

## Szemelvények a családi rituálék és az egészség kapcsolatának témaköréből

Lantos Katalin

tanársegéd

SZTE Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar

Egészségmagatartás és –fejlesztés Szakcsoport

e-mail: lantos@etszk.u-szeged.hu

A rituálék minden család életében jelen vannak. Azonban nem egyforma az a mód, ahogy a szervezettség és az elkötelezettség megjelenik. Számos kutatás bizonyítja, hogy a család életében jelen lévő kellőképpen rugalmas, érzelmetli és folyamatos rituálé egészségvédő hatással rendelkezik. Jelen írás célja ezek közül néhány kutatás ismertetése, előtte azonban fontosnak tartom a családi rituálék definiálását és jellemzését.

A családi rituálé alapdefinícióját Wolin és Bennett (1984, idézi Feuer 2008) adták. Véleményük szerint a családi rituálé egyfajta szimbolikus kommunikációs forma, mely során viselkedésünkkel, jelenlétünkkel vagy hiányunkkal, a jelenlétünk minőségével üzenetet fogalmazunk meg családunk számára. Ezek a rituálék időben ismétlődőek, általában valamilyen forгатókönyv mentén írhatóak le, és kifejezik a család érték-, attitűd-, és hiedelemrendszerét.

A családi rituálék típusait három szinten határozhatjuk meg (Kissné, 2007). Az első szinten olyan rituálék találhatóak, melyek a kultúrába ágyazódnak. Emiatt számos családban hasonlóképpen zajlanak az események, a szimbólumok mindenki számára egyértelműek. Ezek lehetnek naptári vallási ünnepek, mint a karácsony, vagy pünkösd, illetve naptári, de világi ünnepek: újév első napja. Ebbe a legelső kategóriába soroljuk még azokat az eseményeket, melyek a család életciklus-változásaihoz kötődtek. Egy esküvő vagy temetés részleteiben eltérhet egyes családok esetében, de a globális üzenetek, az egyes események jelentése a saját kultúrkörünkben mindenki számára érthető (pl. lánykikérés). A következő csoportba tartoznak a családi hagyományok. Ezek a névnapok, születésnapok, évfordulók fontosságát mutatják egyes családokon belül. Ez már sokkal nagyobb mértékben térhet el, hiszen van, ahol egy-egy születésnapra az egész rokonság hivatalos, más családok maximum a kerek évfordulókat ünneplik. A leggyakoribbak és legkülönbözőbbek a családi interakciók. Ez a rituálék olyan csoportját jelenti, amely a mindennapi élet szervezésében játszik fontos szerepet. Együtt reggelizünk minden nap, vagy csak vasárnap délben étkezik együtt a család? Ki mond esti mesét a gyerekeknek? Ki főzi a reggeli kávé? Ezekben az interakciókban a családtagok szerepe is élesen kirajzolódik, és gyakran nem tudatos viselkedésmódok jellemzőek.

Fiese (2006) könyvében leírja, hogy a családi rituálék valószínűleg három mechanizmuson keresztül hatnak. Az első, amely krónikus beteg gyerekek kapcsán megállapítható, hogy a jól szervezett családi rituálék biztosítják az odafigyelést, a gyógyszerek bevitelét. A második lehetséges mechanizmus az egészséges gyermekek kapcsán állapítható meg. Ha a család minden tagja naponta leül együtt, beszélgetnek, megosztanak egymással élményeket, érzéseket, az kihat a lelki és testi egészségre. A gyermekek egészségesebben táplálkoznak, és a szülők egyéb egészségmagatartással kapcsolatos viselkedéseket is jobban figyelemmel kísérhetnek. A harmadik valószínűleg az érzelmi faktoron keresztül hat: a gyermekek a családi rituálék során konfliktus-megoldó technikákat, megküzdési stratégiákat sajátíthatnak el.

A család és a gyermekek egészségmagatartását a családi rituálék függvényében leggyakrabban a közös étkezések kapcsán vizsgálják. Eisenberg és munkatársai (2004) egy nagy volumenű kutatásban 4746 serdülőt vizsgáltak. Eredményeik szerint a családtagok közös étkezései összefüggést mutattak a serdülők szubjektív jól-létével, valamint fordított korrelációt találtak a dohányzás, alkohol- és marihuánafogyasztás, és depresszív tünetek megjelenésével. Fulkerson és munkatársai (2006) hasonlóképpen a közös étkezések függvényében vizsgálták a serdülők egészségét nagy mintán (99.462 fő, az Egyesült Államok különböző területéről). Az eredményeik alapján elmondható, hogy pozitív korreláció mutatkozott a családi étkezések gyakorisága és különböző interperszonális

funkciók között (támogatás, kötődés), valamint intrapszichés jellemzőkkel (elköteleződés a tanulás mellett, szociális kompetenciák, pozitív énkép). Ellentétes irányú összefüggést találtak ők is a szerhasználattal, korai szexuális aktivitással, depresszióval, öngyilkossági kísérletekkel, antiszociális viselkedéssel, bűnözéssel, iskolai és étkezési problémákkal.

Több kutató vizsgálta a rituálék globális jellemzőit a serdülők jól-létével összefüggésben. Crespo és munkatársai (2011) a családi rituálék és családi kohézió hatását vizsgálták. 713 serdülő kikérdezése után azt a megállapítást tették, hogy a családi rituálék megléte önmagában is pozitív hatást gyakorol a serdülők lelkiállapotára. Végül Eaker és Walters (2002) vizsgálatát ismertetem. 159 fő vizsgálata során azt a következtetést vonták le, hogy a családi rituálékkal való elégedettség pozitív összefüggést mutat a családtagok közötti kötődéssel és a pszichoszociális fejlődéssel.

Összefoglalóan tehát elmondható, hogy a családi rituálék minden életszakaszban, még serdülőkorban is megtartó erejűek és az egészséggel szorosan összefüggnek.

### Irodalomjegyzék:

1. **Crespo, C., Kielpikowski, M., Pryor, J., Jose P., E.:** Family rituals in New Zealand families: links to family cohesion and adolescents' well-being. *J. Fam. Psychol.*, 2011, 25(2), 184-193.
2. **Eaker, D., G., Walters, L., H.:** Adolescent satisfaction in family rituals and psychosocial development: a developmental systems theory perspective. *J. Fam. Psychol.*, 2002, 16(4):406-14.
3. **Eisenberg, M., E., Olson, R., E., Neumark-Sztainer, D. és mtsai:** Correlations Between Family Meals and Psychosocial Well-being Among Adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2004 158(8):792-796.
4. **Feuer M.(szerk.):** A családsegítés elmélete és gyakorlata. Akadémiai Könyvkiadó, Budapest, 2008.
5. **Fiese, B. H.:** Family routines and rituals. Yale University Press, 2006.
6. **Fulkerson, J., A., Story, M., Mellin, A. és mtsai:** Family dinner time frequency and adolescent development: relationship with developmental assets and high-risk behaviors. *J. Adolesc. Health*, 2006 39(3):337-45.
7. **Kissné Viszket M.:** Csaláldi rituálék mint protektív tényezők életciklus-váltás idején. Doktori disszertáció, DE, 2007.