

Az apák szerepe a családtervezésben és a gyermekvállalásban

Bevezetés

A huszadik század egyik sajnálatos társadalmi öröksége, hogy a fejlett országok családkultúrája és nevelési rendszerei a téma szakértőinek megfogalmazása szerint, „apátlanná” váltak. Ki kell jelentenünk, hogy a modern országok, köztük hazánk egyik legsúlyosabb családi problémája, hogy gyermekeink apák és apakép nélkül nőnek fel. Az apaság hiánya a párkapcsolatokat is megterheli és jelentős szerepet játszik a magas válási statisztikában, ami tovább rontja a felnövő generáció életkilátásait. Az apák családi és nevelési életben betöltött szerepének meggyengülése úgy tűnik, hogy direkt hatással van a gyermekvállalási kedvre és általában a tudatos családtervezés alakulására is. Megfordítva ez azt is jelenti, hogy az apák szerepének megerősítése és megfelelő bevonása a családtervezésbe a gyermekvállalási kedv növekedéséhez vezethet. Karen Hardee, az Egyesült Államok elismert családtervezési szakembere, számos nemzetközi program vezető tanácsadója, 2017-ben már úgy fogalmazott: Az az elképzelés, hogy a családtervezés kizárólag a nők ügye lenne, egyszerűen idejétmúlt” (1)

A fejlett országok romló termékenységi mutatói világossá teszik, hogy mind biológiai, mind pedig lélektani értelemben valamiféle „mag problémával” állunk szemben. A lélektani mag sérülése, vagyis a férfi-női identitás és nemi önmegélés torzulása, az emberi együttélés, a családalapítás és a gyermekszületés megszokott modelljeit teszik lehetetlenné. Ha távolabbra tekintünk, észrevehetjük, hogy azokban a régiókban, ahol a „mag értékek” intakt módon működnek, kataklizmák, háborúk és európai ésszel elképzelhetetlen szegénység közepette is nagy számban születnek életerős, egészséges gyermekek. Jól ismert tény, hogy a gyermekvállalás, majd a gyermek «siker» kihordása és trauma mentes megszületése alapvetően függ a bennünk élő anyai és apai modellektől. Pszichológiai tanulmányok sora bizonyítja, hogy a születés élményét saját születésünk, családi modelljeink, az ún. «transzgenerációs hatások» akár több emberöltőn keresztül is meghatározhatják. Ha ez így van, sajnos nem állunk túl jól. Az európai és így a magyar fiatalok jelentős része sérült vagy legalábbis „nem megfelelően kompetens” apai és anyai modellek hatása alatt nő fel.

A férfiak gyermek iránti vágya

Abban a kérdésben, hogy a családalapítási tervekben pontosan hogyan születik meg az apák gyermekek iránti vágya, megosztottak a szakemberek. Vannak, akik mindent elsöprő apai és anyai ösztönről, mások kizárólag tanult szerepekről és társadalmi elvárásokról beszélnek. Különösen érdekes az a megközelítés, amely szerint a gyermek iránti vágy alapvetően modern jelenség, egyfajta „civilizációs deformitás”. Kialakulásának magyarázata, hogy a modern életformának köszönhetően biológiailag egyre korábban érjük el a gyermeknemzés állapotát, ugyanakkor a társadalmi elvárások miatt egyre később születnek meg a gyermekeink. A két esemény között feszülő, túlzottan hosszú időszaknak, az elnyújtott biológiai várakoztatásnak mondhatni a mellékterméke, hogy agyunk vágy formájában nyújtja be igényét az utódok áhított megszületésére.

Azt azonban ma már senki sem vonja kétségbe, hogy az apává válást jól körülírható biológiai változások kísérik. A férfiak gyermek iránti vágya és érzékenysége komoly hormonális és agyi változásokkal jár együtt. Már párjuk várandósságának ideje alatt a férfiak testében a tesztoszteron jelentős csökkenése és az oxitocin (költődési hormon) növekedése mutatható ki. (2,3,4.) Azt, hogy a férfiak gyermekvállalásban betöltött szerepének újragondolása időszerű, megerősítik azok a kutatások, melyeket gyermektelen, még házasságkötés előtt álló fiatal férfiak körében végeztek el. Randi Sylvest dán kutató eredményei szerint a megkérdezett fiatal férfiak 90 százaléka egészen biztosan gyermeket szeretne, sőt az életét gyermekek nélkül sikertelennek tartaná. A 90 százalékos érték nemcsak saját becsléseit haladta meg, de még a válaszadó nők eredményeit is. (5) Hasonló következtetésekre jutottak 2013-as kutatásukban a GFK Közvélemény-kutató Intézet munkatársai is. Méréseik szerint a hazai férfiak nemcsak nagyobb, 80 százalékos arányban terveztek gyermeket, mint a megkérdezett fiatal hölgyek, de az elképzelt apai szerepet is pozitívabban látták, mint az anyaságot tervező nők. (6) Agneta Skoog Svanberg svéd kutató 2006-os megállapításai szerint a 20–29 év közötti svéd fiatal férfiak 89 százaléka tervezett gyermeket. (7) Aira Virtala és munkatársai, finn egyetemi hall-

gatók körében 2011-ben végzett kutatása szerint a finn fiatal férfiak 90–97 százaléka nyilatkozott úgy, hogy biztosan gyermeket szeretne. (8) Maggie Redshaw, Jane Henderson brit kutatók elemzése szerint a megkérdezett apák 50 százaléka jelen volt amikor párjuk pozitív várandóssági teszt eredményt kapott, 80 százalékuk nagy örömmel, illetve kitörő lelkesedéssel reagált a hírre, és szinte 100 százalékuk részt vett a kötelező ultrahang vizsgálatokon. (9) Az Egyesült Államok Népegészségügyi Intézetének (CDC) 2006-os elemzése szerint a 18–44 éves populációban az első gyermek kezdeményezése egyenlő arányban oszlott meg az apák és anyák között, a második vagy többedik gyermek vállalásánál viszont már magasabb volt az apák aránya. (10)

Apák bevonása a várandósság idején

Az elmúlt években több kutatás is megerősítette, hogy a várandósság ideje alatti aktív apai szerep számos tekintetben pozitív hatást fejt ki az apai identitás kialakulására, a születendő gyermekkel kialakuló apai kötődésre. Az a tény, hogy mind az anya mind az apa fontosnak, illetve egyenrangúnak tartja az apai és anyai szerepet, segíti a párkapcsolat stabilitását és nem utolsó sorban növeli a komplikáció mentes gyermekszülés esélyét. Bár az elmúlt évtizedekben számos fejlett nyugat európai országban történtek próbálkozások a férfiak várandósság idején történő bevonására, a témában végzett felmérések tanulsága szerint ezek a születéskészítő tanfolyamok és tanácsadó programok nem érték el a kívánt eredményt. Még a fejlett apa-támogatási rendszerekkel, és modern család-támogatási szemlélettel rendelkező Svédországban is a megkérdezett férfiak nagy része a kurrikulumot túlságosan anya központúnak, az apák szerepét többnyire másodrangúnak élte meg a felkészítő oktatásokon. (11) Mindezen tapasztalatokkal szöges ellentétben áll az Egyesült Államokban és Nyugat Európában is az elmúlt években virágzó üzletgá válni « termékenységi coaching » szolgáltatás sikere. A módszer minden kétséget kizáróan működik. A személyre szabott, az apák számára is elérhető lélektani támogatás visszaadhatja a várandósságra kész, de érzelmi okok miatt megfoganni nem képes nők, illetve a megtermékenyítésre valamilyen nem képes férfiak « pszichológiai termőképességét » a szorongás, a nem tudatos félelmek, ellenállások feloldásával. Az apaságra készülő férfiak szerepének megerősítése, az apai szerepre történő minél korábban megkezdett megfelelő felkészítés megnöveli a pozitívan megélt szülés élmények számát, ezzel az újabb gyermekek vállalásának esélyét is. Általános tapasztalat, hogy az apaságra készülő férfiak megfelelő programokkal megszólíthatóak. A párok korai szülői felkészítése kiemelt fontosságú feladat, amely meghatáro-

hatja a gyermekszületés és azt az követő családi élet minőségét is. Kutatásokkal igazolt globális jelenség, hogy a gyermekvállalásra készülő fiatal párok túlnyomórészt modern, a mai életmódunknak megfelelő apai és anyai szerepekre készülnek, ugyanakkor az első gyermek világrajöttét követően, a hagyományos, sokszor nem működő szülői szerepekben találják magukat. Ennek a szakszóval retraditionalizálódásnak nevezett negatív változásnak egyik meghatározó oka a fiatal szülők felkészületlensége a gyermek születésével együtt járó életmód változásokra. (12) A negatív élmény sok esetben hátráltatja vagy megakadályozza újabb gyermekek vállalását. Hasonló következtetésre jutott Twenge, Campbell, és Foster 2004-es elemzésében. Megállapításuk szerint sajnálatos módon negatív összefüggés állapítható meg a gyermekszám és a házastársi elégedettség között. A fő okok között szerepkonfliktust, a személyes szabadság csökkenését, illetve a szexuális élet beszűkülését nevezték meg. (13)

Apa libikóka: apák munka és család között

Az elmúlt évtizedekben számos tanulmány mutatott rá, hogy a születés utáni első évek kritikus szerepet játszanak a gyermeknek apjával és anyjával kialakuló kötődésében. A vizsgálatok tanulsága szerint az apák szerepe az újszülött csecsemők életében ugyanolyan meghatározó jelentőségű, mint az édesanyák aktív jelenléte. (14,15,16) A modern országokban jelenleg tapasztalható általános születési kultúrát alapul véve azt mondhatjuk, hogy a gyermekek születését követően a szülők gazdasági és pszichológiai terhelése is jelentősen megnő. A családok jelentős gazdasági kiadásokra kényszerülnek, ugyanakkor ezzel egy időben a legtöbb családban az addig megszokott bevételek csökkenésével kell számolniuk. A kétkeresős családmódel alapján működő családoknál ez jellemzően az anya otthoni láthatatlan (fizetetlen), illetve az apa egzisztenciateremtő (fizetett) munkaterhelésének egyidejű növekedésével jár. Az Európai Munkavédelmi Ügynökség, az EU-OSHA 2010-ben elvégzett ESENER felmérése szerint a gyermekes, 35–49 év közötti férfiaknál a legmagasabb a munka-magánélet egyensúly elvesztésének a rizikója. (17) A munkaegészségügyi vizsgálatok szerint a megnövekedett munkaterhelés mind az apák mind az anyák esetében gyakran jár együtt krónikus fáradtsággal, depresszoid tünetekkel, melyek az intimitás csökkenéséhez, párkapcsolati problémákhoz, a gyermekvállalási kedv csökkenéséhez vezetnek. A KSH NKI kutatásai alapján is elmondhatjuk, hogy hazánkban a családos férfiak ún. « kettős terhelése » jelentősen növekedett, mivel az elmúlt években mind az egzisztencia teremtető és a családpai szerepelvárások egymással párhuzamosan felerősödtek. (18)

Összefoglalás

A gyermekvállalás lélektani állapota törékeny, sok rendszertől függő jelenség, mely hazánkban is körültekintő megerősítést igényel. Az elmúlt évtizedek kutatásai egyértelmű teszik, hogy az apák nemcsak a korábban feltételezett indirekt- az anyát és párkapcsolatot támogató módon-, hanem direkt formában is hatással vannak a gyermekvállalásra. A kutatások alapján feltételezhetjük, hogy a többedik gyermek megszületésében az apák kezdeményező szerepe meghaladhatja az anyákét. Az apák szerepének megerősítése, az apák megszólítása és megfelelő eszközökkel történő bevonása a családtervezésbe és a kiegyensúlyozott családi életbe, direkt módon hatást gyakorolhat a párok, illetve családok gyermekvállalási hajlandóságára.

Legfontosabb megállapítások

- A modern országok, köztük hazánk egyik súlyos családi problémája, hogy gyermekeink apák és apakép nélkül nőnek fel
- Az elmúlt évtizedek kutatásai egyértelmű teszik, hogy az apák nemcsak a korábban feltételezett indirekt-, az anyát és párkapcsolatot támogató módon -, hanem direkt formában is hatással vannak a gyermekvállalásra
- Az apák szerepe a többedik gyermek megszületésében kiemelkedő
- Az apák szerepének megerősítése és megfelelő bevonása a családtervezésbe a gyermekvállalási kedv növekedéséhez vezethet
- Az apai szerepre történő felkészítés ugyanolyan fontosságú mint az anyai szerep elsajátítása
- Az apák bevonása annál hatékonyabb, minél korábbi időpontban történik meg, már a várandósság kezdete idején
- A nemzetközi kutatások szerint a férfiak nagy része nem érzi megfelelőnek a jelenlegi felkészítő oktatásokat
- A vizsgálatok tanulsága szerint az apák szerepe az újszülött csecsemők életében ugyanolyan meghatározó jelentőségű, mint az édesanyák aktív jelenléte
- A modern országokban jelenleg tapasztalható általános születési kultúrát alapul véve azt mondhatjuk, hogy a gyermekek születését követően a szülők gazdasági és pszichológiai terhelése is jelentősen megnő
- A nemzetközi kutatások szerint negatív összefüggés állapítható meg a gyermekszám és a házastársi elégedettség között mind apák mind anyák esetén
- Az Európai Munkavédelmi Ügynökség szerint a gyermekes, 35–49 év közötti férfiaknál a legmagasabb a munka-magánélet egyensúly elvesztésének rizikója

- A hazai vizsgálatok elvégzése nélkülözhetetlen az apaság itthoni helyzetének pontos megértéséhez, a hatékony beavatkozások elvégzéséhez

Irodalomjegyzék

- Ahmad Alsheikh Ali, Fawzi Shaker Daoud: Early father–daughter relationship and demographic determinants of spousal marital satisfaction. *Psychol Res Behav Manag.* 2016; 9: 61–70.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4833368/#b19-prbm-9-061>
- Aira Virtala: Family Planning among University Students in Finland. *Academic Dissertaion, University of Tampere, Medical School, Apr.* 2017.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67708/978-951-44-6888-9.pdf?sequence=1>
- Andreak Andrea – Léder László: Apafüzet 1. Három királyfi Három Királylány, 2013
www.haromkiralyfi.hu
- BMC Pregnancy and Childbirth March 2013
- CDC: Monitoring the nation's health 2006
https://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_23/sr23_026.pdf
- C. Lampic A. Skoog Svanberg P. Karlström T. Tydén: Fertility awareness, intentions concerning childbearing, and attitudes towards parenthood among female and male academics. *Human Reproduction*, Volume 21, Issue 2, 1 February 2006
- Eberhard Schäfer: Papa 2017:Wenig Zeit für alles Serie teil 2, 2017
<https://www.torial.com/en/philipp.hedemann/contents/320818>
- Gordon I, Zagoory-Sharon O, Leckman JF, Feldman R.: Oxytocin and the development of parenting in humans. *Biological Psychiatry.* 2010 Aug 15;68(4): 377-82.
- Karen Hardee, Melanie Croce-Galis, and Jill Gay: Are men well served by family planning programs? *Reprod Health* 2017
- Kim P, Rigo P, Mayes LC, Feldman R, Leckman JF, Swain JE.: Neural plasticity in fathers of human infants. *Social Neuroscience.* 2014;9(5):522-35.
- Kuo PX, Carp J, Light Kc, Grewen Km: Neural responses to infants linked with behavioral interactions and testosterone in fathers. *Biological Psychology* [10 Aug 2012, 91(2):302-306] Randi Sylvest, Ulla Christensen, Karin Hammarberg and Lone Schmidt: Desire for Parenthood, Beliefs about Masculinity, and Fertility Awareness among Young Danish Men Reproductive System & Sexual Disorders, January 20, 2014. Idézi: <http://www.life.hu>
- Maggie Redshaw, Jane Henderson: Fathers' engagement in pregnancy and childbirth: evidence from a national survey
- Malgorzata Milczarek, Xabier Irastorza, European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA)
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/management-psychosocial-risks-esener>
- Premberg, Lundgren, Fathers' Experiences of Childbirth Education *Journal of Perinatal Education*, 2006 Spring
- Sarah Allen, Kerry Daly, The Effects of Father Involvement: An Updated Research Summary of the Evidence. FIRA-CURA, Centre for Families, Work & Well-Being, University of Guelph 2007
<https://workfamily.sas.upenn.edu/archive/links/allen-s-daly-k-2007-effects-father-involvement-updated-research-summary-evidence-inven>
- Spéder Zsolt : Apaszerepek: Kenyérkereső apa és/vagy résztvevő apaság. KSH Népeségtudományi Kutatóintézet. Előadás anyag. Elhangzott: 2018. június 13 KINCS
<http://www.koppmariaintezet.hu/jun13prezentaciok>
- Twenge, Campbell, Foster: Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review, *Journal of Marriage and Family*, 13 February 2004