Hirdetés	167

14.2.12. Szerelemszobor	168
14.2.13. Érintés	169
14.2.14. Ikerpárbeszéd	170
14.2.15. Mesefigura/szereplőválasztás	170
14.2.16. Marslakó	171
14.2.17. Expedíció a Tau Ceti III-ra	171
15. MODUL: Egészségfejlesztő projektek, tevékenységek	175
15.1. Táplálkozz okosan! – A helyes táplálkozás	175
15.2. Barát vagy troll? Ismerd fel az online bántalmazást!	186
15.3. Az alvásminőséget befolyásoló pszichés és életmódbeli tényezők egyetemisták körében	193
15.4. Kiegészítés és stresszkezelés egyetemisták körében	200
15.5. Mentálhigiénés támogatás egyedül élő idős személy számára	207
Szakirodalmi jegyzék	217

Bevezető

az Egészségvédelem a családban tantárgyhoz

Köszöntő

Kedves Egyetemi Hallgató!

Kedves Érdeklődő!

Ön az **Egészségnevelés a családban** című egyetemi kurzus írott anyagát olvassa. Örülök, hogy a tantárgy, a családi egészség témája felkeltette az érdeklődését!

Különös helyzetben van, ugyanis lehet, hogy Ön erre még nem gondolt, de tetemes előzetes **tudással, tapasztalattal** rendelkezik a tantárggyal kapcsolatosan abból az egyszerű tényből adódóan, hogy Ön valószínűleg családban él, vagy családban nőtt fel, vagy egyszerűen csak megfigyelte más családok működését.

A tantárgy segít **rendszerbe és elméleti keretbe foglalni** az eddigi ismereteit, **kiegészíti azokat**, valamint előfordulhat az is, hogy egy-egy altéma segítséget nyújt a saját családjával kapcsolatos nehézségek, elakadások kapcsán, tudatosíthatja egy jelenség okát, esetleg adhat némi ötletet a továbblépéshez.

Az is lehetséges, hogy Ön a téma iránti érdeklődésén túl céltudatosan családokkal szeretne dolgozni vagy máris családsegítésben dolgozik, reményeim szerint, ez a tananyag segíteni fogja Önt az eredményesebb munkavégzésben.

Kívánok élményekben, tudásgyarapításban gazdag olvasást, majd pedig kitarató munkát a szerzett ismeretek gyakorlatba ültetéséhez!

Amennyiben kérdései, nehézségei merülnek fel a tananyag olvasása során, állok rendelkezésére a *kovacsrekarozalia@ms.sapientia.ro* címen!

Üdvözlettel:

Dr. Kovács Réka Rozália

Az Egészségvédelem a családban tantárgy oktatója

Személyes kapcsolódásom

Elsőként a témához, a tantárgyhoz való személyes kötődésemről írnék. Visszatekintve az eddigi tanulmányaimra, szakmai és magánéleti törekvéseimre, a nagy része a család, a párkapcsolat, a házasság, a gyermeknevelés témáihoz kapcsolódik. A székelyudvarhelyi Benedek Elek Tanítóképzőben érettségiztem, itt óvó- és tanítói, valamint vallásitanítói képesítést szerezhettem. Emlékszem az ott töltött öt évre, a gyakorlatozásokra a Tanítóképző gyakorló és más óvodáiban, iskolában, emlékszem a tanárain, a kicsiket oktató pedagógusok szemében a lelkesedésre és igyekezetre, hogy mit, hogyan lehet úgy tárni a gyermekek elé, hogy az számukra érthető, motiváló legyen. Erre próbáltak tanítani minket, „kicsi tanítónéniket, kicsi óvónéniket”. Itt sokat tanultam a gyerekekről, a gyermeki lélekről, a gyermeknevelés- és oktatás alapelveiről.

A székelyudvarhelyi tanulmányaimat Nagyváradon folytattam az akkori Sulyok István Református Főiskolán, a mai Partiumi Keresztény Egyetemen, vallásanár-szociális munkás szakon. Itt hamar rájöttem, hogy az oktatott tantárgyak közül a pszichológiai, főként a családpszichológiát is érintő tárgyak ragadnak meg a leginkább. Szegény családokat segítő akciókat szerveztünk, akárcsak tanítóképzős koromban, valahogy ösztönösen éreztünk rá a szakirodalomban sokszor leírt mondatra: a család a társadalom alapja, nagyon fontos működő egysége, és próbáltuk ezt erősíteni a magunk eszközeivel. A nagyváradi tanulmányaimat záró

államvizsga-dolgozat témájaként az örökbefogadást választottam, témavezetőként pedig Wéber Cecília tanárnőt, „Csilla nénit”, aki a pszichológiai tudásán kívül a személyiségével közvetítette számunkra a gyermekek iránti (és irántunk is érzett) elfogadását és szeretetét. A dolgozat írása kapcsán látogattam el először „tudományos céllal” egy örökbefogadó családroz, és volt alkalmam rácsodálkozni egy család működésének megtartó elemeire. A nagyváradi tanulmányaim harmadik évével párhuzamosan elkezdtem a kolozsvári Babeş-Bolyai Tudományegyetem pszichológia képzését, majd hamarosan a családterapeuta képzést. A pszichológia egyetem záróvizsga-dolgozatában a szülők nevelési és konfliktusmegoldási stílusait, és annak a gyermek személyiségére kifejtett hatását vizsgáltam. Témavezetőm dr. Roth Mária professzorasszony volt.

A Magyar Családterápiás Egyesület Kolozsvárra, Csíkszeredába kihelyezett képzése sokat adott az egyén, a párkapcsolat, a házastársi kapcsolat, a szűkebb és tágabb családi folyamatok rendszerszemléletben való megközelítéséhez. A képzés során több „vérbeli” családterapeutától volt alkalmam tanulni: dr. Komlósi Piroskától, dr. Barát Katalintól, dr. Hézsér Gábortól, dr. Székely Ilonától, dr. Tarján Emőketől, Antal Ildikótól, Antal Attilától. Emlékeim szerint a képzést záró vizsgára sokat készültem, nagy munka volt a tíz egyéni, pár- és családterápiás folyamat véghezvitele, leírása, majd ennek a megvédése. A családterapeuta képzéssel párhuzamosan végeztem több kollégával együtt a Budapesti Tündérhegyi Európai Pszichoterapeuta Képző Intézet (TEPKI) képzését (képzők: Dr. Harmatta János, Bagotai Tamás, dr. Bokor László, Lőrincz Zsuzsa és mások), ahol, bár a szemlélet más volt, sokszor kaptam visszajelzést és tudást az egészséges családi működés fontosságáról, a felnőttkori problémák gyakori családi gyökereiről.

A doktori tanulmányaimat a budapesti Semmelweis Egyetemen kezdtem, majd a Pécsi Tudományegyetemen fejeztem be. A doktori dolgozatom címe: A házastársi kapcsolat, a párkapcsolati elégedettség

narratív pszichológiai tartalomelemzéssel és pszichometriai eszközökkel történő vizsgálata, tekintettel a családi életciklusokra. A kezdetektől dr. Bagdy Emőke professzorasszony volt a témavezetőm, aki szakmai tudásával, hiteles személyiségével terelgetett a párkapcsolati elégedettség témáinak vizsgálatában, ehhez társult Pécsen Péley Bernadette professzorasszony ugyancsak témavezetőként, aki a kapcsolati elégedettségre narratív eszközökkel segített rátekinteni. A dolgozat alapjául szolgáló két kutatás kérdőíveit házasságban élő személyek töltötték ki, de életreszóló tapasztalatot jelentett számomra a 40 interjú, melyet fiatal, kisgyermeket nevelő házaspárokkal, illetve idős, nyugdíjas házaspárokkal készítettem. A mai napig emlékszem egy-egy mondatra, hangulatra, tekintetre.

Az Egészségvédelem a családban tantárgyat évek óta oktatom a Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem közegészségügyi szolgáltatások és politikák szakán, valamint kilenc féléven keresztül, félévenként 300–400 hallgatónak online formában az Óbudai Egyetem K-MOOC (Kárpát-medencei Online Oktatási Centrum) programjában.

Miért tartottam fontosnak mindezt leírni? Ezáltal valószínű, hogy egyértelműbb a tantárgyhoz, egyes témákhoz való közelítemem, az összeállított struktúra.

Témakör

A jelen kötet **első egysége** (1–11. modul) alapozó, a család, a házasság alapfogalmaival, működésével, az egyéni, párkapcsolati, családi élet fejlődési folyamatával, krízisekkel és megoldási lehetőségekkel foglalkozik, körvonalazza a családi egészségvédelem egyik fontos területét, a mentálhigiénés, lelki egészségvédelmet.

A **második rész** (12–15. modul) gyakorlati eszközöket, tevékenységötleteket kínál: bemutatja a család megismerésének néhány módszerét, egy serdülőknek és velük foglalkozó csoportvezetőknek szóló elméleti és

gyakorlati képzési anyagot, majd végzős egyetemistákkal való együttműködés alapján létrejött projektek következnek az egészségmagatartás különböző területeiről: táplálkozás, online bántalmás, alvásminőség, stresszkezelés, önismeret, végül az idős személyek mentálhigiénés támogatásáról is szó esik.

A jegyzet legfontosabb célkitűzése, módszertani alapelve a gyakorlatorientáltság: az elméleti tételek gyakorlati alkalmazhatósága.

Az **Egészségvédelem a családban** egyetemi jegyzet nem befejezett munka, reményeim szerint folytatás következik más, szervesen kapcsolódó témák kifejtésével, melyek segítenek jobban körvonalazni az általános értelemben vett családi egészségvédelmet: egészséges életmód (helyes táplálkozás, rendszeres testmozgás, megfelelő pihenés, szenvedélybetegségek megelőzése), egészségvédelem életkoronként (gyermekek, serdülők, fiatal felnőttek, középkorúak, idősek, várandósok egészségvédelme), szexuális egészség, családon belüli bántalmazás, a betegségek, balesetek megelőzése, higiénés szokások (személyi, környezeti, ételkészítési higiéné), egészségügyi ellátórendszer igénybevétele.

Ismertető modulonként

1. MODUL: A család mint alapvető társadalmi és egészségvédő rendszer

A bevezető modul a család különböző megközelítéseiről, a rendszerelméletről, a családi struktúrákról, interakciókról és végül a család funkcióiról, kiemelten a támogató funkcióról szól.

2. MODUL: A házasság és a társkapcsolatok egészségvédelmi jelentősége

Ebben a modulban elsőként a házasság fogalmáról, majd a házasság stabilitása és minősége közötti különbségtétel után a társválasztás hasonlóságra, illetve komplementaritásra alapuló aspektusairól olvashat. Végül

pedig a transzgenerációs hatások közül a társkép és az istenkép anyaképpel, apaképpel való összefüggéseit elemezzük.

3. MODUL: Egyéni és párkapcsolati fejlődés

Az egyéni fejlődés cikluselméletei közül Mahler tárgykapcsolati-, Bowlby kötődési- és Erikson pszichoszociális fejlődési szakaszait ismerheti meg, a kapcsolatok ciklikus megközelítései közül pedig Bader és Pearson, valamint Scott, Runnels és Doub elméleteit. Végül a változások kezeléséről esik szó.

4. MODUL: A családi fejlődés ciklikussága és egészségvédelmi kihívásai

Elsőként a családi életciklus-elméletet és életciklus-modelleket, majd a családi élet fejlődésének Hill és Rodgers szerinti nyolc szakaszát ismerheti meg.

5. MODUL: Párvkapcsolati elégedettség és védőfaktorok

Számos tényező határozza meg az elégedett házastársi kapcsolatot, ilyen a nemi hovatartozás, az életkor, az aktuális családi életciklus. Jelentős összefüggést mutat az énkép és a társkép, de az sem elhanyagolható, hogy a házasságkötés előtt élt-e élettársi kapcsolatban a pár. Az egyénileg vagy közösen megélt hitéletre vagy vallásgyakorlásra komoly erőforrásként tekinthetünk.

6. MODUL: Párvkapcsolati elégedettség és kockázati tényezők

A párvkapcsolati elégedettséget meghatározzák személyiségbeli aspektusok, a korábban megélt kötődés milyensége, érzelmi állapotok, valamint kiemelkedő hatással bírnak a gyermekkorban átélt traumák (ilyen például a szülők válása).

7. MODUL: Házastársi konfliktusforrások és kezelésük

Romániai, magyarországi és nemzetközi házasságkötés és válás adatok bemutatása után a párvkapcsolati krízisek és a stressz kapcsolatra, kommunikációra gyakorolt hatását, majd a házassági konfliktusforrásokat,

a kollúzió-koevolúció jelenségét részletezzük. Végül a konfliktusok kezeléséről is szó esik.

8. MODUL: Családi krízisek. Haldoklás, gyász

A 8. modul a családi krízisekről, a család egészséges és diszfunkcionális reakcióiról, a terminális állapotról, a haldoklás fázisairól és a gyászfolyamatról szól, melynek során hangsúlyos a család és a közösség támogató szerepe. Javaslom a hospice-mozgalom megismerését, a munkájába való betekintést.

9. MODUL: Függőség és erőszak a családban

A családon belüli erőszakról, a bántalmazásra utaló jelekről, a szexuális abúzusról, valamint a függőségek családban kifejtett hatásairól olvashat a 9. oktatóanyagban. Hangsúlyozom az áldozat védelmének kollektív felelősségét, valamint az erőszak elleni aktív közösségi fellépést.

10. MODUL: Egészséges gyermeket nevelni!

A család gondozó, nevelő funkciója után az anya-gyermek, apa-gyermek kapcsolat fontosságáról, majd a szülő-gyermek kapcsolat alakulásáról lesz szó. Ajánlom a Kurt Lewin-féle vezetési stílusokat bemutató, Módszerek c. oktatófilmet, amely óvodai körülmények között hívja fel a figyelmet a nevelés pozitív (megerősítő) és negatív (elbizonytalanító) hatásaira.

11. MODUL: A házasság- és családterápia

A házasság-és családterápia definíciójáról, rövid történetéről, alapelveiről olvashat ebben a modulban. Különbséget teszünk a házasságterápia és a konzultáció között, kitérünk a családterápia iskolai lehetőségeire, valamint azokra az állapotokra, amikor nem javasolt a pár- és családterápia.

12. MODUL: A család megismerésének néhány módszere

Ez a modul a család megismerésének néhány, könnyen elsajátítható rendszerszemléletű módszerét mutatja be: a családi otthon alaprajza, életem/szerepeim tortája, kapcsolati térkép, genogram, élőszober, szerepkártyajáték.

13. MODUL: Párkapcsolat, szerelem és család serdülőkorban - Elméleti képzés serdülőknak és csoportvezetőknek

14 MODUL: Párkapcsolat, szerelem és család serdülőkorban – Családi önismereti és kapcsolatépítő gyakorlatok

A 13. és a 14. modul serdülőknak és a velük dolgozó szakembereknek ajánlott képzési programot mutat be.

A 13. modulban a képzés felépítéséről, eredményességének szempontjairól, majd a serdülőkor sajátosságairól, az ebben az életkorban megélt szerelemről, párkapcsolati próbálkozásokról, szexualitásról olvashatunk. Fontos elgondolkodni a serdülő helyéről, szerepéről a családban, a szülőkkel fennálló kapcsolatáról, ami gyakran hordoz feszültségeket. A képzési program nem csak a serdülők, hanem a szülők oldaláról is rátekint erre az életszakaszra, ugyanis a szülők – lévén éppen az élet derekán – saját krízist is megélhetnek, amely nehezíti a serdülőkkel megélt kapcsolatukat, a konfliktusos helyzetekben való helytállást. Fontos az istenhit kapcsolatban betöltött szerepe, egy etikai minimum képviselése ezen a területen.

A képzési anyag második része (14. modul) gyakorlati jellegű: elsőként a serdülő figyelmét a saját családra, önmagára fókuszáló, majd kapcsolatot építő, a párkeresést és -találást segítő gyakorlatokkal találkozhat az érdeklődő.

15 MODUL: Egészségfejlesztő projektek, tevékenységek

A modul egyetemistákkal való közös szakmai munka alapján született, különböző célcsoportoknak kidolgozott egészségfejlesztő projekteket, tevékenységeket mutat be aktuálisan sokakat érintő témákban, mint az egészséges táplálkozás, az online bántalmazás, az egyetemisták alvásminőségét befolyásoló pszichés és életmódbeli tényezők, az önismeret és stresszkezelés jelentősége, a kiégés megelőzése, valamint az idős személyek támogatása.



ISBN 978-606-37-2890-7