

# Válás gyermekkorban, ahogyan az elvált szülők gyermekei felnőttként látják

Uzoni Bernadett<sup>1</sup>, területi védőnő  
Soósné Dr. Kiss Zsuzsanna<sup>2</sup>, PhD., főiskolai docens

<sup>1</sup>Biatorbágy Város Önkormányzat, Védőnői Szolgálat

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségfejlesztési és Klinikai Módszertani Intézet,  
Egészségtudományi Klinikai Tanszék

## Bevezetés

Az egyén egészséges fejlődésének számos feltétele közül, személyes és szakmai tapasztalataink szerint, a család – a származási és a saját család is – nagyon fontos szerepet játszik. A család működés módja, a mindennapok eseményei, a család egészségének életminősége minden családtagra, de különösen a még fejlődésben levő, sok külső hatással szemben tehetetlen és védtelen gyermekekre igen nagy hatással bír. Primer prevencióval, egészségfejlesztéssel foglalkozó szakemberként napjaink egyik kiemelt témájának, kutatásra érdemes területének tartjuk a család egészséges/egészségtelen működésének hatását a családtagokra, a családban élő egyénekre. A fenti téma egyik nagyon fontos részterülete annak vizsgálata, hogyan élnek meg a családban élő gyermekek szülei válását, ennek milyen hosszú távú hatásai vannak, a válási folyamat egészségre káros hatásai miképpen csökkenthetőek, illetve milyen primer prevenció eszközökkel lehetne segíteni a válások megelőzését. Korábban már két alkalommal is beszámoltunk az *Egészségfejlesztés* folyóiratban (10, 11) a fenti kérdéskörben végzett munkánkról, jelen tanulmányunk is ezen kérdésekre próbál – a teljesség igénye nélkül – további válaszokat keresni.

## A válás definíciója, gyakorisága, okai, folyamata, szülői viselkedésmódok

### *A válás definíciója, gyakorisága, okai*

A válás tulajdonképpen a házasságok jogilag történő felbontását jelenti. A válások gyakoribbá válása összefügg a modernizációval, alakulására pedig több tényező is hatással van, így az adott társadalom tudati, kulturális, politikai sajátosságai is. Egyes nézetek szerint az elváltak számának növekedése elsősorban a nők társadalmi helyzetének megváltozására vezethető vissza, és kevésbé függ az anyagi faktortól. (12)

Mit is jelent valójában a válások gyakoribbá válása? 1950-ben valamivel több, mint 106 000 házasság kötött, és ebből mindössze 11 000 végződött válással, vagyis majdnem minden 10. házasság. Ehhez képest 2009-ben csak 37 000 pár kelt egybe, és ebből majdnem

24 000 házasságot bontottak fel, vagy majdnem minden 2. házasság válással ért véget. (5)

A válásnak sokféle oka lehet, de a leggyakrabban felhozott indok a figyelmesség és a szeretet hiánya, a hűtlenség, az alkoholizmus, az anyagi nehézségek, a házastárs költséges szokásai, a szexuális gondok és a fizikai erőszak. (1, 7) A szakemberek azt is alapvető problémának látják, hogy a házastársaknak sok esetben nem áll rendelkezésükre megfelelő módszer a konfliktusok kezeléséhez, ezért gondjaikat nem tudják megoldani, a halmozódó nehézségek miatt végül arra a döntésre jutnak, hogy inkább elválnak. (15)

### *A válás folyamata*

Maga a válási folyamat két nagy szakaszból áll. Az első a döntéshozó szakasz, mely a válás gondolatának megszületésétől egészen a házasság jogi felbontásáig tart.

Ezt a szakaszt követi az alkalmazkodási szakasz, melynek során a volt házastársak önálló, új életvitelt alakítanak ki, átalakítják a szülő–gyermek kapcsolatot, és ezen időszak alatt történik meg az érzelmi leválás. A döntéshozó szakasz általában minimum 1 évig, az alkalmazkodási szakasz ennél hosszabb ideig, minimum 3–4 évig tart. Akkor mondható ki egy válásról, hogy lezajlott, ha megtörténik a jogi értelemben vett válás, mindkét félnél lezajlik az érzelmi és a gazdasági leválás, valamint átrendeződött az új helyzetnek megfelelő szülő–gyermek kapcsolat. (4, 6, 8, 12.)

A szakirodalom szerint a házasság felbontásának legkritikusabb pontja a közös gyermek. 2009-ben több mint 14 000 gyermek volt érintett a válásban. (5.) A gyermekekre igen nagy hatást gyakorol a család felbomlása, mivel a családon belüli élet az, ami nagymértékben meghatározza a gyermekek identitását, lelkivilágát, személyiségét, viselkedését és a család adja, jelenti számukra a biztonságot és a védelmet.

Bognár Gábor és Telkes József megfogalmazása tökéletesen szemlélteti azt a szocializációs rendszert, melyben a gyermek felnövekszik: „A család személyközi kapcsolati rendszere adja azt a környezetet, ahol az ember első és meghatározó jelentőségű benyomásait kapja a világból, azt a műhelyt, amely kialakítja a személyiség legfontosabb szerkezeti sajátosságait, átadja azokat a készségeket és viselkedési mintákat, amelyekkel az ember a társadalom tágabb körében eligazodni és mozogni tud.” (4, p:87–88.) Eszerint a gyermeknek szüksége van a családra ahhoz, hogy személyiségbeli és pszichés fejlődése gondtalanul mehessen végbe.

A gyermekek a válás során különböző szakaszokon mennek keresztül, ezek célja a válási folyamat feldolgozásának elősegítése. Az alábbiakban a fenti folyamatot szakaszokra tagolva mutatjuk be.

### 1. A sokk és a tagadás fázisa

A felnőttek esetén is ez az első reakció, amikor azt tapasztalják, hogy valami eltűnt, valami veszteség érte őket. A gyermekeknél ez hasonlóan történik. Amikor a szülők bejelentik, hogy elválnak, kezdetben sokkolja őket a hír, annak ellenére, hogy az ezt megelőző időszak már előrevetítette a válás lehetőségét. Sokként éri őket a bejelentés, és nem szeretnék elfogadni a tényt, hogy a szüleik el fognak válni, vagyis tagadnak.

### 2. Az alkudozás fázisa

Ebben a fázisban az a legjellemzőbb, hogy a gyermekek valamilyen módon próbálják a már bekövetkezett helyzetet visszafordítani. Próbálnak alkudozni annak érdekében, hogy a folyamat, amittől félnek, mégis valamilyen

úton elkerülhetővé váljon. Ilyenkor a gyermekek nagy teret adnak a fantáziálásnak, különböző megoldásokat keresnek, hogy hogyan hozzák újra össze a szüleiket, mit tegyenek annak érdekében, hogy ne történjen meg a válás.

### 3. A düh, az agresszió fázisa

A veszteség után a gyermekek viselkedése gyakran agresszívvá változik, indulatosabbak lesznek. Ez az agresszív viselkedés irányulhat az egyik vagy mindkét szülő felé is. Ez a jelenség a szülők veszteségének feldolgozását is nehezíti. Az a tapasztalat, hogy azokban a családokban, ahol a szülők próbálják megérteni a gyermek szokatlan megnyilvánulásait, és elfogadóan viselkednek vele, megértik nehézségeit, ott a gyermekek is hamarabb átlendülnek ezen a fázison.

### 4. A szomorúság, a depresszió fázisa

Ebben a fázisban a gyermek már megértette és elfogadta azt, hogy a szülők válása megtörtént, és azt is, hogy ő nem tud ezen segíteni. Tudatában van annak is, hogy ez milyen következményekkel jár az ő életére nézve. A gyermekek ilyenkor sokszor nagyon érzékenyek, többet sírnak, visszahúzódnak, csöndesebbek. Fontos, hogy a szülők engedjék meg gyermekeiknek, hogy szomorúak legyenek, sírjanak, elvonuljanak, magukban legyenek.

### 5. Az elfogadás és a megváltozott körülményekhez való alkalmazkodás fázisa

Miután a gyermek végigjárta a feldolgozás különböző fokait, eljut arra a szintre, ahol az új körülményekhez és az új élethelyzetekhez kell alkalmazkodnia. Elfogadja a bekövetkezett változásokat, megszokja, hogy milyen gyakran és milyen helyzetben találkozik azzal a szülővel, aki elköltözött. Ekkorra már a változások pozitív velejáróit is észreveszi. (2, 3, 8, 12)

### Szülői viselkedésmódok

A válás után előfordul, hogy a szülő úgy gondolja, tönkretette gyermeke életét a válással, ezért a szülőknél gyakori a büntudat. Ennek kompenzálása miatt túlvívóvá válhat a szülő, illetve az is előfordul, hogy a volt házastársat próbálja felelőssé tenni a történetekért.

A válás következtében megváltozik a szülők szociális és gazdasági helyzete, kimerültté válhatnak, így gyakran nem tudnak elegendő időt és energiát fordítani arra, hogy a gyermek nehézségeivel foglalkozzanak. Ilyen

esetekben a gyermek a válás okozta gondjait, aggályait nem tudja elmesélni a szülőnek, ezért gyakran viselkedésbeli változásokkal, tanulási problémákkal hívja fel magára a figyelmet. Ezekre a tünetekre a szülő részéről legtöbbször érkező válasz azonban nem a megértés, hanem a harag, a düh. Amennyiben ez a helyzet tartósabban fennáll, a tünetek egyre erősebbek lesznek, és a megoldatlan helyzet még agresszívabb viselkedéshez vezet. (12, 13)

A szülők gyakran igyekeznek óvni gyermeküket, és nem akarják nekik megmondani az igazat arról, hogy közöttük a kapcsolat válságos helyzetben van. Gyakori, hogy hazugságokkal próbálják védeni a gyermeket. A gyermekek azonban megérik a szülők közötti megváltozott kapcsolatot, de mivel nem ismerik magát az okot, ezért szorongóvá válnak, nem értik, hogy mi és miért változott meg. Nagyon fontos, hogy megfelelő kíméletességgel, de a szülők mindenféleképpen tájékoztassák a gyermeküket a problémáról és a várható következményekről, mert ha ez elmarad, akkor a gyermeknek nem lesz módja felkészülni a válásra.

A gyermeknek árt az is, ha a válás után a szülő benne találja meg a támaszt, és felnőtt partnerként, szövetségként kezeli. Szintén helytelen szülői viselkedésmód, ha az egyik vagy mindkét szülő a gyermeket a volt házastárs ellen használja fel. A gyermeknek ilyenkor mindkét szülőjével nagyon stabil kapcsolatra van szüksége.

Amire a gyermeknek igazán szüksége van a válás előtti és utáni időszakban, az az, hogy érzéseit, gondolatait megoszthassa szüleivel. Fontos, hogy elmondhassa, a maga módján kifejezhesse, nyugodtan kiadhassa magából mindazt, amit a helyzetről gondol. A szülőnek hagyania kell, hogy gyermeke szomorú lehessen, hogy kifejezhesse dühét, mivel minél több teret ad az érzéseinek, annál hamarabb túljuthat az egyes fázisokon. (4, 9)

## A kutatás bemutatása

### *A kutatás célja*

Kutatásunk célja minél jobban megismerni az elvált szülők gyermekeinek válással kapcsolatos érzéseit, emlékeit, tapasztalatait.

Kutatjuk, hogy a gyermekek milyenek ítélik meg a válás minőségét, milyen érzés volt számukra megélni szüleik válását, milyen tünetek jelentkeztek náluk, mennyi időbe telt azt feldolgozniuk, és hogyan változott a kapcsolatuk a szülőkkel a válást követően.

Arra is kíváncsiak voltunk, hogy milyen következtetéseket vontak le a válással kapcsolatosan, vannak-e olyan helyzetek, és ha igen, akkor melyek azok, amelyeket – hasonló helyzetbe kerülve – nem szeretnének elkövetni.

### *Adatfelvételi és adatfeldolgozási minta és módszerek*

A kutatást eredetileg egy fővárosi gimnázium 11. és 12. évfolyamán szeretnénk volna elvégezni, de miután három oktatási intézményben – a sok feladatra, a fiatalok zsúfolt napi programjára, a szülői engedélyek beszerzésének nehézségeire hivatkozva – sem tudták biztosítani a kutatás feltételeit, az internetes kérdőíves felmérés mellett döntöttünk.

A kutatási célként megfogalmazott kérdésekre választ keresve összeállítottunk egy saját szerkesztésű online kérdőívet. Az előzetesen próbainterjúk alá vetett kérdőívet 2011. december 1. és 31. között 100 elvált szülő gyermeke töltötte ki önkéntes alapon, anonim módon. A kérdőív kitöltésével kapcsolatban három kritériumunk volt:

1. a kitöltő elvált szülők gyermeke legyen,
2. a válás a 18. életév előtt történjen meg,
3. a kitöltő nagykorú személy legyen.

A saját szerkesztésű kérdőív 17 kérdésből állt, 12 zárt, és 5 nyitott kérdést tartalmazott. A felmérés legfiatalabb résztvevője 18 éves, a legidősebb 54 éves, az átlagéletkor 25,37 év volt. A minta megoszlása nem egyenletes, az elemszám sem túl magas, ami az eredményeket mindenképpen befolyásolja.

## Eredmények

A kutatási célként megfogalmazott kérdésekre az alábbiakban ismertetett eredmények születtek.

A kutatásban résztvevők válaszai alapján megállapítható, hogy a válások 20,0%-a a 0–5. év, 24,0%-a a 6–10. év, 26,0%-a a 11–14. év, és 30,0%-a a 15–18. év közötti korosztályt érintette. A gyermekek majdnem ¼-ének szülei tehát még az iskoláskor előtt, közel ugyanennyien a gyermek alsó, illetve a felső tagozatos korában, majdnem egyharmaduk a középiskolai évek alatt vált el.

Egyik kérdésünk arra irányult, hogy a gyermek megítélése szerint szülei mennyi időt és energiát fektettek abba, hogy a válást elkerüljék, mennyit „dolgoztak” házasságuk javításán? (1. ábra)

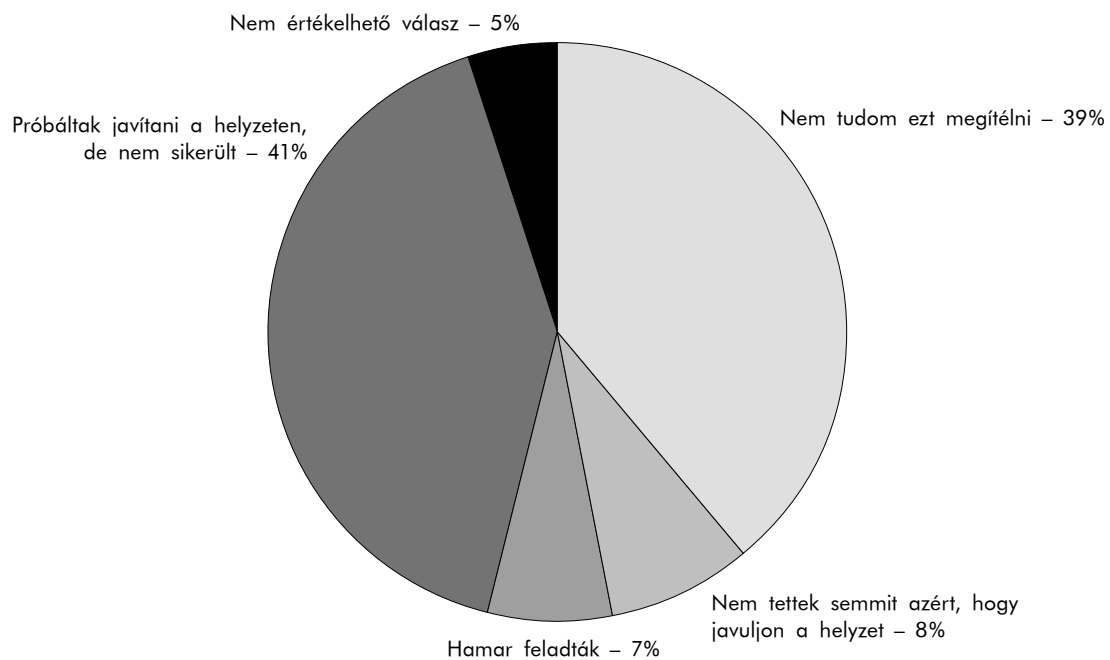
Az 1. ábra szemlélteti, hogy a válaszadók 40%-a úgy gondolja, hogy igazából nem látott bele a helyzetbe, nem tudja megítélni, hogy a szülei mennyit tettek azért, hogy helyrehozzák házasságukat. Szintén ugyanennyien (40%) gondolják azt, hogy a szülők szerettek volna javítani a helyzeten, de nem sikerült. Mindössze 15%-uk véli úgy, hogy a szülők nem tettek semmit azért, hogy javuljon a helyzet, illetve hamar feladták. A válaszadók 5%-a úgy gondolja, hogy a gyermek miatt a szülőknek egyáltalán nem lett volna szabad elválniuk.

Rákérdeztünk arra is, hogy milyenek minősítik

1. ábra

**A válás elkerülésébe fektetett energia a gyermek megítélése szerint**

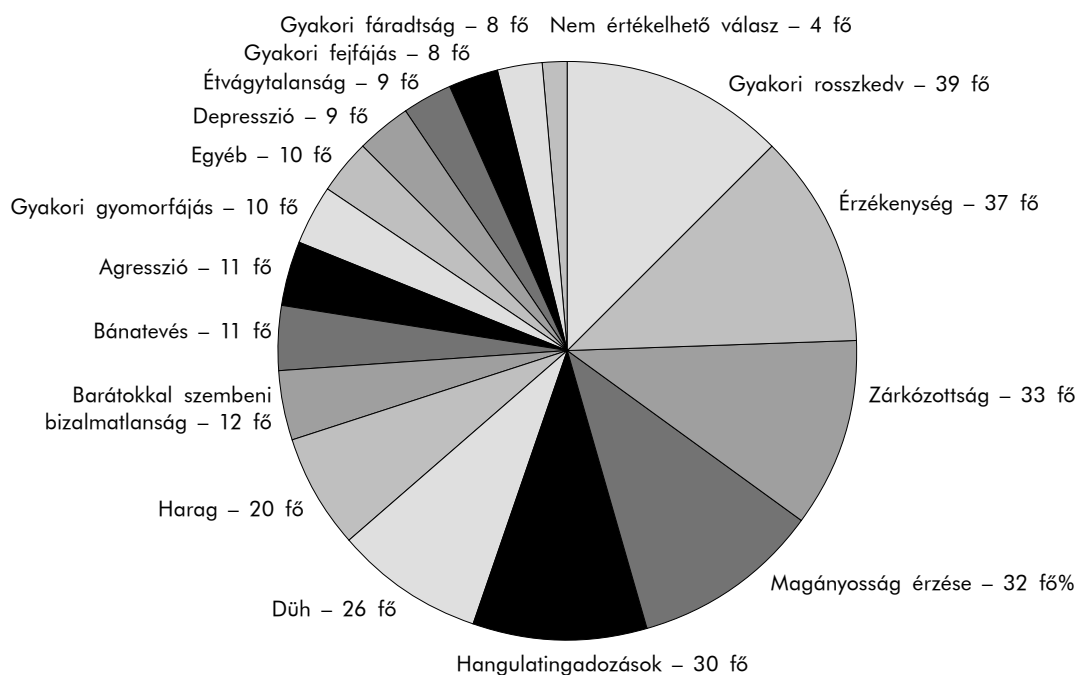
(n=100 fő)

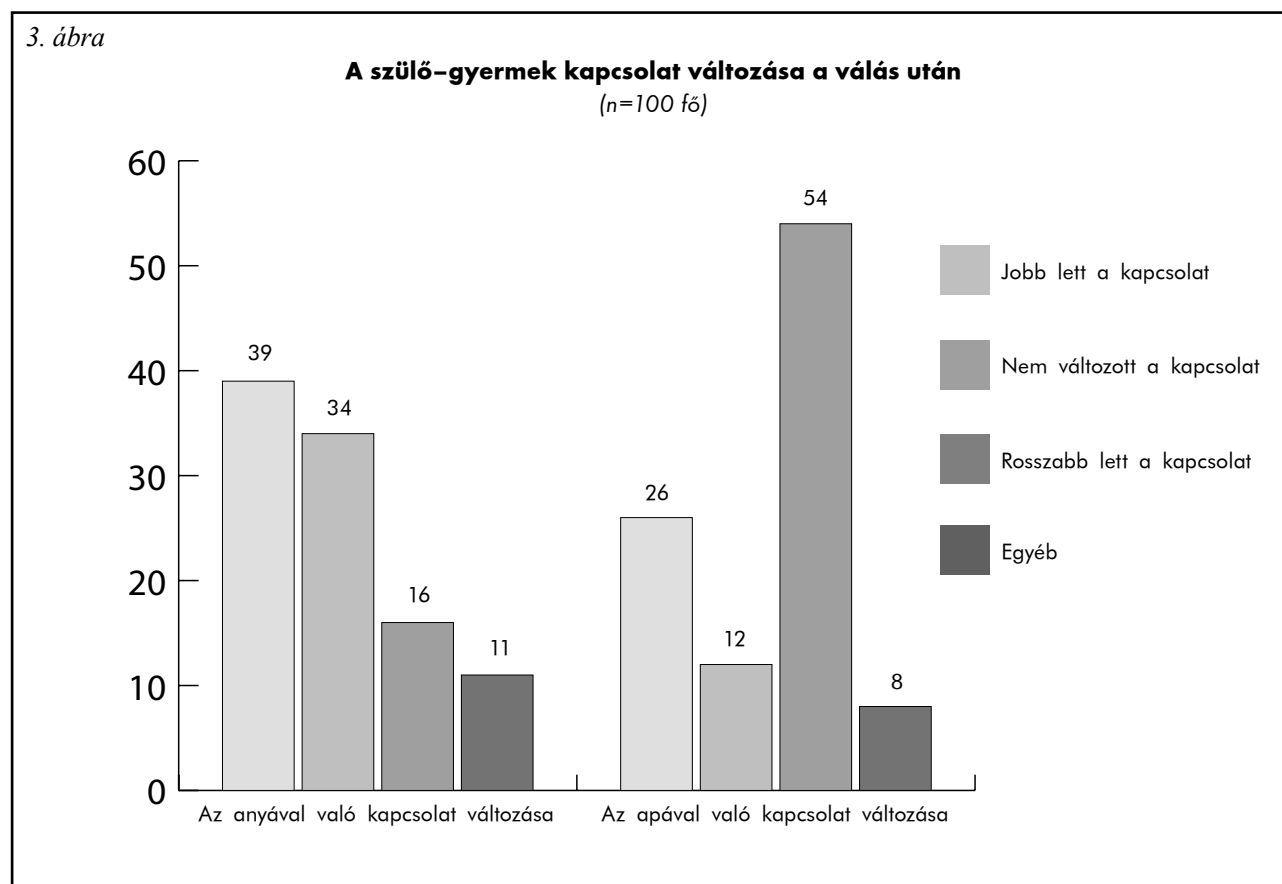


2. ábra

**Az elvált szülők gyermekei által tapasztalt tünetek**

(n=337 válasz, 99 fő)





a kérdőívet kitöltők a szülők válását. A résztvevők több mint fele (59%) azt a választ jelölte meg, hogy a szülők válása feszültségekkel teli, haragos volt. Csupán 30%-uk tud arról beszámolni, hogy a válás kulturáltan zajlott. További 11%-uk alacsony életkora miatt nem emlékezik erre.

A kérdőív egyik kérdése a válás alatti vagy utáni tünetek előfordulását, gyakoriságát vizsgálta. (2. ábra)

A 2. ábrán látható, hogy a legtöbb esetben a rosszkedvet (39 fő), az érzékenységet (37 fő), valamint a zárkózottságot (33 fő) adják meg tünetként. 32 fő érzett magányosságot, 30 fő tapasztalt hangulatingadozást akkoriban. Az utolsó helyekre – azonos előfordulási gyakorisággal – a fejfájás (8 fő) és a gyakori fáradtság (8 fő) került. Mindössze feleannyian (4 fő) emlékeznek úgy, hogy a válás miatt valamilyen hosszán tartó betegségben szenvedtek.

Az „egyéb” válaszok között szerepel a megnyugvás (1 fő), a kiegyensúlyozottság (1 fő), az öröm (1 fő), a felszabadultság (1 fő), a tanulmányi eredmény romlása (1 fő), illetve tanulási nehézségek (1 fő) és a *somnambulismus*, vagyis az alvajárás (1 fő).

A következő kérdéssel azt vizsgáltuk, hogy a gyermeknek mennyi időbe telt feldolgoznia szülei válását. A válaszadók majdnem fele (48%) szerint kevesebb, mint egy évig, alig több, mint negyedük (26%) szerint 1–

3 évig, öt fő (5%) szerint 4–6 évig, 4%-uk szerint pedig 6 évnél tovább tartott, amíg fel tudták dolgozni a válást. A válaszadók 17%-a arról számolt be, hogy a mai napig sem sikerült feldolgoznia szülei válását.

Kutatásunk egyik kérdése azt vizsgálta, hogyan változott a gyermek kapcsolata az édesanyjával és az édesapával a válást követően (*jobb lett/nem változott/rosszabb lett a kapcsolat/nem tudja, nem értékelhető*). (3. ábra)

A 3. ábrából kiderül, hogy az anyával való kapcsolat 39%-ban pozitív irányba változott, 34%-ban nem változott és 16%-ban rosszabb lett. Az egyéb válaszok (11%) közül 8 nem értékelhető/nem emlékezik, 2 esetben az édesanyja elhunyt, 1 fő szerint változó a kapcsolat.

Az apával való kapcsolat a válaszadók mindössze 26%-a szerint javult, 12%-a szerint nem változott, viszont 54%-uk számol be arról, hogy megromlott. Az egyéb válaszok (8%) 3%-a nem értékelhető, 5%-ának elhunyt az édesapja. Mindössze 10 esetben javult mindkét szülővel a kapcsolat. 30 esetben az egyik kapcsolat javult, míg a másik romlott, 8 esetben pedig mindkét szülővel rosszabb lett a viszony. 12 főnél tapasztaltuk azt, hogy míg az egyik szülővel változatlan maradt a kapcsolat, addig a másik szülővel javult, 21 esetben az egyik szülővel romlott a kapcsolat, míg a másikkal nem változott. 5 főnél a válásnak semmilyen következménye nem volt a szülőkkel való kapcsolatra.

Az alábbiakban a válás utáni szülő–gyermek kapcsolatot vizsgáló nyitott kérdésre született válaszokból idézünk néhányat.

*A válás után hogyan változott az édesanyjával való kapcsolat?*

• „A válás után anyuval maradtam 1 évig. Ő mindent megtett, hogy boldog legyek, de apu maximálisan ellene hangolt és sajnos sikerült is neki elérnie azt, hogy anyut hibáztassam. Anyuhoz vágtam olyan dolgokat, amiket aputól hallottam (ami nem is volt feltétlen igaz), így anyunak olyan volt, mintha őt hallaná folyamatosan, csak az én számból hallva, és ez nagyon rosszul esett neki. 1 év után elköltöztem apuhoz és az új családjához, és anyuval fokozatosan megromlott a kapcsolat. Egészen annyira, hogy eltelt 2 év úgy, hogy egyáltalán nem is beszéltem vele.”

• „Néha beszélünk telefonon, de szinte semmit nem jelent nekem, csak az az ember, aki a világra hozott.”

• „Ritkán, évente egyszer-kétszer beszélünk, de vannak tesóim az új családjából, és velük jobban beszélék.”

*A válás után hogyan változott az édesapjával való kapcsolat?*

• „Majdnem 10 évig nem beszéltem vele, tavaly felkerestem, de nem volt sok értelme. Nem kíváncsi rám, hónapok óta nem beszélünk, hiába kerestem.”

• „Erősen eltávolodtunk egymástól, közel 10 év eltelté után kezd a helyzet oldódni.”

• „Nem tartom vele a kapcsolatot, nem is ismerem.”

• „Apám ki nem állhat, ... én sem szeretem.”

• „Az életem első 3 évében látogatott, aztán kizárt az életéből. Felnőtt fejjel telefonon megkerestem, tudni akartam az ő verzióját. Meghallgatott, megígérte, hogy igen, találkozunk, nem jött el. Két évvel később megismételtem a próbát, akkor sem találkoztunk. 28 évesen temettem, esélyt se adott, hogy megtudjam, 5 gyerekét miért hagyta el.”

A kérdőív egy másik nyitott kérdése arra irányult, hogy volt-e olyan esemény a válás során, amit a kutatásban résztvevő személy sohasem fog elfelejteni. A kapott válaszokat rendszereztük, csoportokba soroltuk. A felmérésben részt vett személyek közel 40%-a nem tapasztalt a válás során olyat, amit sohasem fog elfelejteni. 12%-uk veszekedésekről, erőszakról (11%) és költözésről (9%) számol be. 5–5%-uk a válás bejelentésének pillanatát, és a menekülést említi, 4%-uk a válás okozta sírásokat. A válaszadók 3%-a nem szeretné ezeket az emlékeket megosztani. A válást, mint folyamatot, és a megcsalásokat 2–2% említi, illetve 1% szerint sok ilyen emlék van. Az „egyéb” válaszkategóriába 8%

került, melyek között szerepel egy rúzzsal írt búcsú a tükrön, az ablakon kirepülő ebéd, vagyonmegosztás és zsarnokoskodás, alkoholizmus.

Ennél a nyitott kérdésnél is találtunk jó néhány olyan választ, melynek szó szerinti visszaadása igazán hitelesen mutatja be a külső szemlélő számára is megdöbbentő helyzetet.

*Volt olyan esemény a válás során, amit sohasem fog elfelejteni?*

• „Mikor a rendőrséget jártam, mert nem akartam édesanyámhoz menni, mikor láthatás volt. Az iskolában zaklatott telefonon édesanyám.”

• „A szülők közti erőszakos megnyilvánulások, halálos fenyegetések személyes részese voltam.”

• „Dörömbölések, fenyegetések.”

• „A vita nem egyszer fizikai tettlegességig is fajult. (apám megütötte anyámat).” „Amikor a szüleim az én fejemre olvasták, hogy a másik fél kivel, hányszor csalta meg őket.”

• „Amikor anyum elhagyta apum szó nélkül, és hónapokig menekültünk, az ország minden részében laktunk, napokig, hetekig. A pszichológus mindig úgy éreztem, terrorizál.”

• „Apám több öngyilkossági kísérlete, a mindennapi feszültség, ami a levegőben érződött, kiabálás, tesóm agresszivitása felém, apám eltiltotta anyámat ágytól-asztaltól egy időre.”

• „Apa sietett az ajtó felé és üvöltött, hogy fogjuk le anyánkat, mert dobálta utána azt, ami a keze ügyébe került (pl.: jénai tál, bögrék, villák, tányérok). Én totál leblokkoltam. A nappaliban ültem és semmit nem tudtam csinálni. Testvérem azt mondta, maradjak ott, ő pedig kiviharzott és üvöltött anyának, hogy fejezze be. Két testvérem már lefoglalták anyámat, az egyik pedig apám után ment. Meg akarta verni, szerencsére nem találta meg. Borzasztóan szánalmas volt, amit tett, hogy így elmene-kült. Legidősebb testvéremmel összetakarítottuk a romokat. Anyám fogta magát, és felzaklatott, sírógörcsös állapotban az autóba szállt, és 2 órán keresztül a környéken száguldozott, hátha megtalálja apámat.”

Az utolsó nyitott kérdésben arra voltunk kíváncsiak, hogy az elvált szülők gyermekei felnőttként mit gondolnak arról, melyek azok a helyzetek, szülői magatartásmódok, amelyeket semmiképpen sem szeretnének elkövetni abban az esetben, ha gyermekeik lesznek, és házastársukkal válófélben lennének.

A kutatásban részt vett 100 személy közül négy választ nem tudtuk értékelni. A 96 személy által adott válaszokat kategorizáltuk, csoportosítottuk (összesen 23 típusú válasz született), majd rangsorba állítva táblázatba (1. táblázat) foglaltuk.

1. táblázat

**Semmiképpen sem szeretne így viselkedni, amennyiben gyermekei lennének és házastársával válófélben lenne**

(n=96 fő, választípusok száma=23)

rangsor	nyílt kérdés válaszai	válaszok gyakorisága (fő)
1.	Nem válok el, a házasság megmentése a cél.	27
2.	Legfontosabb a gyermek kizárása a folyamatból, a gyermek védelme.	25
3.	Kulturált, csendes válási folyamat, az indulatok kezelése.	21
4.	Mindent ugyanúgy csinálnék, ahogy a szüleim tették.	18
5.	Megbeszelném a gyermekkel, ami őt is érinti.	12
6.	Nem a házastársat hibáztatnám mindenért, nem hangolnám ellene a gyermeket.	6
7.	Jó kapcsolat megtartása a volt házastárral a gyermek miatt.	4
	Gyermekkel való kapcsolat fenntartása.	4
8.	Gyermek véleményének kikérése.	3
9.	Nem használnám a gyermeket pszichológusként.	2
	Okos párválasztás fontossága.	2
	Mindent máshogy csinálnék a szüleimhez képest.	2
	Előbb indítanám el a válást.	2
	Még nem gondoltam ebbe bele.	2
	Helyzet- és személyiségfüggő.	2
10.	A saját, válással kapcsolatos élményeim miatt nem szeretnék gyermeket vállalni.	1
	Nem a gyermeket használnám közvetítőként.	1
	Az új párkapcsolat megvallása a házastársnak.	1
	Tisztelném a házastársamat.	1
	Nem bántalmaznám a házastársamat.	1
	Sokat imádkoznék.	1
	Az új élettárs megválasztásnál a gyermekem szempontjai az elsők.	1
	Nem erőltetném az új párkapcsolatomat a gyermekeimre.	1

**Következtetések, javaslatok**

Figyelemreméltó adat, hogy a kutatásban részt vettek 20%-ának szülei még az igen sérülékeny, korai (0–5. élet-év) gyermekkorban, 50%-uk szülei pedig a még szintén sérülékeny időszakban, az iskoláskor ideje alatt válnak el. Ezen korai életszakaszokban a gyermekek éretlensége, fokozott sérülékenysége miatt a szülőknek még nagyobb figyelmet kellene fordítaniuk egymásra, a családi életre, a válás megelőzésére, s amennyiben a válás elkerülhetetlen, a válási folyamat helyes „kivitelezésére”.

Elgondolkodtató adat, hogy csak a válaszadók mindössze 40%-a gondolja úgy, hogy a szülei tettek azért, hogy ne váljanak el, 15%-uk szerint viszont egyáltalán

nem dolgoztak a házasság megmentésén, illetve hamar feladták. Vannak olyanok is (5%), akik úgy gondolják, hogy a gyermek miatt a szülőknek egyáltalán nem lett volna szabad elválniuk.

Szintén nem megnyugtató eredmény, hogy a résztvevők több mint fele (59%) a szülők válását feszültségekkel telinek, haragosnak ítéli. Ennél jóval kevesebben (30%) gondolják úgy, hogy a válás kulturáltan zajlott.

A gyermekeknél a válás alatti/utáni leggyakoribb tünetek a rosszkedv, az érzékenység, a zárkózottság, a magányosság és a hangulatingadozás. Kevesebben komolyabb panaszokról (gyakori fejfájás, fáradtság), hosszan tartó betegségekről számolnak be. Úgy tűnik, hogy a gyermekek nem igazán tudják tünetek nélkül átvészelni a válási folyamatot.

A válaszadók közel 70%-a tapasztalt bánatot. A szülőknek tudniuk kell azt, hogy a bánat természetes tünet, mely a feldolgozást segíti elő. Hagyni kell azt is, hogy a gyermek kritika nélkül kifejezhesse az érzéseit, elmondhassa, mi bántja, mit gondol a válásról.

Szakmai tapasztalataink szerint hazánkban még nagyon alacsony azon szülők száma, akik belátják, hogy külső szakmai segítség (családterápia, párterápia) nélkül nem tudják megoldani nehézségeiket. Sokszor nem veszik észre, tagadják vagy titkolják a problémát, mindenáron maguk szeretnének túljutni a helyzeten, kudarcként élik meg, hogy önállóan nem tudnak megbirkózni vele. Gyakran hibás megoldásmódokat alkalmaznak, családtagtól/barátoctól/munkatársaktól/laikusoktól kérnek tanácsokat, így sodródva tovább a krízishelyzetbe. Az időben kért szakmai segítséggel, komoly és hatékony tanulási folyamattal sok hiba korrigálható, a válás megelőzhető, a válási folyamat negatív hatásai valóban csökkenthetőek.

A válás feldolgozásának ideje tekintetében kiemelni azt a számunkra megdöbbentő adatot, mely szerint a válaszadók 17%-a arról számolt be, hogy még felnőttként sem sikerült feldolgoznia szülei válását. A nyitott kérdésre adott válaszok között találtuk azt a szintén elgondolkodtató véleményt, mely szerint: „*Szüleim válásával kapcsolatos gyermekkori saját élményeim miatt nem szeretnék gyermeket vállalni.*”

A felnőttkorban is feldolgozatlan válás a saját jövőbeli családi életet is nehezíti. Az érintetteknek mindenképpen szakmai segítséget kellene igénybe venniük, hogy sikeresen fel tudják dolgozni a történeteket.

Szintén nem megnyugtató adat, mely szerint a válást követően a résztvevők 16%-ának rosszabb lett az anyával való kapcsolata, és igen magas arányban (54%) számolnak be arról, hogy megromlott az édesapával való kapcsolat. Mindkét szülővel mindössze 10 esetben javult a gyermek kapcsolata. A válás utáni szülő-gyermek kapcsolatot vizsgáló nyitott kérdésekre adott válaszok azt üzenik, hogy sok a sérelem, és egyáltalán nem megnyugtató helyzetbe kerülnek a gyermekek.

Igazán megdöbbentett bennünket azon események öszinte leírása, amelyeket a kutatásban résztvevő személyek a szülők válási folyamata során megélték, és soha nem fognak elfelejteni. Kutatásunk talán legtanulságosabb üzenetei azok a vélemények és javaslatok, amelyeket a gyermekkorban elvált szülők ma már felnőtt gyermekei fogalmaznak meg azzal kapcsolatosan, hogy melyek azok a helyzetek, amelyeket ők semmiképpen sem szeretnének elkövetni abban az esetben, ha nekik is lesznek gyermekeik, és házastársukkal válófélben lennének. A három leggyakrabban megfogalmazott válasz (nem válok el, a házasság megmentése a cél; a legfontosabb a gyermek kizárása a folyamatból, a gyermek

védelme; kulturált, csendes válási folyamat, az indulatok kezelése) akár a témával kapcsolatos prevenciós munka három fő célkitűzése is lehetne.

Családterápiás munkánk tapasztalatai szerint a szülők házasságuk, párkapcsolatuk megmentése, konfliktusainak kezelése érdekében tett törekvései – a végső döntéstől függetlenül – többszörös nyereséggel bírnak. Nemcsak a szülőket, hanem a gyermekeket is építi a szülők házasságért, a család megmentéséért végzett munkája. A szülők törekvései, küzdelme, helyes mintája a gyermekeket arra szocializálja, hogy a családi élet nem magától lesz harmonikus, hanem „dolgozni”, tanulni, tenni kell érte, s ha valami nem jól működik, azon változtatni érdemes.

Reményeink szerint kutatásunk során szerzett tapasztalatainkat és javaslatainkat a témával foglalkozó egészségfejlesztő szakemberek eredményesen használhatják majd munkájuk során.

## Összefoglalás

A válás nemcsak a párt, hanem a házasságból származó gyermekeket is érinti, akik életük további részét elvált szülők gyermekeként fogják leélni. Kénytelenek úgy felnőni, hogy mindennapjaikban nincs mellettük mindkét szülő, és gyakran alkalmazkodniuk kell a szülők új élet-társához-házastársához, esetleg az új testvérekhez is.

Kutatásunk fő célja annak megismerése, hogy a vizsgált családokban milyen körülmények között zajlott a válás, s milyen maradandó emlékeket őriznek magukban a válásról az elvált szülők gyermekei. Kíváncsiak voltunk arra is, hogy a gyermekek szerint a válást követően hogyan változott a szülő-gyermek kapcsolat, milyen jellemző reakciók, problémák jelentkeznek a gyermekeknél, és vajon sikerült-e – amennyiben igen, mennyi időbe telt – feldolgozniuk a válást.

Kutatási célunk elérése érdekében saját szerkesztésű kérdőívet állítottunk össze. A kérdőívet 2011 decemberében, anonim módon, önkéntesen, online töltötte ki 100 elvált szülő gyermeke. Eredményeink szerint a válás folyamata 59%-ban feszültségekkel teli, haragos, csupán 30%-uk gondolja úgy, hogy kulturáltan zajlott (11%-uk alacsony életkora miatt nem emlékezett).

A válást követően az anyával való kapcsolat 73%-ban nem változott vagy javult, 16%-ban romlott. Az apa-gyermek kapcsolat csak kismértékben javult vagy nem változott (38%), magas arányban (54%) romlott.

A válásra adott öt leggyakrabban előforduló tünet a gyakori rosszkedv (39 fő), az érzékenység (37 fő), a zárkózottság (33 fő), a magányosság (32 fő) és a hangulatlanság (30 fő).

A megkérdezettek alig felének (48%) sikerült 1 éven belül feldolgoznia a válást, 26%-nak mindez 1–3 évig tartott, 5%-nál 4–6 évig, 4%-nál több, mint 6 évig elhú-



zódik. Figyelemfelhívó értékű, hogy 17%-uk a mai napig nem dolgozta fel szülői válását. Eredményeink alapján elmondható, hogy a gyermekekre jelentős és hosszú távú hatást gyakorol a szülők válása. Vannak olyanok, akik felnőtt korukra sem tudják feldolgozni a történeteket, feledni a negatív emlékeket. A tanulmány ismerteti a nyitott kérdésekre adott válaszokat, melyek szintén igen megdöbbentőek.

A szakemberek fontos primer prevenciós feladata a szülők figyelmének felhívása a válás gyermekekre gyakorolt, sokszor elkerülhetetlen negatív hatásaira. Véleményünk szerint az időben elkezdett, aktív, hatékony kríziskezelési módszerekkel a válások jó része, ezáltal a gyermekek krízishelyzete is elkerülhető lenne. Válás esetén a helyes szülői magatartásmódra történő nevelés szintén fontos primer prevenciós egészségnevelő munka.

## Summary

Divorce concerns not only to the couple, but also to the children, who will live their forthcoming life as the children of divorced parents. They must grow up without one of their parents and they must conform to the new partner of their parents, or maybe to the new brothers or sisters.

The main goal of our research to examine the circumstances of the divorce, what kind of difficult situations, or ever lasting memories will remain in the children of divorced parents.

We were curious about the children's opinion, how the parent-child connection changes, what were the general reactions, problems and how long lasts the acceptance of the divorce.

To the better understanding we created an own questionnaire. This questionnaire was filled in online, anonymously and voluntary by 100 children of divorced parents, in December 2011. The results: By the 59% of the children's opinion the divorce was full of stress and quarrels, by only 30% think that it was peaceful and 11% don't remember about it.

After the divorce the connection with the mother doesn't change or gets better in 73%, or gets worse in 16%. The connection with the father doesn't change or a little bit gets better in 38% and gets worse in 54%.

The five main symptoms are the following: general moodiness (39 heads), sensitiveness (37 heads), uncommunication (33 heads), loneliness (21 heads) and mood swings (30 heads).

Less than half part (48%) of the interviewed children could accept the divorce in 1 year, 26% of them accepted it after 1–3 years. (At 5% it lasts for 4–6 years, at 4% lasts more than 6 years). This is an outstanding result that 17% of them could never accept the divorce.

We can draw the conclusion on the basis of our results that divorce affects the children long lasting and significantly. Some of them cannot accept and understand the divorce, cannot forget the negative memories until they grow up.

The study contains the answers to the opened questions also – which are also shocking.

This is a primary, important preventive task of the professionals to call the parents' attention to the negative affects to the children. In our opinion with the effective crisis management in the right time a lot of divorces and a lot of children's illnesses could be avoided. In case of divorce the parents' right behaviour is also a primary task in preventive health education.

## FELHASZNÁLT IRODALOM

1. <http://www.lelkiegeszseg.hu/csalad/valas/valasokai.htm> 2012.01.09.
2. <http://www.lelkiegeszseg.hu/csalad/valas/hatasaagyerekre.htm> 2012.01.14.
3. Bodonyi Edit–Busi Etelka–Hegedűs Judit–Magyar Erzsébet–Vizely Ágnes: *Család, gyerek, társadalom*. Budapest, Bölcsész Konzorcium, 2006, 34–35. old.
4. Bognár Gábor–Telkes József: *A válás lélektana*. Budapest, Haas&Singer Alapítvány, 1994.
5. *Demográfiai Évkönyv*. Budapest, Központi Statisztikai Hivatal, 2010, 33–36., 115. old.
6. Farkas Péter: *A szeretet közössége*. Budapest, L'Harmattan, 2006, 92–100. old.
7. Földházi Erzsébet: *Válás*. <http://www.demografia.hu/letoltes/kiadvanyok/DemPort/02foldhazi.pdf>, 2011.11.18.
8. Herczog Mária: *Együtt vagy külön?* Budapest, KJK–KERSZÖV, 2002, 83–93., 114–121. old.
9. Loerzer, Sven: *Ha a szülők válnak*. Budapest, Park Kiadó, 1996, 24–45. old.
10. Soósné Kiss Zsuzsanna: „Egy speciális, szülőségre felkészítő modell módszertani elemeinek bemutatása.” In: *Egészségfejlesztés*, 2006; 47(3):11–4. old.
11. Soósné Kiss Zsuzsanna–Nagy Noémi–Szilák Ágnes: „A válás hatása a gyermekekre és a szülő–gyermek kapcsolatra.” In: *Egészségfejlesztés*, 2011; 52(1-2):22-30. old.
12. Szabóné Kármán Judit: *Családgondozás, krízisprevenció*. Budapest, Medicina Könyvkiadó Rt., 2004, 36–69., 243–254. old.
13. Szabóné Kármán Judit: A válás védőnői szemmel, II. In: *Védőnő*, 2000; 10(4):27–28. old.
14. V. Kovács Mónika: *A válás hatásai a gyermekekre*. <http://www.pkm.hu/?id=archiv2&ard2=hatas.htm>, 2012.01.15
15. Warwick Hartin: *A sikeres házasság titka*. Budapest, Metrum Kiadó, 1994, 73–83. old.