

**Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai kar**

Perinatális szaktanácsadó szakirányú továbbképzés

Tóth-Bognár Borbála Ildikó:

**Az apai identitás változása első
gyermek születésénél a
kórházból való hazaérkezést
követő hónapban**

Szakedolgozat

Témavezető:

Dr. Andrek Andrea PhD
egyetemi adjunktus

Isaszeg, 2020. november



EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

SZAKDOLGOZATI KONZULTÁCIÓ IGAZOLÓLAPJA
(Kitöltés után a szakdolgozat/diplomamunka részét képezi.)

A hallgató neve: I.ÓTA BOGNAR BORBAIA ILDIKÓ
A hallgató szakja: PEDAGÓGIAI SZAKTALANSODÓ KÉPZÉS
A szakdolgozat/diplomamunka bejelentett témája: AZ APAI IDENTITÁS
VÁLTOZÁSA ELSŐ GYERMEK SZÜLETÉSEMELE
A témavezető neve: DR. ANDREK ANDREA PHD.

a konzultáció időpontja	a konzultáció témája, megjegyzések, javaslatok	a témavezető aláírása
2019.11.13.	A TÉMA KIVÁLASZTÁSA, LEZŰKÍTÉSE	
2020.02.23.	A VIZSGÁLAT MÓDERTALAKA VÉGLEGESÍTÉSE	
2020.05.25.	SZAKIRODALOM BEMUTATÁSA TARTALOM JEGYZÉK	
2020.09.02.	VIZSGÁLATI ANYAG BEMUTATÁSA, ELBÍZÉSI KÉRDÉSEK	
2020.10.27.	ELMÉLETI ÖSSZEFOGLALÓ BEMUTATÁSA, ÚJRAJELZÉS	
2020.11.09.	DOLGOZAT VÉGSŐ FORMÁJÁNAK BEMUTATÁSA	

A szakdolgozat/diplomamunka benyújtásához hozzájárulok.

Budapest, 2020. NOVEMBER 15.

a témavezető aláírása



EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

EREDETISÉGNYILATKOZAT

Alulírott *Tóth-Bognár Borbála Ildikó*, az ELTE PPK *perinatális szaktanácsadó szakirányú továbbképzés* hallgatója büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom és aláírással igazolom, hogy a(z) *Az apai identitás változása első gyermek születésénél a kórházból való hazaérkezést követő hónapban* című szakdolgozat/diplomamunka **saját, önálló szellemi munkám**, az abban hivatkozott, nyomtatott és elektronikus szakirodalom felhasználása a szerzői jogok általános szabályainak megfelelően történt.

Tudomásul veszem, hogy szakdolgozat/diplomamunka esetén plágiumnak számít:

- a szó szerinti idézet közlése idézőjel és hivatkozás megjelölése nélkül;
- a tartalmi idézet hivatkozás megjelölése nélkül;
- más publikált gondolatainak saját gondolatként való feltüntetése.

Alulírott kijelentem, hogy a plágium fogalmát megismertem, és tudomásul veszem, hogy plágium esetén szakdolgozatom/diplomamunkám visszautasításra kerül, és ilyen esetben fegyelmi eljárás indítható.

Isaszeg, 2020.11.13.

.....
aláírás

Tartalomjegyzék

1. Előszó	6
2. Apává válás a perinatális pszichológiában	7
2.1. Az apaszerep fejlődése	7
2.1.1. <i>Evolúciós pszichológiai megfontolások</i>	7
2.1.2. <i>Apaság történeti változása</i>	7
2.1.3. <i>Empirikus vizsgálatok a bevonódó apaságra vonatkozóan</i>	8
2.1.4. <i>Apai identitás gyökerei</i>	9
2.2. Apák a várandósság alatt.....	10
2.2.1. <i>A szülővé válás mint normatív krízis</i>	10
2.2.2. <i>Couvade</i>	10
2.2.3. <i>Biológiai változások a várandós apáknál</i>	12
2.3. Az apai kötődés és kötődési kötelék.....	13
2.3.1. <i>Fogalmi tisztázás</i>	13
2.3.2. <i>Kutatások az apai-magzat, apa-gyermek kapcsolat területéről</i>	13
2.3.3. <i>Az anyák mint kapuőrök</i>	14
2.3.4. <i>Az együtt születés hatása a kötődésre és a kötődési kötelékre</i>	14
2.4. Az apai identitás változása a perinatális időszakban.....	16
2.4.1. <i>Kutatások az apai identitásváltozás területéről</i>	16
2.4.2. <i>Szülés utáni első három nap – az elkülönülés hatása az apai identitásra</i>	17
3. Apák identitás változása, a kórházból való hazatérést követő első hónapban első gyermekes apáknál	18
3.1. Kérdésfeltevések, hipotézisek	18
3.2. A vizsgálat bemutatása.....	19
3.2.1. <i>Az adatfelvétel</i>	19
3.2.2. <i>Az interpretatív fenomenológiai analízis módszere</i>	19
3.2.3. <i>A minta bemutatása</i>	20
3.3. Eredmények.....	21
I. A párkapcsolat és változásai	21
II. Kapcsolat a csecsemővel	23
III. Életmód, prioritások változása	26
IV. Család a tágabb környezetben	28
4. Megbeszélés	30
4.1. Eredmények értelmezése.....	30

4.2. Kitekintés.....	31
4.3. A szakdolgozat korlátai	32
Köszönetnyilvánítás.....	33
Szakirodalom	34
Melléletek.....	37

1. Előszó

Dolgozatom témája az apaság, az apai identitás. Az apaság, mint témakör már régóta foglalkoztat. Pszichológusként már 5 évvel ezelőtt is tartottam pszichoeducációs előadásokat az apai kötődésről, az apák szerepéről. Akkor, még sokkal kevesebb tudással a fejemben, is úgy éreztem, hogy korunk kiemelkedő fontosságú témája az apák szerepköre, hogyléte, érzései. Láttam magam körül, klienseim és barátaim között is olyan családok sokaságát, ahol a nagyszülők még vagy dolgoznak, vagy már annyira idősek, hogy nehezen vállalnak nagyobb segítő szerepet egy újdonsült család mellett, így az anyák sokszor csak párjukra számíthatnak. Ugyanakkor munkámban is találkoztam azzal a jelenséggel, hogy a mai kisgyerekes apák jelentős részének nincs mintája arra, hogy egy apa hogyan viselkedik bevonódó módon egy gyermek mellett, mert saját édesapjuk nem volt még így része a családjának, ők maguk másban szocializálódtak.

Nekem immár három fiam van, ilyen szempontból is érdekes számomra a téma, mint – reményeim szerint- három jövődöbéli apa édesanyjának, hiszen a férjem és én vagyunk nekik a szülői minta.

Mikor a szakdolgozatom témáját választottam, tudtam, hogy az apaság lesz az, amit kutatni szeretnék, de szűkítenem kellett a kutatás fókuszát. Megkérdeztem a férjemet, aki akkor még csak két kisgyermek édesapja volt, hogy mit gondol, mi volt neki a legnagyobb váltás az apává válás folyamatában. Ő azt válaszolta, hogy az, amikor az első fiunkkal hazaérkeztünk a kórházból, és megfoghatóvá vált számára a gyerek is és a tennivalók, a változások is. Ekkor utána néztem, hogy született-e erről az időszakról kutatás, de nem találtam hasonló tartalmú tanulmányt. Andrek Andreával egyeztetve tudtam meg, hogy Formanek Zsuzsanna előző évfolyamos perinatális szaktanácsadó pontosan a hazatérés előtti időszakról írta szakdolgozatát és elemzéseit interpretatív pszichológiai analízissel (IPA) készítette. Ezután nyilvánvaló volt, hogy dolgozatomat első gyerekes apák identitásváltozásának vizsgálatából fogom írni, a csecsemő kórházból való hazatérését követő egy hónap után interjúzva az alanyokkal, narratívájukat IPA módszerrel fogom elemezni.

2. Apává válás a perinatális pszichológiában

Az apai identitásról nem lehet anélkül beszélni, hogy elhelyeznénk időben, kulturális térben. Először az apaság evolúciós gyökereiről írok, majd saját kultúránk apaképének alakulásáról, mely kulcsfontosságú az általam vizsgált terület, az apai identitás változása szempontjából. Az apai szerep, apai feladatokról - mint más társas szerepek esetén - alkotott társadalmi vélekedés alapvetően befolyásolja az egyéni viselkedést. Ahogy Styker (1980 idézi Stets és Burke, 2003) fejezi ki: ahhoz, hogy megértsük a személyiséget és az identitást, meg kell értenünk a társas közeget, amiben működik, mivel egy személy identitásai a társadalommal kölcsönhatásban alakulnak ki.

2.1. Az apaszerep fejlődése

2.1.1. Evolúciós pszichológiai megfontolások

Az apai szerep fontosságát, annak kutatási jelentőségét úgy tűnhet, kissé távolról közelítem meg, de úgy érzem, fontos a párválasztás evolúciós pszichológiai, biológiai alapjáról beszélnem ahhoz, hogy megérthessük, hogyan is került az apai gondoskodás előtérbe az emlősök többségéhez képest.

Az emberi faj a felegyenesedett járásért olyan „áldozatot” hozott, mely a párválasztási stratégiát is megváltoztatta. A nők medencéjének átmérője csökkent, miközben az emberi koponya mérete az agy fejlődésével párhuzamosan megnőtt, épp ezért az újszülött fiziológiásan koraszülött állapotban születik meg (Bluestone, 2005). Más főemlős fajokhoz képest az emberi újszülött viszonylag magatehetetlen, nagyfokú szülői ráfordítást igényel életben tartása. Éppen ezért az anya mellé szükséges egy elkötelezett apa, mely már a párválasztás során is előtérbe kerül. Az anyai érdek, hogy a csecsemő a legéletrevalóbb férfi genetikai állományát örökölje, de arra is szüksége van, hogy az apa kitarson mellette a gyermek önállósodásig. Egyes magyarázatok szerint (Alexander és Noone 1979, idézi Bereczkei, 2003) ezért is rejtett a női ovuláció, hogy a potenciális apának a nő mellett kelljen maradnia tartósan. A magas tesztoszteron szintű férfiakat részesítik előnyben a nők megtermékenyítés szempontjából (akik hormonszintjükből adódó kockázatvállaló magatartásuk ellenére is bizonyítanak, nagy a rátermettségük, génjeik kívánatosabbak), ugyanakkor kockázatvállaló attitűd inkább alkalmatlanná teszi ezen férfiakat a gyermek nevelése szempontjából, így kettős stratégia jellemzi a női párválasztást (Bereczkei, 2003).

A férfiak r stratégiát követnének alapjában véve szaporodás szempontjából, tehát minél több nőt „szeretnének” megtermékenyíteni, de így nem tudnák az utódok túlélését biztosítani, ezáltal szükséges k stratégiára átállva, inkább monogám kapcsolatot építeniük, elköteleződniük (Bereczkei, 2003).

Mindebből következik, hogy az emberi fajnál, a kiszolgáltatott, kevésbé fejlett újszülött felnevelésében nagyobb szerep jut az apának.

2.1.2. Apaság történeti változása

Az apai szerep a történelem során még a zsidó-keresztény kultúrkörben is rengeteget változott, de ha térben nézzük, a más-más kultúrák különböző apai szerepeket dolgoztak ki maguknak, ami jelentősen függ a férfi elérhetőségén (például, hogy egy inkább gyűjtögető életmódot folytató népcsoportról van szó, ahol az apák is többet vannak jelen a gyermekek körül, vagy egy vadászó jellegű közösségről, ahol a férfiak napokig távol vannak) (Varga-Suhai, 2010).

Dolgozatomban a mi kultúrkörünk apáinak identitásváltozását vizsgálom, így a zsidó-keresztény kultúra apaság fogalom történetével foglalkozom ezután.

Jorgen Lorentzen (2014) az apaság három korát különíti el:

- a pátriárka korszak (az iparosodásig)
- az elkülönülés
- az egyenlőség kora

A pátriárkák korában a férfiak otthonukban, annak környékén dolgoztak, sokszor a teljes családdal együtt, így a ház és gyermekek körüli feladatokat is együtt végezték a nőkkel. A hatalom formálisan az apáké volt, de a feladatokon osztoztak. Kevés hazai emlék maradt fenn ebből az időszakból, de azok alapján úgy tűnik, a nemesi rétegben is kivették a férfiak a részüket a gyermekek körüli teendőkből (Csabina-Etényi, 2019).

Mivel Lorentzen (2014) norvég keretekre dolgozta ki elméletét, így hazánkra nem alkalmazható egyértelműen, hisz itt az apák számára hamarabb jött el az elkülönülés korszaka, mikor a férfiak kikerültek a háztartásból, otthonuktól távolabb kezdtek dolgozni például üzemekben. Erre az időszakra jellemző, hogy az apák kevésbé vannak jelen a családban, a gyermekek életében, a ház körüli teendő és a nevelés a nők feladatává válik első sorban, a döntéshozatal elviekben egyenlővé válik, de inkább a férfiak gyakorolják, Magyarországon kiemelkedően. Az eredeti elmélet 1970-es évektől beszél az Egyenlőség koráról, amikor a nők is elkezdnek dolgozni, a férfiak visszaintegrálódnak a családba, a ház és gyermekek körüli feladatok megoszlanak a felek között. Csabina-Etényi Zsuzsanna szerint (2019) és saját tapasztalataim alapján sem kezdődött meg Magyarországon csak az 1990-es évektől, és a norvég helyzethez képest le is vagyunk maradva ennek kiteljesedésében. Ezt mutatja például, hogy Magyarországon a 90-es évekig szinte nem létezett apás szülés (Bóné, Dávid, Hegedűs, 2019), hazánkban 2-5 % körül mozog a GYED-et (gyermekgondozási díjat) igénybe vevő apák száma (Csabina-Etényi, 2019), de a változás elkezdődött. Míg 1989-ben az apák 60% nem tudta volna elképzelni, hogy jelen legyen a szülésen, addig ma már szinte elvárás a jelenlétük (Bóné, Dávid, Hegedűs, 2019).

2.1.3. Empirikus vizsgálatok a bevonódó apaságra vonatkozóan

Míg a korábbi korokra a többgenerációs együttélés, a nagycsaládok voltak jellemzőek, addig mára leginkább nukleáris családokban nőnek fel a gyerekek, ahol egy apa és egy anya neveli őket (Parsons, 1988). A nagyszülői korosztály vagy még aktívan dolgozik, így kevésbé tudnak jelen lenni az unokák életében, vagy a kitolódott gyermekvállalási kor miatt már idősek, és kevésbé terhelhetőek. Mindez még jellemzőbb a nagyvárosok lakossága esetén. Ebből is következik, hogy az apák szerepe, feladatai sokkal nagyobb jelentőséget kapnak. A feladatokban osztozó, a gyermek életében aktívan és érzékenyen részt vevő apákat nevezzük, bevonódó apáknak (Csabina-Etényi, 2019). Többféle elképzelés is létezik, arról, hogy az apai szerep mennyiben különbözik az anyaitól, van-e kifejezetten apai nevelési mód, apai feladat. Stevens nyomán Parsons (1980 idézi Varga és Suhai 2010) szerint jól elkülöníthető az anyai és apai viselkedésmód. Az anyák feladata inkább centripetális, azaz a gyermeket a családban tartó, az apáké centrifugális, azaz az önállóság felé terelő, szocializáló. Gyermekeikkel való foglalkozásban, játékukban így ennek megfelelően különbség van: a nők inkább gondoskodó tevékenységben, otthonhoz kötő viselkedést mutatnak, míg a férfiak szeretete sokszor kontingens, feltételekhez kötött, mellyel bátorítják a gyermekeiket a felnőttkorban szükséges készségek kialakítására.

Hasonló megállapításra jutott Gottman munkatársaival (1997): az apák a szabad felfedezést jobban támogatják, nagyobb energiaszinten játszanak (pl dögönyözés), ami az érzelmi

fejlesztésben fontos szerepet játszhat azáltal, hogy segítik a gyermek érzelmi önszabályozásának fejlődését

Ugyanakkor számtalan kutatás bizonyítja, hogy az apák gondoskodó viselkedése, érzékenysége az anyákéhoz hasonlóan működik.

Ross Parke 1979-es vizsgálatában (idézi Andrek, 2017) azt találta, hogy ha lehetőséget kapnak erre, akkor az apák ugyanolyan érzékenyen reagálnak a csecsemők jelzéseire, ugyanannyira vesznek részt a gondoskodó tevékenységben, mint az anyák.

Kyle Pruett (2000 idézi Csabina-Etényi, 2019) azt találta, hogy olyan pároknál ahol az apáké volt az elsődleges gondozói szerepkör, a feladatok kerületek előtérbe és nem volt jelentősége a nemi hovatartozásnak.

Azon gyermekek, ahol az apák is aktívan részt vettek a gondozásban, évekkel később is jobban teljesítettek mint, azon társaik, akiknél az apa kevésbé volt bevonódó (Payne-Purvis, 2014 idézi Csabina-Etényi, 2019).

2.1.4. Apai identitás gyökerei

Hol kezdődik egy férfi apává válása? Könnyen rávághatnánk, hogy a gyermek születésével, de ahogy egy nő már a várandósság során anyának kezdi tekinteni magát, úgy ez a folyamat a férfiaknál is megkezdődik a terhesség alatt. Sőt egy férfi apai identitására már sokkal korábbi hatások is befolyással vannak.

Amikor egy anya várandós, a magzatra hatnak az anyai hormonok, így a magzat későbbi hormonszintjének homeosztatiszikus alapja is jelentős részben a várandósság során alakul ki. Így például a HPA-tengelyt alapvetően alakítja a várandósság alatti anyai stresszhormon (Berland, Weinberg és mtsai., 2008 idézi Csóka, 2019), de bizonyították már, hogy a születés utáni anyai gondoskodás epigenetikai módosulásokhoz vezet az utódokban az utódgondozás terén (Francis, Dioro és mtsai., 1999 idézi Csóka 2019).

Egy gyermek számára a korai kötődés a szülők vagy elsődleges gondozók irányába a későbbi kapcsolatainak munkamodelljévé válik (Bartholomew és Horowitz, 1991), ami kihat a későbbi szülőszerepére is. De ezen túl a szülői viselkedés az elsődleges forrás, amihez képest a felnövő gyermek majd meghatározza saját gondozói magatartását. Andrek (2017, 123-124. o) ezt így fogalmazza meg: „A férfiből apává válás folyamatának egyik jellegzetes nehézsége, hogy a legtöbb férfi életéből hiányzik a követendő apai minta, saját tapasztalataikat leginkább úgy hasznosítják, hogy az édesapjukéval ellenkező szerepmintázatot igyekeznek megalkotni önmaguk és gyermekük számára (Steinberg, Kruckman és Steinberg, 2000; Boyce, Condon, Barton és Corkindale, 2007; Guzzo, 2011)”

A transzgenerációs hatásoknak, tehát az egyik generációról másira tudatosan vagy tudattalanul átadott viselkedéseknek, vélekedéseknek, akár tulajdonságoknak hatalmas irodalma van. A szülői minta, a szülői viselkedés is így adódhat anyáról lányára, apáról fiúra, így mondhatjuk, hogy az apai identitás gyökerei már a csecsemőkorban elkezdnek kialakulni (Varga, 2011).

Az apaság fogalmáról nem beszélhetünk anélkül, hogy ne említenénk meg a férfi lét fogalmát. A férfivá válás korunkban, kultúránkban sokkal összetettebb kérdés, mint a természeti népek, vagy ősi hagyományait, rítusait jobban őrző kultúrák esetében. Míg utóbbiaknál fellelhető nem egy olyan rituálé, amely egy választópontot jelöl ki a gyermekkor és felnőtt lét között, addig nálunk ez az elkülönülés nincs meg, eltűntek a férfivá (és nővé) avató rítusok, ezzel megnehezítve az egyén öndefinícióját mint felnőtt (Varga-Suhai, 2010). Míg a természeti népeknél a kamaszkor fogalma sem igen jelenik meg, addigra a XXI. század nyugati kultúrájában már a kamaszkoron túl emergens felnőttkorról is beszélünk, ami még mindig egyfajta útkereső, gyermek és felnőttkor közti átmeneti időszakot jelöl, ami akár a korai harmincas évekig is kitolódhat. Ez tovább nehezíti a felnőtt öndefiníciót, a szerepváltás a gyermeki létből sokszor így egybe csúszik a szülővé válással (Arnett, 2000)

2.2. Apák a várandósság alatt

2.2.1. *A szülővé válás, mint normatív krízis*

Ahogy a korábbiakban írtam, kultúránkban a felnőtté avatási rituálék eltűntek, így sokszor egy pár tagjai számára a felnőtt lét, a származási családtól való leválás összecúszik szülővé válással, az egyén felnőttként való önmaga újradefiniálása a várandósság idejére esik.

Normatív krízisnek nevezzük azokat a fordulópontokat az egyén/család életében, ami az élet normális velejárója, az élet része, azonban belső feszültséggel jár, a krízist elszenvedőt foglalkoztatja, benne feszültséget kelt, a korábbi megküzdési módjai pedig nem segítenek ennek megoldásában (Erikson, 1969 idézi Suhai-Hodász 2000). Könnyű belátni, hogy a várandósság önmagában is ilyen fordulópont az egyén/pár életében, és ez különösen igaz, ha előtte nem függetlenedtek a származási családjuktól (Suhai-Hodász 2000).

A várandósság, mint normatív krízis az apák esetén több szempontból is különbözik az anyákétól. Míg az anyát a jól látható testi változások, társadalmi, kulturális hagyományok, szokások segítik az átállásban a következő szerepre, addig az apák látszólag – de valóban csak látszólag - „csak várnak” (Varga és Suhai, 2010). Ahogy a nők befelé fordulnak, úgy különülhet el a pár két tagja testileg és lelkileg egyaránt, az apák kizárva érezhetik magukat a folyamatból (Varga és Suhai, 2010), a párkapcsolat átalakul. Sajnos ehhez hozzájárul az ellátó rendszer is, mely az apákra, mint „biodíszletre” tekint az anyák mellett (Johansson és mtsai., 2012 idézi Soltész, Rigó, Pápay, 2015).

Ilyen körülmények között nem csoda, ha az apák feszültséget élnek meg.

2.2.2. *Couvade*

Ha a couvade-ról beszélünk el kell különíteni a couvade-rituálékot a couvade-szindrómától. Először előbbiről írok.

A couvade-rituálék olyan szokások egyes kultúrákban, melyek az apáknak kell végrehajtani, vagy olyan tabuk, melyeket tilos tennie a várandósság vagy a szülés, esetleg a gyermekágy során (Zsigmond és Makó, 2017), így különböztetünk meg prenatális és posztnatális couvade-rituálékot.

Kultúránként eltérő mi van előírva az apa számára. Az első ilyen rituálét Diodorus Siculus írta le időszámításunk előtt 60-ban (Andrek, 1995 idézi Varga és Suhai, 2010), ahol egy szicíliai szülés során az apa jajgat folyamatosan, vele törődik az egész közösség, mintha ő szülne. Korzikán az ókorban szokás volt, hogy az apa fekszi ki a gyermekágyat, őt látják el, míg az anya dolgozik (Zsigmond és Makó, 2017) Olyan is előfordult, hogy a férfi valóban átélhette a nő fájdalmát, így például Mexikóban a férfi heréire kötöttek egy zsinórt, melyet az asszony minden kontrakciónál meghúzott (Varga és Suhai, 2010)

Ezen szokásokra többféle magyarázat is született. A törzseknél leginkább védő funkcióban lép fel a rituáléban részt vevő apa, aki így a nőt imitálva, vagy adott cselekedeteket végezve elfordítja az ártó szellemeket a várandós, szülő vagy gyermekágyas nőkről.

A posztmodern, nyugati kultúrában eltűntek a couvade-rituálék, az apák sokadlagos helyre szorulnak a várandósság körül: míg az anyákra a mi társadalmunkban is sok kimondott vagy kimondatlan, intézményesített vagy hagyományos szokás vonatkozik a perinatális időszakban, addig mintha az apákról elfeledkeztünk volna. Napjainkban (a 2020-as corona vírus járvány idején) az apákat a vizsgálatokra sem engedik be a várandósság során, a szülésen való részvételük is esetleges, egyéni intézményi döntés kérdése.

Ahogy korábban említettem az anyák testi változásai a várandósság során szembetűnőek, míg az apák csak várnak (Varga és Suhai, 2010), ugyanakkor, ahogy már szó esett róla, a normatív krízisek mentén, az apákban is komoly belső, pszichés változások indulnak meg az alakuló új

szerep kapcsán, mely feszültséggel jár, aminek pszichoszomatikus megjelenései is előfordulnak. Newman (idézi Zsigmond és Makó, 2017) szerint létezik a szociális couvade, amit a társadalmi rendszer hagy jóvá vagy szankcionál (ezek a rítusok), és létezik a pszichoszomatikus couvade, amely a terhesség idején zajlik, de tudattalanul. Ide leginkább lelki eredetű de testi tüneteket sorolunk, mint a reggeli rosszullét, idegesség, alvászavar, derékfájás, vizeletkényszer, étvágytalanság, hízás, felsőlégtüti megbetegedések (Zsigmond és Makó, 2017). Ez utóbbi esetben beszélünk couvade-szindrómáról, melyet Andrek 1995-ös kutatásában magyar mintán is kimutatott (Andrek, 1996). Attól függően, hogy milyen kritériumokat állítanak fel az egyes kutatások, a fenti tüneteket a várandós férfiak 20-60%-nál figyelték meg (Varga és Suhai, 2010). Úgy tűnik, hogy azon kultúrákban, ahol még jelen vannak a couvade-rituálék, ott nincs couvade-szindróma, mintha előbbi kivédené, megelőzné utóbbit.

De miért alakul ki a couvade-szindróma, mire szolgál? Több elmélet is született ennek a kérdésnek a megválaszolására. Zsigmond és Sz. Makó Couvade, avagy várandós férfiak című 2017-es írása alapján a következők:

1. a pszichoanalitikus elméletek szerint:
 - a. a couvade-szindróma alapja a szülési irigység, hogy a férfi párja várandósságát látva felismeri, hogy ő nem képes életet létrehozni, így tudat alatt olyan tüneteket képez, mintha ő is várandós lenne (Leibnitz, 1991, idézi Zsigmond és Makó, 2017)
 - b. madonna-céda komplexus: a férfiban feszültséget kelt, hogy a nő, akit eddig szexuális vágya tárgyának látott, most egyre inkább anyaként jelenik meg. E szerint az elképzelés szerint a szindróma fokozottan jelenik meg, ha az apának a saját anyjával való kapcsolata problémás
 - c. a csecsemő felé való irigység, különösen, ha gyerekként nem elégítették ki az apa dependencia igényét

2. a pszichoszociális elméletek szerint:
 - a. az egyik elmélet szerint az apai szerep definiálatlansága, az apával szembeni elvárások diffúz jellege kelt feszültséget, melyek tünetképzésben fejeződnek ki;
 - b. egy másik elképzelés alapja, hogy míg a várandós nők megkapják a kitüntetett figyelmet és a plusz gondoskodás által lehetőségük van az új szerep kialakításához szükséges regresszív állapot megélésére, addig a férfiakkal szemben ebben az időszakban fokozott elvárásokat támaszt a társadalom, ekkor kell igazán helytállniuk, noha számukra is normatív krízist jelent az új szerep kialakítása. E regresszív szükséglet kielégítését szolgálnák a szindróma-okozta beteg állapotok, noha paradox módon épphogy nem kérnek segítséget az apák ezek megoldásában (Andrek, 2017);
 - c. a harmadik elképzelés arra hívja fel a figyelmet, hogy a bevonódó apáknál gyakrabban jelennek meg couvade tünetek, így feltételezik, hogy a modern apák nagyobb érzelmi átélése, a társukkal való fokozott azonosulás a couvade-szindróma oka (Zsigmond és Makó, 2017).

Összegezve: dolgozatomban szempontjából kiemelkedően fontos, hogy kultúránkban az apák számára kevésbé biztosított az átmenet az apaságba, az apai szerep, a vele való elvárások tisztázatlanok, nincsenek rítusok, melyek segítenék az átállást az új életszakaszba. Ezért a leendő apák gyakran várandóssághoz kapcsolódó pszichoszomatikus tüneteket képeznek, ugyanakkor paradox módon ez sem teremti meg számukra annak lehetőségét, hogy befelé

figyelve energiát fordítsanak érzéseikre, megéléseikre, belső konfliktusaikra mivel a szociális közeg az anyák fokozott támogatását várja el a férfiaktól (Varga és Suhai, 2010).

2.2.3. Biológiai változások a várandós apáknál

Mára már közismert, hogy a nők a terhesség során rengeteg hormonális változáson mennek át, ugyanakkor csak a közelmúltban kezdtek foglalkozni a kutatások a várandós apák ilyen irányú változásaival.

Storey (és mtsai, 2000) vizsgálatukban az apák hormonszintjének változását vizsgálták a várandósság során, majd a szülést követően. Azt találták, hogy a hormonok változása párhuzamba állítható az anyákéval: a cortisol és a prolaktin emelkedett a szülés előtt és után, a tesztoszteron szint pedig csökkent. Utóbbi változást Gettler (2011) és kutatócsapata is vizsgálta Fülöp-szigeteki apáknál, és azt találták, hogy azon családoknál, ahol az apa együtt aludt gyermekeivel, a tesztoszteronszint csökkenés kifejezettebb volt. Erre magyarázat lehet, hogy – mint a dolgozat elején említettem- az emelkedett tesztoszteronszint a kockázatvállaló magatartással, a megnövekedett szexuális étvággal is kapcsolatban van, mely ellentétes irányban hatna az apai bevonódással, így a tesztoszteronszint csökkenése segíti az apai elköteleződést, és a szülés körüli csökkent női nemi vágy okozta feszültséget is. Ezzel szemben a megnövekedett prolaktin és cortisol szint a gondoskodó tevékenység iránti elköteleződést támogatja (Andrek, 2015).

Ezen hormonális hatások jobban kifejeződnek azon férfiaknál, akik szoros kapcsolatban vannak partnerükkel, mivel míg a nők hormonális változásai a várandósság természetes velejárói, a férfiaknál ezeket úgy tűnik a partner hormonális történései határozzák meg, a szagláson keresztül a feromonok által (Stern - McClintock 1998 idézi Andrek, 2015).

Összegezve tehát elmondható, hogy azon apáknál, akik a várandósság során szoros kapcsolatban vannak a párjukkal, a csecsemő várásába aktívan bekapcsolódnak, azokban kifejezettebb hormonális változások zajlanak le, melyek segítik a későbbi bevonódó apai magatartás biológiai alapjait megteremteni.

2.3. Az apai kötődés és kötődési kötelék

2.3.1. Fogalmi tisztázás

Mindenekelőtt szeretném tisztázni a kötődés (angolul attachment) és a kötődési kötelék (bonding) fogalmakat.

Bowlby (1958 idézi Andrek, 2019) szerint a kötődés egy veleszületett szükséglet, kötődési viselkedés minden olyan megnyilvánulás a csecsemő, gyermek, kölyökállat részéről, melynek célja az anya közel tartása, így biztosítva a biztonságot.

Ettől nyilvánvalóan különbözik az az affektív kötelék, mely a szülő részéről irányul gyermeke felé, amit magyarul az Affektív Pszichológia című tankönyvben Józsa kötődési köteléknek fordított. „A bonding jellemzője, hogy tartós, érzelmileg jelentős, specifikus, felcserélhetetlen célszemélyre irányul, akivel a közelséget keressük, majd annak fenntartására törekszünk, és szeparáció esetén distresszt, végleges elvesztéskor gyászt élünk meg (Józsa, 2015 idézi Andrek, 2019, 53. oldal). A különbség megmutatkozik abban, hogy a kötődésnek része, hogy a szülő, mint biztonságos menedék jelenik meg, ugyanakkor a szülő egészséges esetben nem tekinti gyermekét biztonságos bázisnak, ahol vigaszt keres, így a kötődési kötelék más, mint a kötődés, amit a gyermek érez a szülője felé. Párkapcsolatok esetén, azonban szintén beszélhetünk kötődésről a felek között (Andrek, 2019).

Tehát a továbbiakban, ahol az apa magzata, gyermeke felé irányuló érzéseiről fogok írni, ott a kötődési kötelék kifejezést, míg mikor ez a gyermek részről irányul az apa felé, a kötődés kifejezést fogom használni.

Napjainkban számtalan kutatás foglalkozik az apai kötelék témakörével, egyre intenzívebb tudományos érdeklődés veszi körül a témát.

A következőkben bemutatok néhány olyan kutatást, mely az apa-gyermek kötődés témakörével foglalkozik, mivel az apák magzatuk, gyermekük iránti érzései alapvetően befolyásolják, miként érznek saját apaságukkal kapcsolatban.

2.3.2. Kutatások az apa-magzat, apa-gyermek kapcsolat területéről

Korábban vázoltam a bevonódó apaság fogalmát. Ezt árnyalja Brown, Mangelsdorf és Neff (2012) vizsgálata, ahol az apa-gyermek korai kötődést valamint a bevonódás, szenzitivitás hatását vizsgálták a kötődés biztonságosságára 13 hónapos és 3 éves esetén. Az apai bevonódás és a kötődés biztonságossága aránylag stabil volt a két mérési időpontban, de a szenzitivitás változott, úgy hogy a 3 éves korban mért apai szenzitivitás mediálta a kapcsolatot a 13 hónapos és 3 éves kori kötődés minőségében. 13 hónaposan kevés összefüggést találtak a szenzitivitás és bevonódás terén, 3 évesen mindkettő egymástól függetlenül is jól bejósolta a kötődés biztonságosságát. Szenzitivitás volt a moderáló tényező a bevonódás és a kötődési stílus között: a bevonódás alacsony szenzitivitású apák esetében kapcsolatban állt a kötődéssel, de magas szenzitivitású apák esetében nem volt az apai bevonódás mértékének hatása a kötődésre. Ebből levonhatták a következtetést, hogy az apai gondoskodás mennyisége és minősége is hatással van a korai apa-gyermek kötődésre, az idő előrehaladtával egyre jelentősebb ez a hatás, és az apai szenzitivitás, a gyermekre való érzékeny ráhangolódás szerepe kiemelkedő.

Habib és Lancaster (2006) kutatásukban az apák kötődési kötelékét vizsgálták a magzatuk iránt az első trimeszterben. Az identitás elméletnek megfelelően az életükben legalább három fontos szerep mentén határozták meg magukat (partner/férj, munkás, barát), mely mellé megjelent az apai önmeghatározás, sőt azt találták, hogy a legfontosabb férj szerep mellé az

apaság került második helyre. Az apasághoz tartalmilag legerősebben a játszótárs, az érzelmi támogató és a gondozó fogalmakat társították a kutatásban résztvevők.

Andrek (2019) kutatásában az anya- magzat és apa-magzat kötődést is vizsgálta. A két nemnél ugyanazt az eredményt találta: a szülők életük első 16 évében észlelt anyai törődés és szeretet a párkapcsolatukban észlelt gondoskodáson keresztül hat a magzattal való kötődésre.

Planalp és Braungart-Rieker (2016) egy 2007-es longitudinális vizsgálat adatait tanulmányozták az apai bevonódás kapcsán. A kutatásban 9 hónapos, 2 éves és 4 éves korban történt adatfelvétel, melyekből az apai gondoskodásra és játékokra vonatkozókat vették figyelembe. Azt találták, hogy mennél jobban azonosult egy férfi az apai szereppel, annál jobban vett részt mind a gondoskodásban, mind a játékban. Összegezve tapasztalataikat elmondható, hogy ha a házasságban alacsonyabb a konfliktusok száma, akkor az apai gondoskodás mértékét az anyai depressziós tünetek megjelenése befolyásolta, oly módon, hogy a több tünetet mutató anyák párhoz intenzívebben vettek részt a gondoskodó viselkedésben. Ez el is vezet minket az anyák, mint az apai bevonódás modulálói témakörhöz.

2.3.3 Az anyák, mint kapuőrök

McBride és munkatársai (2005) kutatásuk során 30 két szülő családot vizsgáltak meg, ahol az adatokat az anyáktól és az apáktól egyaránt gyűjtötték. Azt találták, hogy az észlelt apai befektetés és valódi cselekvés mértékét az anya apaságról alkotott képe, elképzelése határozza meg, az anyák egyfajta kapuőrként jelennek meg, tulajdonképpen ők döntenek el, hogy egy apa milyen mértékben és mi módon vehet részt a gyermek gondozásában.

Yu (2011, idézi Andrek, 2015) szerint az apák akkor tudnak leginkább bevonódni a gyermekük körüli tevékenységbe, ha az anya ezt támogatja.

2.3.4. Az együttszülés hatása a kötődésre és a kötődési kötelékre

Meg kell említenem az együttszülés élményét, és hogy kutatások mit mondanak el arról, miként befolyásolja ez a megélés az apák gyermekükkel kapcsolatos érzéseit, kötelékét, valamint a gyermek apához való kötődését. Kutatások szerint az apák sorsfordító, személyiségformáló élményként élték meg azt, ha ott lehettek gyermekük születésénél (Burgess, 1997, idézi Soltész, Rigó és Pápay, 2015). Varga és Suhai (2010) a korábbi eredmények áttekintésénél azt tapasztalták, hogy a régebbi kutatások egyértelműen állították, hogy az apai jelenlét a szülésnél befolyásolja a későbbi kötődést, de a későbbi tanulmányok ennél árnyaltabb eredményre jutnak, arra, hogy nem az jelenlét a meghatározó, hanem az apai attitűd, hogy ott szeretett-e volna lenni szülésnél (Palkovitz, 1986 idézi Varga és Suhai, 2010). Fontos megemlíteni, hogy az együttszülés nem csak közvetlenül hathat az apa-csecsemő kapcsolatra.

Soltészék (2012 idézi Soltész, Rigó, Pápay, 2015) kutatásukban azt találták, hogy az együttszülést választó férfiak szignifikánsan elégedettebbek voltak a párkapcsolatukkal.

Amennyiben az apák negatív élményként éltek meg az együttszülést, úgy az ebből fakadó negatív érzések szintén befolyásolhatják az apa-gyermek kapcsolatot. Kutatások szerint az apai megélés elsősorban az anyai élménytől függ, amennyiben ez negatív, úgy az apaké is az lesz, és jelentősen kihat a pár későbbi szexuális életére (Odent, 1999 idézi Soltész, Rigó, Pápay, 2015).

Összegezve a kötődés és kötelék témakörét az apák vonatkozásában azt látjuk, hogy gyermekükkel való kapcsolat már a várandósság során elkezd kialakulni, ennek milyenségét erősen meghatározza a párkapcsolat minősége, hat rá az együttszülés élménye, és a későbbiekben a gyermek kötődését is befolyásolja az apai bevonódás, valamint szenzitivitás, mely nagy mértékben függ az anyáktól, akik kapuórként jelennek meg a gyermek és az apa között. Dolgozatom szempontjából mindez meghatározó, hisz a születés utáni időszak nem a megszületéssel kezdődik, a várandósság alatti magzattal kapcsolatos attitűdök és élmények, az együttszülés megtapasztalása befolyásolja az apai viselkedést, mely jelentősen függ az apaszerep, az apai identitás fontosságával a férfi életében.

2.4. Az apai identitás változása a perinatális időszakban

2.4.1. Kutatások az apai identitásváltozás területéről

Mivel saját vizsgálatomban a kórházból való hazaérkezést követő időszakot figyeltem meg az apák szempontjából, ezért bemutatnék néhány olyan kutatást, melyben a tágabb perinatális időszak hatásait vizsgálták a kutatók.

Condon és munkatársai 2004-es vizsgálatában az apai jóllétet és mentális egészséget kutatták a szülővé válás során. Felhívták a figyelmet a nemi különbségekre a várandósság alatt apák és anyák distressze terén: más rizikófaktorok, más kifejeződés jellemző a két nemre, ugyanakkor a gyermekvárás során az apák is pszichológiai, kapcsolati és életstílus változáson mennek keresztül. 204 férfit vizsgáltak kérdőívek segítségével a fenti témák kapcsán feleségük 23 hetes terhes és gyermekük 3-6-12 hónapos korában. A várandósság alatt magas értékeket kaptak, 3 hónapos korra növekedett a distressz mértéke, majd stabilitást mutatott. Az életstílus terén kevésbé volt jellemző a változás, de a szexualitásban nagy eltéréstől számoltak be a várandósság előtti szinthez képest még a gyermek egy éves korában is. A férfiak várták a visszaállást, de nem történt meg, mely feszültséget okozott bennük.

Terhességet magát stresszesebbnek találták, mint a következő időszakot, a legnagyobb változás már a kora terhességben megtörténik, később nem a változás, hanem annak hiánya, a korábbi rend visszaállásának elmaradása viseli meg az apákat.

Mindez saját vizsgálatom szempontjából is érdekes lehet, hisz az apák identitásváltozásában, személyes narratívájukban megjelenhetnek ezek az elemek, ahogy a következő bemutatott kutatás is érinti ezen témát.

Boyce és munkatársai 2007-es kutatásukban az előbbihez hasonlóan a distresszt mérték az első trimeszter végén. Az apák 18.6%-a számított komoly distresszt megelőző esetnek, rájuk jelentősebb alkohol fogyasztás, kevésbé jó párkapcsolat, kisebb szociális támogatás, alacsonyabb életminőség, magasabb neuroticizmus pontszám és éretlenebb elhárító mechanizmusok voltak jellemzőek. Ezek mögött a következő pszichés változókat találták: neurotikusság, elégedetlenség a társas támogatással és más egyidejű megterhelő életesemények. A kutatók kiemelték a házastársi kapcsolat minőségének és a szociális hálónak a fontosságát, valamint az apák informálását a várandósság, szülés, gyermekágyas időszak terén, mellyel szerintük legalább részben csökkenthető vagy megelőzhető az erős distressz.

Genesoni és Tallandini 2009-ben publikálták írásukat, melyben az 1989-2008-as időszak szakirodalmának összefoglalása alapján elemezték az apává válást a várandósságtól az első életév végéig. A szakirodalmi elemzések során megkülönbéztetik a téma szempontjából fontos 3 elkülönülő időszakot: a prenatális, a vajúdás és szülés idejét, és a posztnatális időszakot, melyek más-más feladat elé állították az apákat: a várandósság során a legintenzívebb a pszichológiai átalakulás, az új szerep integrálása, a szülés környéke a legerősebb emóciókkal járó időszak, míg a posztnatális szakasz alakulásában a legnagyobb a tágabb környezet hatása. Kutatásom szempontjából kiemelendő, hogy úgy találták a posztnatális időszak jár a legkomolyabb interperszonális és belső kihívásokkal, mert ekkor kell megküzdeniük az apáknak a leginkább az apaság új valóságával. Fontosnak tartom azt is megemlíteni, hogy úgy találták, a szülői identitás és az anyák apaságról alkotott elképzelése magyarázza leginkább az apává válás variabilitását, az hogy milyen apának látja magát egy férfi leginkább a személyiségjegyei és a párkapcsolati minőségének összjátékából fakad.

Finnbogadóttir és munkatársainak (2003) kutatása saját szempontomból azért is fontos, mert hozzám hasonlóan kvalitatív technikával vizsgálták az apai identitás változását. Olyan 7 első gyerekes apával felvett interjún végeztek narratíva elemzést, ahol az anya a 38-39. hétben járt. Az apák várandósság alatti tapasztalatait vizsgálták a pszichés, szociális és fizikai változások terén. A narratívákból kiemelkedő fő téma a változás, átállás ideje lett, mely azt fejezi ki, hogy minden apa megtapasztalta, hogy pszichés, fizikai, szociális változásokon megy keresztül a várandósság alatt, ahogy férfiból apává válnak. Hét altémát találtak: valótlan érzet, fölöslegesség érzet, kirekesztettség, valóság, társas változások, fizikai változások, felelősség, fejlődés, tehát pozitív és negatív érzelmek egyaránt kísérik ezt az időszakot.

Shapiro és Gottman (2019) friss kutatásában egy Bringing Baby Home nevű pszichoedukatív program hatékonyságát vizsgálták. A várandósság során random módon két csoportba soroltak 136 párt, ahol a teszt csoport magkapta a pszichoedukációs felkészítést, a kontroll csoport nem. Azt találták, hogy a teszt csoportban az apák szignifikánsan többet vettek részt az újszülöttek gondozásában, jobbnak ítélték a szülői feladatok megosztását, és úgy érezték jobban megbecsülik őket feleségeik. A feleségek is elégedettebbek voltak párjaik szülői szerepbe való befektetésével. Ez bizonyítja, hogy a páros szülői felkészítők sikeresen előrébb viszik az apai bevonódást.

2.4.2. Szülés utáni első három nap – az elkülönülés hatása az apai identitásra

Egy korábbi perinatális szaktanácsadó hallgató, Formanek (2018) hozzám hasonlóan az apai identitás változását vizsgálta, szintén az IPA módszerével, de míg én a kórházból való hazatérés utáni időszakot vettem górcső alá, ő azt a szakaszt, amikor az anyák az újszülöttekkel vannak a kórházban az apák pedig „egyedül” maradnak. Mivel ez a dolgozat szinte az enyém előzményének tekinthető, egy teljes alrészlet biztosítok neki.

Formanek pszichológiai-antropológiai szemmel vizsgálta ezt az apák számára átmeneti időszakot. Az elemzéseiben azt találta, hogy a kibontakozó témák az antropológiai liminalitás fogalmával állnak összhangban, azaz egy átmenetiséget tükröznek. Egyik fő téma, melyet a narratívaelemzés során talált a Közelség-távolság átmeneti témái, melyen belül megjelenik a szeparáció és találkozás, a köztes idő, a bent és kint fogalma. Felveti, hogy a társadalmi szokásrend az apák ilyen mértékű szeparációjával deklarálja a gyermek feletti rendelkezés jogát.

Második fő témája az Új perspektíva mely tartalmazza a Megvilágosodás élményeket és az Apaság megerősítését. A harmadik általa talált fő téma a Párkapcsolatból család, mely alá sorolt kibontakozó témák az Irányítás, Egy csapat vagyunk, Család születik és A család helye a kórházban. Úgy gondolom, hogy saját dolgozatom során a második és harmadik fő témák kiemelendők, hiszen azok előre mutatnak a kórházi léten túlra, az apai identitás egy másik fokozatát hozzák be. Ezzel át is térnék saját vizsgálatom bemutatására.

Összegezve tehát, azt látjuk, hogy az apai identitás már a várandósság korai időszakában elkezd kialakulni, a legintenzívebb változás ebben az időszakban történik, valamint a várandósság alatt nő a leginkább az apai stressz szintje. A várandósság történései, a párkapcsolat minősége kihatnak az apai viselkedésre, a későbbi apaszerepre. A szülés utáni időszak, míg az anyák az újszülöttekkel a kórházban vannak, az apák szempontjából egy ambivalens, átmeneti időszak, melynek az identitás szempontjából fő témái a változás és az új perspektíva. Mindezekhez képest szeretném vizsgálni a kórházból való hazatérést követő közvetlen időszak apai megéléseit.

3. Apák identitás változása, a kórházból való hazatérést követő első hónapban első gyermekes apáknál

3.1. Kérdésfeltevések, hipotézisek

Amint a fentiekben láttuk, az apaságról, az apai kötődésről, kötelekről és identitásváltozásról, egyre több adat áll rendelkezésünkre, ugyanakkor az egyes kutatások a fókuszukat az apává válás más és más lépcsőjére helyezik. Míg a várandósság alatti változásokkal egyre több szerző foglalkozik, ahogy a szülés apai élményével is, addig a szülés utáni közvetlen időszak apai vonatkozásáról nagyon kevés kutatás születik. Az apa-csecsemő kapcsolatot 3 hónapos, de leginkább fél-egy éves kor körül nézik, az apai identitással foglalkozó kutatások pedig nagyobb hangsúlyt fektetnek a várandósság eseményeire. Ahogy Genesoni és Tallandini (2009), Condon és munkatársai (2004) vagy Habib és Lancaster (2006) eredményeiben láttuk, az apai szerepalakulás pszichésen intenzív részét a várandósság korai szakaszára tették, amikor az apák többek között a saját hozott apa mintáikkal, származási családjakkal, párkapcsolatukkal is szembe néznek. Mindemellett az intenzív változásoknak a születéssel koránt sincs vége, ahogy Formanek (2018) is rámutatott szakdolgozatában: a szülés után az apák egy átmeneti állapotot élnek meg, míg az anyák a kórházban vannak, a változás idejének érzik, erős ambivalens érzelmeket élve át. Ez a potenciálisan stresszes időszak Condonék (2004) szerint a kórházból való hazatérés után is folytatódik, mivel az apák ekkor élik meg a legnagyobb distresszt, mely Genesoni és Talladini (2009) szerint a leginkább környezet függő. Az életmód, életstílus ekkor változik meg leginkább az új családtaggal bővült mindennapokban.

A kórházból való hazatérés és az azt követő közvetlen időszak személyiségre gyakorolt hatásáról nem találtam szakirodalmat, ezért dolgozatom leginkább feltáró jellegű. Az utóbb említett két tanulmány, Formanek (2018) dolgozata valamint Finnbogadóttir és munkatársainak 2003-as hasonló módszerrel készült kutatása alapján azonban megfogalmazódott bennem néhány hipotézis, melyet a vizsgálatommal tesztelek.

Hipotézis 1: A kórházból való hazatérést követő időszak is az apai identitás változásához tartozó életszakasz

Hipotézis 2: Az apák, ha stresszről számolnak be a posztnatális időszak első hónapjában, azt az életmód változással hozzák kapcsolatba.

Hipotézis 3: Az apák számára a változás leginkább az életmód és a szociális kapcsolatok terén történik.

3.2. A vizsgálat bemutatása

Kutatásomra a Kutatásetikai Bizottság 2019.november 12-én engedélyt adott, melynek száma 2019/321.

3.2.1. Az adatfelvétel

Vizsgálatomat az IPA módszerével végeztem, melyet a későbbiekben mutatok majd be. Ehhez a módszerhez ideális minta az alacsony számú, homogén mintával (Rácz, Kassai, Pintér 2016) végzett szabad interjú. Olyan személyeket kerestem ehhez, akiknek első gyermeke kórházban született az interjú előtt hozzávetőleg egy hónappal (az otthon született babák apái a homogenitás miatt nem kerültek bele a mintába), összesen 3 apát. Az alanyokat elérhetőségi alapon kerestem, évfolyamtársaim és ismerőseimen keresztül kerestünk a leírásnak megfelelő családokat, akikkel nekem nem volt kapcsolatom korábban. Az 1-es számú mellékletben olvasható az a szöveg, amit a jelentkezőknek küldtem el.

Az adatfelvétel két esetben az egyetemen egy külön teremben történt, egy esetben pedig az apa otthonában történt, mivel a gyermekágy idején nem volt számára megoldható az anya és az újszülött magára hagyása, ugyanakkor minden alannyal kettesben voltam a felvétel során. Az interjú előtt az alanyok aláírták a beleegyező nyilatkozatot, valamint GDPR tájékoztatót. Az IPA módszeréhez a legalkalmasabbak azok a beszélgetések, ahol a kérdező a lehető legminimálisabban irányít, így az adatfelvétel során arra törekedtem, hogy az első, kezdő kérdésen kívül ne szólaljak meg. Minden interjút azzal indítottam, hogy *„Hogy érzi magát most apaként és hogyan élte meg az elmúlt egy hónapot a baba kórházból való hazajövele óta?”*. Ez után minimális szünettel beszéltek az apák $\frac{3}{4}$ -1 órán át. Az interjúkat hangrögzítővel vettem fel, a felvételt kóddal láttam el, az átiratban már semmilyen módon nem szerepeltek az apa adatai, így az anonimitást meg tudtam őrizni.

3.2.2. Az interpretatív fenomenológiai analízis módszere

Az interpretatív fenomenológiai analízis (IPA) egy kvalitatív kutatási módszer, egy narratíva elemzés. Gyökerei a hermeneutikában és a fenomenológiából erednek: hangsúlyozza, hogy egy adott dolgot nem választhatunk el értelmezésekor attól, aki azt megfigyeli, és lényeges a megfigyelő általi értelmezés. A teljes megértéshez, nem elég a részeket vizsgálni, sem a teljes egészet külön, hanem egy körkörös megismerésre van szükség, ahol a vizsgáló „egybeolvad” a megfigyelés tárgyával (Gadamer, 1960/2003, idézi Rácz, Kassai, Pintér 2016). Tehát az egyén tapasztalata nem értelmezhető a kontextus nélkül.

Az interjúk során a kérdezőnek személyközpontú beállítódást kell alkalmaznia, hogy az alany a lehető leginkább megnyíljon, elengedje magát a helyzetben, mert ekkor lehet a leghitelesebb képet kapni az ő személyes narratívájáról. A módszer a vizsgálati személyeket az adott téma szakértőinek tekinti, az ő értelmezésükre kíváncsi, ezt tudja feltárni (Kassai, Pintér Rácz, 2017).

Az elemzés során az interjúkról átiratok készülnek, melyeket az elemző többször átolvas. Az átolvasások után a leírásokat a lapok oldalán jegyzetekkel látja el, melyben az alanyok mondandójának lényegét emeli ki. Majd egy következő körben ezeket a jegyzeteket bővíti ki az elemző a saját meglátásaival. Az IPA következő szintjén megkeresi a kibontakozó témákat, azaz olyan mögöttes pszichológiai konstruktumokat, melyek az alany egyes interjúrészeit összekötik. Az utolsó szint a főtémák megtalálása, mely az összekapcsolódó kibontakozó témákat kötik össze kronológiailag vagy szemantikailag.

„Az elemzés során tehát a kutató azt értelmezi, ahogyan az interjúalany értelmezte a tapasztalatát, ez a kétszintű értelmezés a „duplaértelmezés” folyamata, ahol a második, a kutató által tudatosan és szisztematikusan végzett értelmező munka tekinthető az IPA reflektív fenomenológiai attitűdjének, szemben az interjúalanyok prereflektív, Husserl

kifejezésével élve „természetes beállítottságával” (Smith – Flowers – Larkin, 2009 idézi Kassai, Pintér és Rácz, 2017).

3.2.3 A minta bemutatása

Három férfival/első gyermekes apával vettem fel az interjút.

	életkor	lakhely	végzettség	családi állapot
apa 1	37	Budapest	felsőfokú	házas
apa 2	24	agglomeráció	felsőfokú	házas
apa 3	30	Budapest	folyamatban lévő felsőfok	házas

1. táblázat A minta összetétele

Amint látszik, az életkort leszámítva az alanyok homogenitása érvényesül az alapvető szocioökonómiai mutatókban. Mindhárom apa első gyermeke született, kettőnél természetes úton, egynél sürgősségi császárral (a vajúdas alatt ő is jelen volt), mindhárman kórházban fogadták gyermeküket.

3.3. Eredmények

Ahogy láttuk az IPA alkalmas arra, hogy egy személy esetén feltárjuk személyes narratíváinak témáit, kis létszámú homogén mintánál pedig a visszatérő témák alapján következtethetünk az identitásváltozás meghatározó aspektusaira, esetemben az apaság kérdésében. Az interpretatív fenomenológiai analízis során 4 fő témát találtam, melyek több kibontakozó témát tartalmaznak, mindezt az alábbi, 2. számú táblázat láthatjuk. Azon kibontakozó témákat vettem figyelembe kutatásomban, ami a háromból legalább két apánál megjelent, ugyanakkor fontos elmondanom, hogy egy kivétellel minden kibontakozó téma, nem kettő, hanem mindhárom apával készült interjúban előkerült. A továbbiakban fő témánként fogom bemutatni az egyes kibontakozó témákat interjúrészletekkel bemutatva.

Főtémák	Kibontakozó témák
I. A párkapcsolat és változásai	1. Különbségek a pár tagjainál 2. Kontinuitás –közös múlt 3. Apa, mint támasz, mint férj 4. Intimitás, szex
II. Kapcsolat a csecsemővel	1. Megismerni, összeszokni 2. Kötődési kötelék- ragaszkodás 3. Felelősség 4. Jövő orientáltság
III. Életmód, prioritások változás	1. Munkához való viszony 2. Szokások megváltozása (egészség, feladatok) 3. Apa, mint anyagi alap 4. Időgazdálkodás
IV. Család a tágabb környezetben	1. Apa, mint kapuőr 2. Szociális háló

2. táblázat Főtémák és kibontakozó témák

I. A párkapcsolat és változásai

Dolgozatomban fentebb több kutatást is felsoroltam, melyek a párkapcsolat apaságra gyakorolt hatását is vizsgálták, kiemelték annak jelentőségét, mediáló szerepét (Stern – McClintock, 1998; Andrek, 2019; McBride és munkatársai, 2005; Boyce és munkatársai, 2007). Nem meglepő ezek után, hogy az interjúelemzések során azt találtam, hogy kulcsfontosságú téma volt az apaság kapcsán az alanyoknak a párkapcsolatuk, annak változása és egyes aspektusai. Lássuk, milyen jellemzői jelentek meg a narratíváikban.

I.1 Különbségek a pár tagjainál, anyai „hullámvasút”

Az elemzés során azt találtam, hogy mindhárom apa valamilyen módon többször is körbejárta, hogy az anyáknak mások a tapasztalatai, megélései, mint nekik maguknak. Az az elkülönülés, mely már a várandósság során megkezdődik és csúcsosodik a szülésnél, a gyermekágyas időszakban is, folytatódik. Az alanyok kitértek arra, hogy úgy értelmezik, az anyák más ösztönökkel bírnak, más az érzelmi beállítódásuk, valamint biológiailag ők képesek „életben tartani” a csecsemőt. Minden apa említette az anyák kapcsán a „hullámzás, hullámvasút” kifejezéseket, melyekről tudjuk, a gyermekágyas időszak hormonális és pszichés változásainak velejárói. Erre hozok két példát az interjúkból.

Apa1

„Nehéz az érzelmi része úgy nálam relatív stabil, feleségemnél azonban kicsit hullámzónak ítélem meg. Vagy csak én azt látom rajta...Igen, nehéz azt az érzelmi hullámvasutat olykor-olykor kezelni. Nem azt mondom, hogy drámai, csak az úgy előtör. És akkor, ha felemeli a feleségem a hangját tulajdonképpen nem a gyerek az, akire ki akarja ezt így vetíteni, de valahogy mégis úgy érzem, hogy hát így igen azért most kapott a gyerek is belőle, de összességében azért nyilván nyugodtan kezeli. Csak hát nem annyira erős személyiség, vagyis nem a személyisége nem erős, az nem igaz. Hát így néha egy kicsit el tudja hagyni magát és úgy elsirogatja magát, hogy ömm de rossz. De persze nagyon boldog, hogy itt vagyunk mi együtt, család meg baba meg minden, csak a nehézségek, amik ott a vállát nyomják, azok így kicsit kiborítják.

Apa3

„Meg pláne a feleségemnek nehezebb és nyilván az is bekövetkezett, hogy nyilván ő sokkal jobban a kisdedre koncentrált, én nyilván egy másik kicsit más szerepbe kerültem, de nem kerültem át másik polcra, ez nyilván a feleségem figyelmessége meg intelligenciája, hogy nem kiszolgáló személyzetté váltam, vagy csak egy ilyen lényé, aki a lakásban van. Hanem be vagyok vonva, amibe csak be lehet vonni. Én is keresem a módját, hogy hogyan segíthetnék ebben a co-parenting-ben, de nyilván ugye etetni, életben tartani nem tudom ezt a gyermeket”

I.2. Kontinuitás, közös múlt

Minden interjú jelentős része volt az a pont, ahol az alanyok visszatekintettek arra, honnan is jöttek a párjukkal, milyen volt gyerek előtt, vagy a kapcsolat kezdetén. Mint korábban írtam a szülővé válás normatív krízisnek tekinthető, melynek sikeres átélésében fontos forrás a párkapcsolat, a visszatérés az aranytartalékokhoz, melynek egyik módja a múlt felidézése. Mindemellett a visszatekintés által a narratívának még inkább részévé válik a jelen időszak. Különösen izgalmas ez a kitekintés abból a szempontból, hogy az interjú kezdeti kérdése kifejezetten az elmúlt hónapjukra vonatkozott.

Apa2

„Tehát mi egy közös baráti körben ismerkedtünk meg, ahol ő volt gyerekkora óta, én meg csak úgy belecsöppentem ebbe. Ez egy biciklis csapat és én nagyon szeretek biciklizni és egyszer-kétszer elmentem és így ismerkedtünk össze.”

Apa3

„Azt tudom, hogy anno, amikor a feleségemmel randiztunk. Harmadik, szerintem második, szerinte harmadik randin, de ez most már hosszabb történet. Emm igazából én azzal nyertem meg az ő szívet, vagy figyelmét, vagy azt, hogy egyáltalán adjon még egy randit, mert amúgy nem annyira akaródzott neki ez a dolog, de én kitartó voltam. Hogy elmondtam neki, hogy én mit gondolok arról, hogy nálunk a család, a kettőnk közötti dinamika, és a családunk dinamikája hogy néz ki. Hogy én nem egy háztársbeli feleséget keresek, aki otthon van és a gyerekeket neveli egész nap és süt, főz, mos, vasal és kiszolgálja a férjét, 3fogásos vacsorával vár és fű de jó”

I.3. Az apa, mint támasz, mint férfi

Elemzésem talán legizgalmasabb pontja volt, mikor felfedeztem, hogy mindhárom interjú során szinte szóról szóra ugyanúgy fejezték ki az apák, hogy számukra a legnagyobb sikerélmény, ha azt érzik, hasznosak a párjuk mellett. Az egyik apa kifejtette, hogy ő elsősorban az anya férje jelenleg, és kevésbé a baba körül hasznos. Ahogy az első témánál láttuk, az apák megélik, hogy feleségeiknek komoly kihívás az új élethelyzet minden

szempontból, és legfőbb feladatuknak tekintik az anyák támogatását. A türelem, rugalmasság szavakat gyakran használták az anya kapcsán is.

Apa3

„De igazából nem az sikerélmény benne, hogy a gyerek lepihent és aludt, mert az előbb utóbb el fog aludni, mert egy x óránál többet nem lehet sírni. Hanem a sikerélmény az az, hogy a feleségemnek tudtam segíteni. Az a figyelmem sokkal kevésbé a babára irányul, hanem inkább a feleségemre.”

Apa2

„...ez is egy olyan pozitív dolog, hogy de jó én ebben tudtam segíteni. És minden egyes ilyen dolog, amikor én tudok valamit segíteni, az nekem személy szerint egy olyan jó érzés, hogy de jó, végre én is hozzá tudtam valamit tenni”

I.4. Intimitás, szex

Az elméleti részben láttuk Condon és munkatársai (2004) kutatásánál, hogy a szexualitás a szülés után akár még 1 évvel később sem áll vissza. Nem meglepő, hogy körülbelül egy hónappal a szülés után az intim együttlétnek ez a formája még hiányzik az apák elmondása szerint, ugyanakkor e hiány jelentős is számukra annyira, hogy az apaság kapcsán szóba hozták. Mindhárom apa beszélt a párkapcsolati intimitásról, az együtt, kettesben töltött idő fontosságáról, és az együttlét formájának változásáról.

Apa1

„Hát igen a testi kapcsolat egyenlőre még látom, nem ma holnap lesz. Ezt a részét bizony nem nagyon mondták... Nyilván bele szokik az ember ebbe az élethelyzetbe is. De azért úgy, hát valahol azé csak nyilván egyfajta igénye lenne, de másrésztől meg hát megéri az ember, hogy az anyukának is most épp elég baja van. Meg öö hát gondolom, ez majd úgy kialakul idővel, vagy vissza visszatér a, a szokott mederbe.

De azért ez ez furi. Tehát így, nem furi, csak inkább, ööö nehéz ezt most így feloldani. De, hát ez gondolom, az idővel jön. Az anyukának még ott a sebe még ott van. Most nem tudom, akinél meg természetes úton van, ott is lehetnek épp elég problémák. Én ezt nem tudom. Tehát azért itt is tulajdonképpen félig már kijött a gyerek, csak aztán úgy elfordult. Tehát én, biztos, hogy jobb ezt így ilyenkor még a természet útján és nem bolygatni ezt a dolgot, majd ha anyuka akarja, akkor lehet róla szó.”

Apa3

„...tehát erre is van módozat és párbeszéd közöttünk és és és nem azt mondom, hogy rendszer, de hogy van erről egy nyílt kommunikáció és és és kapacitás és idő az ilyen intimebb, vagy fél-intimebb együttlétnek, annak, hogy amire nyilván nekem is vannak szükségeim, a feleségemnek is vannak szükségei. Ami nyilván az ő részéről most abban nyilvánul meg, hogy odabújik hozzám és és cirógatom a buksiját, ahogyan szereti és és érzem, hogy én is fel tudom őt lelkileg, érzelmileg tölteni és erősíteni és ilyenkor van pillow talk és ki tudjuk a dolgokat ventillálni”.

II. Kapcsolat a csecsemővel

Mint azt az elméleti részben bemutatam, a mai hazai helyzetben a bevonódó apaság kialakulásának, elterjedésének korát éljük, ahol az apák egyre nagyobb mélységben vesznek részt a család, a gyermekek életében. Sokasodnak azon kutatások, melyek bemutatják, hogy az apák is ugyanolyan kompetensek tudnak lenni a gyermekük gondozásában, a vele való

kapcsolatban, mint az anyák (Yu, 2011, idézi Andrek, 2015). Az általam megkérdezett férfiak több aspektusból is körbejárták a csecsemővel kapcsolatos témákat, mely az apai identitásukban jelentős, ugyanakkor ki kell emelnem, hogy a négy főtéma közül, a gyermekkel közvetlenül kapcsolatos rész volt mindegyiküknél a legrövidebb kiterjedésében.

II.1. Megismerni, összeszokni

Noha az apai kötődési kötelék már magzati korban elkezd kialakulni, az apák a szüléssel egy más típusú kapcsolatot építenek ki a csecsemővel. Az újszülött hazaérkezésével kezdetét veszi egy folyamat, amiben megismerik gyermeküket, szokásait. Az egyik interjúalany, ezt nevezte „társasjátéknak”. Mindhárom apa elmondta, hogy noha készültek arra, hogy majd megérkezik az új családtag, de mégis hirtelennek érezték a váltást, amire nem lehetett felkészülni. **Miközben az apa még egy átmeneti időszakot él át, liminaritásban van (Formanek, 2018) a történések, a tennivalók, élmények terén nincs átmenet, a csecsemő már otthon van, el kell látni, az élet visszafordíthatatlanul megváltozott.**

Apa2

„Nyilván babázás szempontjából ugye megvannak a hullámvölgyek, vannak olyan napok, hogy egyszerűen valami baja van, nem tudjuk mi az. Próbálunk rájönni; pelus rendben van, szopi rendben van, igazából büfizett is, meg úgy csukódik a szeme, de fölébred és hát ez egy társasjáték...”

Apa1

„Csak hát ugye át kell állni az ember... és ugye egyik pillanatban még bent volt a baba, azt egyik pillanatban meg már ott van, és hogy így a kettő között nincs ilyen átmenet, hogy így. Így kezdjed majd megszokni. Hanem egyszer csak ott van. Tehát ez... ez is egy ilyen.... Nyilván azért a 9 hónap alatt úgy látod, hogy nő a feleséged, mit tudomén... De úgy azért mégis csak más, amikor egyszer csak ott van. Tehát az akkor úgy hirtelen van ott. Tehát, tehát nincsen hosszas átmenet és akkor, hogy te egyik éjszaka a másikba, nem az akkor hirtelen ott van, ott a gyerek. Hát ... igen. Szóval ez az azért, a türelem rugalmasság ez nagyon fontos.”

II.2. Kötődési kötelék – apai ragaszkodás

Az apai kötődési köteléket, a bondingot, egy egész alfejezetben ismertettem. Ennek megjelenését figyelhettem meg az interjúalanyaim narratívájában. A ragaszkodás leginkább hiányérzetben jelent meg, amit akkor élnek át, mikor távol vannak a gyermeküktől (és az anyától, akivel még sokszor egységben látják a csecsemőt).

Apa2

„Hát amikor el kell itthonról menni, akkor meg egy nehézség, hogy nézem, ott vagyok és nem tudok elindulni, kész. Tehát, hogy menjen más. És akkor meg azt valahogy megélni, hogy jó most el kell menjek, nagyon jó lenne, ha itthon tudnék maradni. Egyrészt nézni téged, másrészt segíteni. De most el kell menjek. És akkor ahogy kilép az ember az ajtón, egyfolytában vissza szeretne jönni. Hogy akkor most minek megyek el?”

Apa1

„Amúgy nagyon hiányzott most a lurkó, most egy napot voltam távol, csütörtök reggel elutaztam Hatvan mellé csapatépítőre, 40-50 fős brigáddal, és nem sok embert ismertem ott, de úgy este úgy... már nyilván el is fáradtam a disznóölés és a pálinka végén, de nagyon elzékenyültem, és nagyon hiányzott. Már majdnem úgy voltam, hogy hát... nyilván autóba nem kellene ülni ilyen állapotban, másnap se biztos olyan jó ötlet volt, de nagyon hiányzott, nem gondoltam, hogy ennyire fog...”

II.3. Felelősség

Minden apa megfogalmazta valami módon, hogy az egyik legnagyobb változás az életében, hogy felelős egy másik emberi lényért, annak épségéért, boldogságáért. Ebben a felelős szerepben áldozatot is hoznak, ha szükséges, tanulják a szerepüket, a gondoskodás mikéntjét.

Apa1

„Igen... ezek is olyanok, amik az ember személyiségét azért valamilyen szinten módosítja, mert hát végül is attól vagyunk felnőttek, hogy felelősséget tudunk vállalni magunkért, meg egy kicsit tán másokért is. Hát most itt a másokért a lurkó.”

Apa2

„...éjszaka ott kell lenni és meg kell oldani problémát és egyszerűen az embernek a kezében nincsen erő, tehát az hogy most fölemeljem a kiságyban... abban nem vagyok biztos, hogy lábra tudok állni. Viszont ott sír a gyerek, úgyhogy föl kell venni és ott kell lenni, mint apuka. Mert az anya napközben eléggé kifárad és akkor nekem is ott kell lenni, mint pót kéz...”

II.4. Jövő orientáltság

Érdekes módon a gyermekkel való jelenlegi viszonytal kapcsolatos részek sokkal kevésbé volt hangsúlyos kiterjedésükben, mint a feleséggel, önmagával, tág szociális közeggel kapcsolatos gondolatmenetek. Az alól volt kivétel, amikor a csecsemő jövőjéről, fejlődéséről, az apa szempontjából – ahogy egyikük fogalmazott – „tartalmasabb interakciókról” beszéltek, vagy a későbbi nevelési kérdésekről.

Apa3

„...nyilván, azt tudom, hogy a sok apró szokás az aztán karakterré válik a gyerekekben is, tehát hogy öööö hogy ő, hogy fog viselkedni. (Nagy levegő) De hogy azért amikor majd elkezd járni meg beszélni, meg az értelme még jobban kinyílik, azt hiszem akkor, úgy érzem akkor vár ránk a több feladat, vagy legalább is rám a több feladat. Tehát hogy nyilván azt már érzem, hogy a jó zsarú szerepet fogom tudni inkább betölteni karakteremből adódóan is, meg őőő karakteremből adódóan. Tehát ez a anyu nem engedi, akkor apunál még meg lehet próbálni valószínűleg. Szerintem ez (anya-lánya), vagy apja-lánya viszonyokra úgy általában igaz.”

Apa1

„...Háát, igen... azért sok rétege van ennek az új élethelyzetnek, ő..... amiről még azért úgy szerintem régen sem gondoltam bele, vagy nem érintett meg, vagy hát, ő... én már úgy várom, hogy mondjuk, hogy ilyen tehát hogy aktívan tudjunk csinálni valamit. Tehát amikor már kúszik-mászik, nekem az úgy... őőő... valahogy testközelibb lesz. De persze így is közel van, mert az ágy végében van az ágya, csak hát... ez az interakciónak egy magasabb szintje az úgy könnyebbé tenné a kapcsolatot... Hát ja. Igen, azért ez a része is nehéz, tehát erre még úgy nem készültünk fel, vagy én legalábbis nem tettem túl sok lépést, hogy mondjuk őőő... hogyan akarjuk nevelni. Szóval ez a része, ez... jó, még talán tényleg korai, ezzel foglalkozni, de összességében ez még így nagy rejtély, hogy ez, ez hogy lesz...”

III. Életmód, prioritások változása

Dolgozatom *Kutatások az apai identitásváltozás területéről* című részében (16. oldal) több kutatást is bemutattem, melyek hangsúlyozzák, hogy az apai identitásváltozásban a posztnatális időszakban nagy hangsúlyt kap a mindennapi életvitel megváltozása. Az interjúk elemzése során azt láttam, hogy mindhárom apánál a narratíva talán leghangsúlyosabb eleme volt a munka és családi szerep összeegyeztetése, az értékrend, és ezáltal önmaguk újradefiniálása vagy megerősítése, a szokások megváltoztatása az új szerep mentén. Mindez összhangban áll azzal a feltételezéssel, hogy az életmód megváltozása jelentős része az apák korai posztnatális megéléseinek.

III.1. Munkához való viszony

Az interjúk kiemelkedő része volt az apák munkához való viszonya, a dolgozó és a bevonódó apa közti egyensúly megtalálásának nehézsége. Ennek kapcsán hangzott el többek szájából a stressz szó is, leginkább abban a tekintetben, hogy igyekeznek kevésbé stresszes munkát végezni, mert már nem az a fő prioritás, hogy sokat dolgozzanak, hanem hogy a családdal lehessenek. Mindhárom apa megfogalmazta, hogy neki a karrier most kevésbé számít, inkább csak kötelességből járnak dolgozni, mert a gyermekükkel és feleségükkel szeretnének időt tölteni. Ez összhangban áll Habib és Lancaster (2006) kutatásával, ahol azt találták, hogy már a várandósság alatt előtérbe kerül a férj és az apa identitás rész a dolgozóval szemben.

Apa2

„Tehát szerintem mindenkinek megvan egy értékrendje, és akinél mondjuk így a család az első helyen van, annál természetes, hogy az összes többi mehet a sutba, ha otthon valami van. Most ott ahol azt mondja, hogy ő karrierista és ő igazából a munkájával akar foglalkozni, hát az ott nem biztos, hogy egészséges család lesz. Ilyen téren. Úgyhogy én nálam az első tényleg a család, és szeretnék minél több időt rájuk fordítani, minél több értékes időt, mert itt a könyvelést is igazából valamikor hajnali egy és éjjél között kellene megcsinálni, hogy ne abból az időből vegyen el, amikor ténylegesen itthon vagyok.”

Apa3

„Tehát így egyébként a munka, na most a munkahelyeken ugye is sok minden összejött az év elejével nagyon sokkal több feladat van rajtam, de őszintén szólva a., emiatt a családi helyzet, apai szerep, a felelősség miatt. Őszintén szólva kicsit perspektívába került a munka is. Tehát hogy ez a most nem tudom valami közüzemi számlán mit tudom én vitatkozunk az irodaházzal, ő OK, majd megold ö..., tehát így beszélünk megoldódik... Hogy mondjam az ingerküszöböm magasabb lett. Tehát ezek ilyen múlandó dolgok, kevésbé fontos dolgok, igaz, hogy a következő, legalább 18 évben (ööö vagy 20 évben), nyilván gondoskodni kell erről a gyermekről és az ez egy nagyobb hatás, ez ez örök, ennek a jelentősége több és azon inkább izgulok, hogy most éppen halkan mondom, biztos, hogy lélegzik?”

III.2. Szokások megváltozása

Mindhárom interjúalanyom beszámolt arról, hogy megváltoztak a szokásai. Akár a ház körüli tennivalóban való nagyobb részvétel, akár az egészségmagatartás terén. Az interjúk még akkor készültek, mikor számítani sem lehetett világvárványra, mégis többször is felmerült, több apánál is saját egészségének kérdése, hogy felelős megőrizni magát a gyermeke számára, valamilyen módon mindhárman szóba hozták az egészség-betegség kérdését.

Apa1

„Azért ez ez megköt némi rugalmasság kell, és hogy az ember benne van a korba, most nem azt mondom, hogy veterán harcos vagyok, de nyilván van egy kialakult szokása, az embernek

és azért elég gyorsan változtatni kell. De nem teher ez csak, egy fajta megpróbáltatás és azt, hogy ezt fel kell dolgozni...

Apa3

„Így nem tudom december elején vagy november közepén bekapcsolt bennem egy ilyen, hogy jó most nekem is karban kell tartanom magam, tehát hogy nem akarok túlzottan nagy dadbody-t, tehát hogy igazából figyelnem kell... Azért kell figyelnem az egészségemre, hogy hosszú ideig egészséges legyek a gyermekemnek, tehát hogy ott legyek az unokáim születésénél is. Azért törődök magammal, hogy mással tudjak törődni, ezért elkezdtem edzőterembe járni”

III.3. Apa, mint anyagi alap

Mint dolgozatomban elején ismertettem, azt mondhatjuk, hogy az apaság második és harmadik kora között vagyunk Magyarország (Csabina-Etényi, 2019). A második korszak jellemzője volt, hogy az apák leginkább pénzkeresőként, a család anyagi alapjaként jelentek meg. Noha mindhárom interjúalanyomra jellemző volt a bevonódó apaság, a gyermek és család életében való anyával azonos súlyú jelenlétre való törekvés, a stabil anyagi alap megteremtése még mindig egyfajta nyomásként az apákon marad, ami sokszor belső konfliktusokat is okoz. Érdekes, hogy a háromból két apa a várandósság során jutott arra, hogy saját ingatlant vesznek, ezt intézték többek között az interjú idején, és meg is fogalmazták, hogy meg akarják teremteni a biztonság érzetét.

Apa1

„De hát én is tudok ott lenni, tehát ha most dolgozom, munkában vagyok, pénzt kell keresni, akkor én sem tudok ott lenni.”

Apa3

„Bennem pedig úgy jött le ez a fészekrakó dolog, hogy decemberben vettünk egy lakást, mert bennem ez így bekapcsolt, hogy OK most tehát hogy... meg így tökre szeretjük az albérletünket, tökre megvagyunk, igazándiból végtelenségig fizetnénk is akár, tehát így sosem gondoltunk abban, hogy most akkor mennyire kell nekünk egy fix családi otthon vagy fészek. Emm... mondván, hogy azért őrizzük meg a rugalmasságunkat, hátha külföldre akarunk menni, hátha ha bővül a család, akkor mindig majd azzal bővítjük a lakást. És bennem meg valahogy, hogy ő igazából önmagamnak, de nyilván a családnak is egy ilyen biztonságérzetre, egy ilyen stabilitásra, hogy bevallom magamnak, arra van szükségem, tehát hogy ezt a lakást tulajdonoljuk.”

III.4. Időgazdálkodás

Minden apa beszámolt arról, hogy a legnagyobb nehézségük az idővel való megfelelő gazdálkodás, a család logisztikája, a feladatok megszervezése. Narratíváinkban újra és újra visszatért az idő szűkösségének kérdése.

Apa1

„...egy két dolog, amin így el kell gondolkozni, hogy most azért a család, meg az idő az úgy szűkös. Az a legszűkebb erőforrás, tulajdonképpen az időnk, hogy ezt akkor hogyan tudjuk. A nap az mégiscsak 24 óra.”

Apa2

„És ez egy kicsit olyan, mintha logisztikai céget vezetne az ember, tehát hogy nagyon sok szempontot figyelembe kell venni, de hogyha az embernek ez sikerül egy nap, akkor este

leülök, és azt mondom, hogy ezzel is tudtam foglalkozni, ezzel is tudtam haladni, itthon is voltam, ez is megvan, akkor örül.”

IV. Család a tágabb környezetben

Boyce és munkatársai (2007) kutatásában hangsúlyozták, hogy a szociális háló szerepét az apák életében, annak védőfunkcióját is. Az interjúalanyaim narratívájának fontos része volt a szociális kapcsolatok, egyrészt úgy jelent meg, mint támasz, megtartó segítő közeg, akire a jelenben vagy a jövőben támaszkodni lehet, másrészt számomra egészen meglepő módon az apák beszámolóiban mindhárom esetben felmerült az apa egyfajta kapuőr szerepe a család és a tágabb környezet, vagy akár a nagycsalád között.

IV.1. Apa, mint kapuőr

Az elméleti részben bemutattam, hogy az anyák gyakran kapuőrök (McBride és munkatársai, 2005) jelenhetnek meg az apák és a csecsemők, gyermekek között, akik szabályozzák a kapcsolatuk milyenségét, intenzitását, az apai bevonódás lehetőségét. Az általam kérdezett apáknál megjelent szempontként a saját szerepük, mint a világgal való kapcsolattartó, adott esetben az anyát a rokonoktól kímélő mediátor.

Apa2

„...mondtuk, hogy az első 6 hét az gyakorlatilag a miénk. Tehát akárki akármit mond, az a miénk. Nyilván ebből sok volt a nagyszülői részről az, hogy hát de miért nem jöttök és miért nem mehetünk meg és akkor ezt megint lekommunikálni. Ugye igyekszik az apuka, hogy az anyát minél kevesebb stressz érje, mert szoptatna, meg a babával foglalkozna akkor elvinné a hátán a dolgot, tehát fölvenni az anyuka telefonját mikor tudom, hogy az a nagymama hívja, akivel egy kicsit nehezebb a kommunikáció. És akkor ezeket lekommunikálni, hogy miért nem megyünk 25-én karácsonyi ebédre?”

Apa3

„Mondom a család az szerencsére kellő távolságban van, amit nyilván mi is azért fönntartunk, de nem egy ilyen most majd egyszer- egyszer eljönnek látogatóba. A karácsonyi ünnepeket mindenképpen megünnepeltük december elején egyébként. Tehát ezt tudtuk, hogy ez így lesz. Mindenkiben volt egy ilyen várákozás, hogy év végi, karácsonyi baba, ez így mindenkiben fokozta a hangulatot. Kérdezték, hogy mi a helyzet, ugye köremailek mentek...”

IV.2. Szociális háló

Ahogy fentebb írtam, a szociális háló nagyon fontos védőfaktor egy újdonsült család, apa életében. Mindhárom interjúalanyom beszámolt arról, hogy mennyi segítséget, támogatást kapnak a barátaiktól, a tágabb családtól, vagy épp arra tértek ki, hogy mire számítanak a jövőre nézve.

Apa1

„...meg hát a nagy kérdés tényleg az, hogy a család, a nagyobb család alatt értem a... nem a mi hármás kiscsaládunkat, hanem a nagyszülők, unokatesók mennyire tud besegíteni, meg sógor, sógornő... mert hogy ha őrájuk is rájuk lehet bízni, nyilván nem az egyhónapos gyereket, az lehet, hogy nekik is öröm. Én is örömmel voltam el a most már hétéves unokaöcsémrel, pár órára, napra is elvittem akár... Ez lehet, hogy nekünk is sokat jelent majd, hogy ha ott tartunk.”

Apa2

„Egyrészt nyilván ennek is megvannak a nehézségei, hogy anyóssal egy telken lakni, de ugyanolyan, vagy nyilván nagyobb arányban megvan ennek az előnye, hogy tud segíteni, hogy most főz ránk, hogy mindenben tud segíteni. Elmegy a boltba és annyi, hogy azért a két pelenkacsomagért nem nekem kell elmenni a boltba, hanem odamegy ő egyedül és elhozza.”

Apa3

„Tehát azt érzem, hogy a Cs... barátnőinek, az a kör, akiknek már van gyerekük ott ők is úgy köré záródtak és van, aki proaktívan írt, hogy figyu láttam, hogy a baba-mama csoportban kérdeztél embereket valamiről és én láttam, engem nem kérdeztél külön, de figyelj, holnap átugorhat a férjed érte és odaadjuk ezt a nem tudom milyen bizgó rezgő-mozgót, amit esetleg próbáljatok ki.”

4. Megbeszélés

4.1. Eredmények értelmezése

Dolgozatomban igyekeztem bemutatni az apaságot, az apai identitás változását, az ezzel kapcsolatos kutatásokat, majd interpretatív fenomenológiai analízis segítségével három apával készült interjút elemeztem az apai identitás változásának tükrében.

Dolgozatom az IPA szellemében leginkább feltáró jelleggel készült: megismerni az első gyermek kórházból való hazatérése utáni első hónap során apákban végbemenő változásokat, ugyanakkor az általam olvasott tanulmányok alapján három hipotézist állítottam fel.

Első hipotézisem igazolást nyert, miszerint *a kórházból való hazatérést követő időszak is az apai identitás változásához tartozó életszakasz*, úgy érzem egyértelműen igazolást nyert, hiszen amint láttuk minden főtéma alapvető része a változás, az alakulás. Az Apa1 kóddal ellátott alanyom ezt így fogalmazta meg: „Szóval amire éppen megszoknánk valamit, hogy a gyerek átvenne valami ritmust, addigra már fordul egyet a világ és teljesen más. Tehát így egyetlen egy dolog lesz biztos a folyamatos változás.”

Második számú hipotézisem, szintén igazolást nyert. Az általam olvasott kutatások alapján (Condon és munkatársai, 2004; Genesoni és Tallandini, 2007), azt feltételeztem, hogy *az apák, ha stresszről számolnak be a posztnatális időszak első hónapjában, azt az életmódváltozással hozzák kapcsolatba*. Interjúim során egyik apai narratívában sem jelent meg nagy hangsúllyal a megnövekedett stressz, megerősítve, amit Condon-ék (2004) találtak, hogy a stressz szint nagyobb növekedése inkább a várandósság korai időszakát kíséri, utána közel állandó, ugyanakkor minden interjúban elhangzott többször is a stressz szó. Az apák beszámoltak feszültségről, mely a munkahellyel, időbeosztással, és a szociális kapcsolattartás terén jelent meg. Ezt fogalmazta meg az Apa2 kódú alanyom, a következő helyzetben: „Szomszédok, akik itt voltak, elmentünk sétálni, akkor persze rögtön mindenki jött oda, ilyenkor az apuka mindig kicsit aggódik, hogy juj egy lépéssel álljon hátrébb, jó köszönöm szépen. Kicsit halkabban mondjad, nincsen semmi probléma csak még alszik a gyerek. Úgyhogy ezek is mindig egy kicsit ilyen stresszes dolgok, mintha egy intim közegbe akarna valaki belépni. És akkor ezeket egy kicsit nehezebb mindig kezelni”. Mindez összhangban van Genesoni és Tallandini (2007) által leírtakkal.

Harmadik hipotézisemet szintén sikerült igazolni. Boyce és munkatársai (2009) valamint Genesoni és Tallandini (2007) tanulmánya alapján állítottam fel, miszerint *az apák számára a változás leginkább az életmód és a szociális kapcsolatok terén történik*. Interjúim során azt láttam, hogy az apák a legtöbbet a munka-család összehangolása, a szokásaik megváltozásáról, párkapcsolatuk átalakulásáról beszéltek, a négy általam talált főtémából három a társas kapcsolatra vagy az életmódra vonatkozott. Tehát azt láttam, hogy az általam vizsgált apai narratívákban valóban a szociális és életmódbeli változás volt a legmeghatározóbb.

Ehhez tartozik az a számomra meglepő tapasztalat, hogy a csecsemők, a velük való kapcsolat leginkább a **tennivalók és a gyermek kiismerése** mentén jelent meg az interjúkban, a ragaszkodás, az apai kötődési kötelék pedig abban, hogy mikor el kellett válniuk valamiért a gyermeküktől és párjuktól, erős **hiányérzetet** éltek meg. Ahogy a narratívákat tekintettem át, többször volt az a benyomásom, hogy az elválás nehézsége csak részben szólt a csecsemőhöz való ragaszkodásról, jelentősen megjelent ebben az anya magára hagyásának nehézsége is. Ami engem valóban meglepett, hogy egyik apa sem használta a gyermekével kapcsolatos narratívájában a szeretet szót. Úgy gondolom, hogy ennek oka lehet, hogy ez az időszak az apák számára is meglehetősen sok változást rejt, akár hormonálisan is (Andrek, 2015), és nagyobb hangsúlyt kap az apa szemében az anya. Mindez egy másik szempontból világít rá az

anya kapuőr szerepére, hisz mintha az apák az anyákon keresztül kerülnének egyre közelebbi kapcsolatba a csecsemőjükhöz.

Szakedolgozatomban nem csak a hipotézisek tesztelésére törekedtem, hanem feltáró jellegű is volt a vizsgálatom, hiszen az apaság születés, hazatérés utáni első hónapját nem igazán vizsgálták még előttem.

Azt találtam, hogy az apák négy fő téma tükrében határozzák meg magukat, mint apa: az **anya párjaként**, a **csecsemő apjaként** – a vele való tennivalók, iránta érzett ragaszkodás mentén, az **életmódjuk és prioritásaik megváltozása** által valamint a tágabb **társas közegben betöltött új szerepek, feladatok** mentén.

Minden főtémánál igyekeztem bemutatni, hogy az apák mit emeltek ki, mint őket foglalkoztató témákat.

4.2. Kitekintés

Dolgozatom erősségének azt érzem, hogy egy olyan témát választottam, amiről nem találtam korábbi kutatást, így nem meglepő, hogy több kérdés is megfogalmazódott bennem, amit érdemes lenne még vizsgálni.

Felvetődött bennem, hogy ha az általam talált főtémák és kiemelkedő témák mentén készítenék egy nagyobb elemszámú mintán kérdőíves kutatást, vajon hogyan súlyoznák az apák az általam talált témákat.

Ha más férfiakkal készíteném el ugyanezt az elemzést vajon hasonló eredményre jutnék?

Az interjúk óta tört ki a világjárvány. Vajon ha most kérdeznék apákat, máshol lennének a súlypontok?

Hogyan befolyásolja az apák szocioökónómiai státusza azt, ahogyan az apaságról gondolkodnak?

Mindemellett az elemzésem felhívja a figyelmet több olyan témára, ami engem leendő perinatális szaktanácsadóként is befolyásol majd a munkámban.

1. Többször elhangzott az interjúk során, hogy nagy **diszkrepancia** van aközött, **amire készültek** az apák, párok és aközött, **ami a valóság**. Noha tudjuk, hogy nem lehet mindenre felkészülni, úgy gondolom, hogy **a várandós párok pszichoedukációjára** sokkal nagyobb hangsúlyt kellene fektetni. Ezt mutatta a Shapiro és Gottman (2019) korábban bemutatott vizsgálata is. Ebben a témában külön kiemelném a **szexualitás kérdését**, ami körül sajnos napjainkban is jelentős a tabu, és míg az anyák potenciálisan megkérdezhetik nőgyógyászukat erről, a férfiaknak nem nagyon van szakember, akihez fordulhatnak kérdéseikkel. Az egyik alanyom meg is fogalmazta, hogy nem készítette fel senki őket testi kapcsolatuk ilyen irányú megváltozására. Mivel mind dúlaként, mind pszichológusként, mind jövődöbeli perinatális szaktanácsadóként részt veszek és kívánok venni **szülésfelkészítőkben**, úgy gondolom, hogy még **nagyobb hangsúlyt** fogok fektetni a **páros szülő felkészítőkre**, külön kitérve a **szexualitás témájára**.

2. Ahogy láttuk a **szociális szerepek**, szociális **háló megváltozása** jelentős hangsúlyt kapott az apák narratívájában. Felmerült benne az egyik interjú során, ahol az apa beszélt a baba-mama klubokról és a különböző online anya csoportokról, hogy az **apák mennyire el vannak hanyagolva** ilyen **téren**. Érdemes elgondolkodni azon, milyen fórumon lehetne sikeresen **offline avagy online apa közösségeket létrehozni**.

3. Üdvösnek tartom az apák számára a GYED elérhetőségét, ugyanakkor **még mindig az apákon van az anyagi stabilitás megteremtésének súlya**, mely sokszor jelent nehézséget abban, hogy az apa úgy élje meg a családban betöltött szerepét az első hónap során, ahogyan szeretné. Mindhárom apa megfogalmazta, hogy **szíve szerint visszahúzódná egy kicsit a munkától**, csak az új egységük megismerésére és fenntartására törekedne egy ideig, de ez 1-2 héttől eltekintve nem volt lehetséges. Tudjuk,

hogya ma Magyarországon erős a népesedési politika, a családok támogatása prioritás a regnáló kormány számára, mindemellett – ahogy a dolgozatom elején vázoltam, - a nukleáris családok korát éljük (Parsons, 1988), ahol a csecsemő születése után nincs olyan szoros megtartó nagycsalád, mint az elmúlt korokban. Úgy tűnik, az **apai igény összeér azzal a szükséglettel, hogy az anyák ne maradjanak magukra az első időszakban** (ahogyan lenne a nagyszülők, tág család támogatásának relatív hiányában), csak egy **központi akarat** kellene arra, hogy a születő **családoknak nagyobb lehetőséget adjanak az együttlétre** például az **apa** számára **születési szabadság megnövelésével**.

4.3. A szakdolgozat korlátai

Életem első nem kvantitatív kutatása volt jelen dolgozat vizsgálata. Igyekeztem magamévá tenni az IPA módszerét, azt megfelelően alkalmazni, de úgy érzem ez nem sikerült maradéktalanul. A narratív elemzés számomra nagyon új, nem mindig mozogtam benne biztonságosan. Úgy érzem, ha több időm lett volna és egy olyan, nálam sokkal tapasztaltabb szakember mellett dolgozhattam volna, aki már többször használta ezt a módszert és megtanulhattam volna tőle jobban, akkor dolgozatom is pontosabb lett volna.

Az IPA módszerrel végzett vizsgálat eredményei a homogén minta és a narratívaelemzés által, kérdéses, hogy mennyire általánosíthatóak. Mivel ez egy fenomenológia és hermeneutika alapú módszer, a megfigyelő személye része magának az elemzésnek, mely torzításokhoz vezethet. Mivel magam is kisgyermekes szülő vagyok, az interjúk során az apák számára is láthatóan várandós voltam, az elemzések alatt pedig már csecsemős édesanya, érzelmeim és az interjúk szempontjából a személyem valamelyest torzíthatják az eredményeket, ugyanakkor egy fokozott szenzitivitáshoz is vezethetnek a téma kapcsán, mely bizonyos részletek pontosabb elemzéséhez is vezethetett.

Úgy érzem két év alatt sokat fejlődtem abban, hogy a perinatális témákról tudományosan, pontosan fogalmazva beszéljek, de ez még mindig nehézség számomra, mert nagyon gyakran tartok előadást anyáknak klubokban, vagy írok ilyen témában cikket populáris stílusban ismeretterjesztés okán, és ez lehet, hogy még mindig megmutatkozik jelen dolgozat nyelvezetén. Ezért elnézést kérek.

Életemben először készítettem szabad interjút. Két alanynál sikerült egyetlen közbekérdezéssel felvennem a beszélgetést, de az egyik alany rendszeresen kérte, hogy mondjak újabb és újabb témát. Az elemzések során, noha figyelembe vettem azon szövegeket is, ahol az általam adott kérdésekre válaszolt az az apa, ugyanakkor nagyobb hangsúlyt fektettem az interjú azon, első felére a feldolgozásnál, amikor még szabadon áramlott a gondolata.

Mindezek mellett le szeretném írni, hogy nagyon élveztem az apákkal való találkozást, szövegeik elemzését, a felismeréseket a hasonlóságok esetén. Inspiráló volt, és azt gondolom további kutatások előtt nyithat kaput az, amire eredményeim felhívják a figyelmet.

Nagyon megszerettem ezt a témát, szívesen folytatnám a körüljárását, a további kutatás, kiemelten az apai szexualitás terén.

Köszönetnyilvánítás

Először is köszönöm annak a három apának, akik engedtek belátni az életükbe. Noha mindhárman az időmanagementet említették az egyik legnagyobb kihívásnak, mégis adtak nekem egy órát.

Köszönöm konzulensemnek, dr. Andrek Andreának, aki eddigi életem során a leggyorsabb és legsegítőkésebb konzulensnek bizonyult.

Köszönöm prof. dr. Varga Katalinnak, aki egyengette etikai kérelmem útját, valamint megsegített engem abban, hogy az IPA módszerét jobban megértsem.

Köszönöm dr. Ágoston Csilla barátnőmnek, aki segített engem, hogy hogyan is kell szépen tudományosan megszerkeszteni a hivatkozásaimat (hálám üldözni fog Csilla).

Köszönöm tanárainknak, akiktől rengeteget tanultam az elmúlt két évben. Dolgozatom szempontjából külön kiemelem Csabina-Etényi Zsuzsannát, akitől külön is kérdezhettem.

Köszönöm a csodás évfolyamtársaimnak, akiktől mérhetetlen sokat kaptam, tanultam, akik a szakdolgozatírás izgalmát is végigkísérték.

Köszönöm az anyukámnak, aki párszor bevállalta a gyermekeimet, hogy én tudjak dolgozni jelen művöm.

Köszönöm a három fiamnak, akik végül hagytak engem megírni a szakdolgozatot, akik által anya lehettem.

És leginkább köszönöm annak a férfinak, apának, aki inspirált engem a témaválasztásban, aki lehetővé tette, hogy a szobánkban viszonylagos békességben tudjak 1-2 órát lopni a szakdolgozat befejezésére, aki igazi bevonódó apaként terelgette három gyermekünket, míg az édesanyjuk az elméjét pallérozta. Köszönöm neked drága férjem, Tóth Zoltán!

Valamint egyáltalán nem utolsó sorban köszönöm Istennek, hogy erre az útra vezetett, erőt, kitartást és türelmet adott, dolgozatom elkészítéséhez.

Szakirodalom

- Andrek A. (1996). *Várandós apák – Első gyermeküket váró apák összehasonlító pszichológiai vizsgálata*. Szakdolgozat. ELTE BTK Pszichológia Tanszék, Budapest.
- Andrek A. (2015). Az apává válás pszichológiája. In Pápay N., Rigó A. (Szerk.), *Reproduktív egészségpszichológia* (pp. 331-353). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Andrek A. (2017). Apa születik. In Sz. Makó H., Veszprémi B. (Szerk.), *A párkapcsolattól a gyermekágyig. A várandósság, a szülés és a gyermekágy időszakának pszichológiája és pszichoszomatikája* (pp. 120-135). Pécs: Octoport.
- Andrek A. (2019). *A szülő–magzat kötődést befolyásoló tényezők vizsgálata párkapcsolati és intergenerációs kapcsolati jellemzők figyelembevételével*. PhD dolgozat. ELTE PPK Pszichológia Doktori Iskola, Budapest.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood. A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bereczkei T. (2003). *Evolúciós pszichológia*. Budapest: Osiris kiadó.
- Bluestone, C. D. (2005). Humans are born too soon: impact on pediatric otolaryngology. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 69(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.ijporl.2004.07.021>
- Bóné V., Dávid B., Hegedűs R. (2019). A rendszerváltás családtörténetei – perinatális szemszögből. In Varga K., Andrek A., Molnár J. E. (Szerk.), *A szülés és születés minősége a perinatális tudományok megközelítésében* (pp. 53-61). Budapest: Medicina könyvkiadó.
- Boyce, P., Condon, J., Barton, J., & Corkindale, C. (2007). First-Time Fathers' Study: psychological distress in expectant fathers during pregnancy. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 41(9), 718–725. <https://doi.org/10.1080/00048670701517959>
- Condon, J. T., Boyce, P., & Corkindale, C. J. (2004). The First-Time Fathers Study: a prospective study of the mental health and wellbeing of men during the transition to parenthood. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 38(1-2), 56–64. <https://doi.org/10.1177/000486740403800102>
- Csabina-Etényi Zs. (2019a). Az apaság történeti vetületben. In Varga K., Andrek A., Molnár J. E. (Szerk.), *A szülés és születés minősége a perinatális tudományok megközelítésében* (pp. 187-200). Budapest: Medicina könyvkiadó.
- Csabina-Etényi Zs. (2019b). *Az apaszerep változása történeti megközelítésben*. ELTE PPK perinatális szaktanácsadó képzés. 2019.02.08
- Csóka Sz. (2019). Gondoskodás és génszabályozás – perinatális epigenetika. In Varga K., Andrek A., Molnár J. E. (Szerk.), *A szülés és születés minősége a perinatális tudományok megközelítésében* (pp. 149-157). Budapest: Medicina könyvkiadó.
- Finnbogadóttir, H., Svalenius, E. C., Persson, E. K. (2003). Expectant First-Time Fathers' Experiences of Pregnancy. *Midwifery*, 19(2), 96-105.
- Formanek Zs. (2018). 72 óra A szülést követő három nap eseményei az apa szemszögből. Szakdolgozat. ELTE PPK, Budapest.

- Genesoni, L., Tallandini, M. A. (2009). Men's Psychological Transition to Fatherhood: An Analysis of the Literature 1989-2008. *Birth*, 36(4), 305-317.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Habib, C., & Lancaster, S. (2006). The Transition to Fatherhood: Identity and Bonding in Early Pregnancy. *Fathering: A Journal of Theory, Research, and Practice about Men as Fathers*, 4(3), 235–253. <https://doi.org/10.3149/fth.0403.235>
- Kassai Sz., Pintér J. N., Rácz J. (2017). Az interpretatív fenomenológiai analízis (IPA) módszertana és gyakorlati alkalmazása. *Vezetéstudomány - Budapest Management Review*, 48(4), 28-35. DOI 10.14267/VEZTUD.2017.04.05
- Lorentzen, J. (2014). *Az apaszerep története Norvégiában 1850-2012*. Budapest: Pont kiadó.
- McBride, B. A., Brown, G. L., Bost, K. K., Shin, N., Vaughn, B., & Korth, B. (2005). Paternal Identity, Maternal Gatekeeping, and Father Involvement. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 54(3), 360–372. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2005.00323.x>
- Parke, R. D. (1979). Perspectives on Father-Infant Interaction. In J. D. Osofsky (Szerk.), *Handbook of infant development* (pp. 549-583). New York: Wiley-Interscience Publication.
- Parsons, T. (1988). A család történeti jelentésváltozása (szemelvény). In Neményi M. (Szerk.), *A család* (pp. 39-41). Budapest: Gondolat.
- Planalp, E. M., & Braungart-Rieker, J. M. (2016). Determinants of father involvement with young children: Evidence from the early childhood longitudinal study–birth cohort. *Journal of Family Psychology*, 30(1), 135–146. <https://doi.org/10.1037/fam0000156>
- Rácz J., Kassai Sz., Pintér J. N. (2016). Az interpretatív fenomenológiai analízis (IPA) mint kvalitatív pszichológiai eszköz bemutatása. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 71(2), 313-336. DOI: 10.1556/0016.2016.71.2.4
- Shapiro, A. F., Gottman, J. M., & Fink, B. C. (2019). Father's Involvement When Bringing Baby Home: Efficacy Testing of a Couple-Focused Transition to Parenthood Intervention for Promoting Father Involvement. *Psychological Reports*, 123(3), 806-824. <https://doi.org/10.1177/0033294119829436>
- Soltész A., Rigó A., Pápay N. (2015). Az együttszülés jelentősége. In Pápay N., Rigó, A. (Szerk.), *Reproduktív egészségpszichológia* (pp. 353-371). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Stets, J. E., & Burke, P. J. (2003). A sociological approach to self and identity. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 128–152). The Guilford Press.
- Suhai-Hodász G. (2000). *Nemcsak gyermek születik...- a szülés körüli élmények összehasonlító vizsgálata*. Szakdolgozat. ELTE BTK Kísérleti Pszichológia Tanszék, Budapest.
- Varga K. (2011). A transzgenerációs hatások az epigenetikai kutatások tükrében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 66(3), 507–532. DOI: 10.1556/MPSzle.66.2011.3.4.
- Varga K., Suhai G. (2010). Az apa szerepe, helye és élményei a várandósság és a szülés alatt. In Varga K., Suhai G. (Szerk.), *Szülés és születés lélektanon innen és túl* (pp. 166-179). Budapest: Pólya Kiadó.
- Varga K., Suhai G. (2010). A gyermek születése a család születése. In Varga K., Suhai G. (Szerk.), *Szülés és születés lélektanon innen és túl* (pp. 204-213). Budapest: Pólya Kiadó.

Zsigmond E., Sz. Makó H. (2017). Couvade, avagy várandós férfiak. In Sz. Makó H., Veszprémi, B. (Szerk.), *A párkapcsolattól a gyermekágyig. A várandósság, a szülés és a gyermekágy időszakának pszichológiája és pszichoszomatikája* (pp. 135-151). Pécs: Octoport.

Mellékletek

1. számú melléklet

Az interjú alanyokat a következő toborzó szöveggel kerestem:

„Üdvözlöm! Egy ismerősétől (...-tól) értesültem róla, hogy hamarosan apa lesz. Tóth-Bognár Borbála vagyok, pszichológus, jelenleg az ELTÉ-n tanulok perinatális (születés körüli) szaktanácsadást, mely során egy szakdolgozatot is be kell adnom. Kutatási témám az apák által megélt változások az első gyermek kórházból való hazatérését követően. Ehhez három „friss” édesapával készítenék egy órás interjút, melyet felveszek hangrögzítővel, majd miután anonim átíratot készítettem róla, a hanganyagot törlöm, és a leírtakat elemzem. Amennyiben szívesen részt venne a kutatásban, kérem keressen meg XY email címen. A helyszín lehet az Ön igényei szerint saját otthonuk vagy külső helyszín, melyet előre egyeztetünk. Az interjúban való részvétellel és adatainak kezelésével kapcsolatban bármikor meggondolhatja magát, visszavonhatja részvételi szándékát és engedélyét. A kutatásban való részvételért nem jár semmilyen ellenszolgáltatás.

Köszönettel:

Tóth-Bognár Borbála”