

# RELAȚIILE PARENTALE-SURSĂ DE STRES ÎN CONTEXTUL SECURITĂȚII PSIHOLOGICE

## PARENTAL RELATIONS-SOURCE OF STRESS IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL SECURITY

POPESCU Cristina, cercetător științific în cadrul proiectului "Aspecte psiho-sociale ale securității psihologice și manifestările ei în plan social la copii"

ORCID ID: 0000-0001-8986-7089

CZU:159.922.7/8

**Abstract:** *This research emphasize the importance of the parental relationships into a family and its influence on children's psychological security. As we have mentioned into this research, unfavorable relations between parents lead to increased stress levels and subsequently the development of a sense of psychological insecurity to children.*

**Rezumat:** *Această cercetarea scoate în evidență importanța relațiilor parentale în familie și influența acestora asupra securității psihologice ale copilului. Așa cum este menționat în cercetarea, relațiile nefavorabile dintre părinți, duc la creșterea nivelului de stres la copii, ceea ce ulterior dezvoltă sentimentul de insecuritate.*

### Introducere

Factorii de stres constituie aspecte normale ale vieții adolescenților și pot avea chiar și influențe pozitive, fiind esențiali pentru dezvoltarea lor, deoarece lipsa presiunii determină inactivitate și sentimentul de plictiseală. În adolescență se acumulează o mare cantitate de factori de stres considerați ca normativi, manifestându-se cel mai intens în perioada pubertății. Mulți dintre acești factori de stres sunt, de fapt, veritabile sarcini cu efecte în dezvoltarea adolescenților, sarcini pe care trebuie să le îndeplinească pentru a ajunge la statutul de adulți responsabili [1, p.12].

Dar ce se întâmplă atunci când factori stresanți devin anume acei factori, care ar trebui să le ofere adolescenților sentimentul de siguranță, iar aici ne referim la părinți.

În încercarea de a ne îndepărta de modelele teoretice ale stresului dezvoltate de Selye și Cannon, care au subliniat schimbările fiziologice, teoria evenimentelor de viață a fost introdusă să examineze stresul și schimbările legate de stres ca răspuns la schimbarea vieții. Holmes și Rahe (1967) au elaborat programul experiențelor recente (Schedule of recent experiences, (SRE)), care a oferit respondenților o listă extinsă de posibile schimbări de viață sau evenimente de viață. Acestea au variat ca severitate obiectivă presupusă, de la evenimente precum „moartea unui soț”, „moartea unui membru apropiat al familiei” și pedeapsa cu închisoarea”, până la evenimente mai moderate, cum ar fi „fiul sau fiica plecată de acasă” și „sarcina”, până la minore, evenimente precum „vacanță”, „schimbarea obiceiurilor alimentare”, „schimbarea obiceiurilor de dormit” și „schimbarea numărului de întâlniri de familie”. Inițial, SRE a fost punctat prin simpla calculare a numărului de experiențe recente reale. De exemplu, cineva care a suferit atât decesul unui soț, cât și decesul unui membru apropiat al familiei ar primi același punctaj ca cineva care a avut recent două vacanțe. S-a presupus că acest scor reflectă o indicație a nivelului de stres. Cercetările timpurii folosind SRE în acest fel au arătat unele legături între scorul SRE al indivizilor și starea lor de sănătate. Cu toate acestea, această metodă brută de măsurare a fost înlocuită ulterior cu o varietate de altele, inclusiv un sistem de ponderare prin care fiecare eveniment potențial de viață a fost ponderat de un panou care creează un grad de diferențiere între diferitele experiențe de viață. Utilizarea SRE și a măsurilor similare ale experiențelor de viață au fost criticate din mai multe motive cum ar fi:

- evaluarea nivelului de importanță a experienței de către fiecare individ;
- problema evaluării retrospective;

- experiențele de viață pot interacționa una cu alta;
- care este finalitatea la o serie de experiențe vitale;
- factorii stresanți pot fi de scurtă durată sau în curs de desfășurare; [2]

Dar, cât de importantă este evaluarea factorilor stresanți și care este impactul acestora asupra securității adolescentului?

În anii 1970, lucrările lui Lazarus despre stres au introdus psihologia în înțelegerea răspunsului la stres (Lazarus 1975; Lazarus and Cohen 1973, 1977). Acest rol pentru psihologie a luat forma conceptului său de evaluare. Lazarus a susținut că stresul implică o tranzație între indivizi și lumea lor externă și că un răspuns la stres a fost provocat dacă un individ aprecia un eveniment potențial stresant ca fiind de fapt stresant. Prin urmare, modelul lui Lazarus de evaluare a descris indivizii ca ființe psihologice care au evaluat lumea exterioară, nu pur și simplu au răspuns pasiv la aceasta. Lazarus a definit două forme de evaluare, primară și secundară. Potrivit lui Lazarus, individul evaluează inițial evenimentul în sine - definit ca evaluare primară. Există trei moduri posibile prin care evenimentul poate fi evaluat: (1) irelevant, (2) benign și pozitiv, (3) dăunător și negativ. Lazarus a descris apoi evaluarea secundară, care implică individul să evalueze avantajele și dezavantajele diferitelor lor strategii de coping. Prin urmare, evaluarea primară implică o evaluare a lumii exterioare, iar evaluarea secundară implică o evaluare a individului însuși. Acest model este prezentat în felul următor:

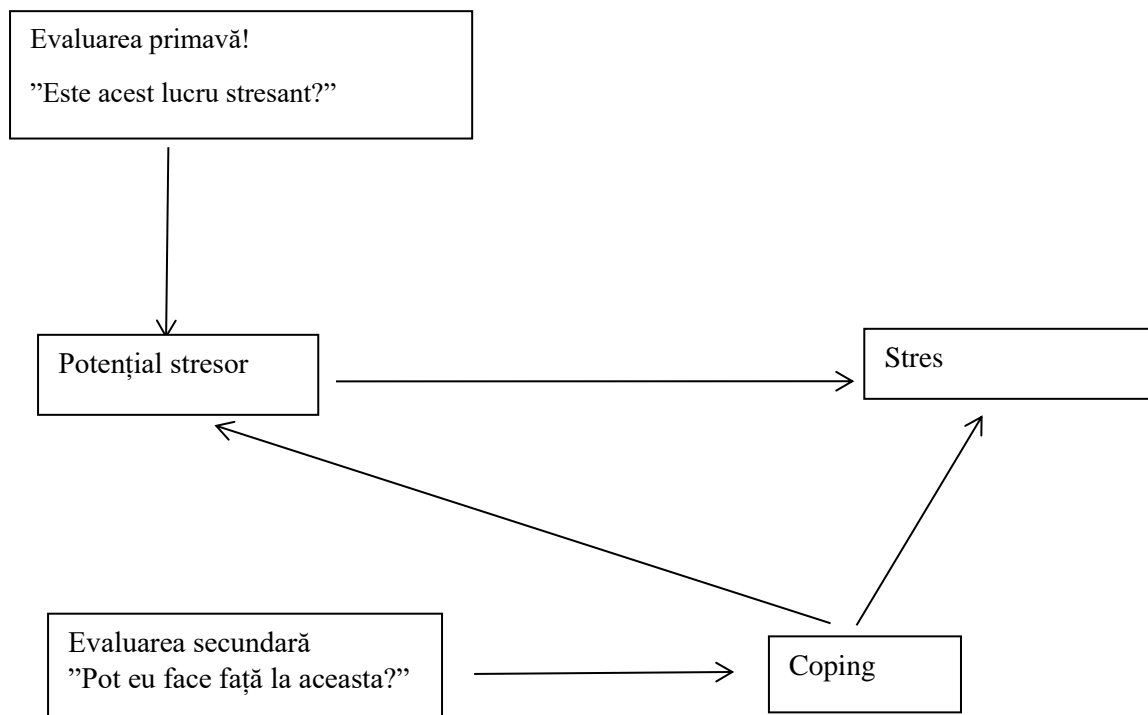


Fig. 1 "Rolul evaluării în stres"

Modelul lui Lazarus de evaluare și tranzație dintre individ și mediu a indicat un mod nou de a privi răspunsul la stres - individul nu mai răspunde pasiv la lumea sa externă, ci interacționează cu ea. [2]

Forma evaluărilor primare și secundare determină dacă individul prezintă sau nu un răspuns la stres. Conform modelului lui Lazarus, acest răspuns la stres poate lua diferite forme:

- (1) Acțiune directă,
- (2) Căutarea de informații,
- (3) A nu face nimic sau
- (4) Dezvoltarea mijloacelor de a face față stresului în termeni de relaxare sau mecanisme de apărare.

Mai multe studii au examinat efectul evaluării asupra stresului și au evaluat rolul stării psihologice a individului asupra răspunsului său la stres. Într-un studiu timpuriu al lui Speisman și colab. (1964), subiecților li s-a arătat un film înfățișând o ceremonie de inițiere care implică o intervenție chirurgicală genitală neplăcută. Filmul a fost prezentat cu trei coloane sonore diferite. În prima condiție, starea de traumă, coloana sonoră a subliniat durerea și mutilarea. În condiția a doua, condiția de negare, coloana sonoră a arătat participanților ca fiind dispuși și fericiți. În condiția a treia, condiția de intelectualizare, coloana sonoră a oferit o interpretare antropologică a ceremoniei. Prin urmare, studiul a manipulat evaluarea situației de către subiecți și a evaluat efectul tipului de evaluare asupra răspunsului lor la stres. Rezultatele au arătat că subiecții au raportat că starea de traumă a fost cea mai stresantă. Acest lucru indică faptul că nu evenimentele în sine provoacă stres, ci interpretarea sau evaluarea de către indivizi a acestor evenimente. Mason (1975) a susținut că răspunsul la stres avea nevoie de un grad de conștientizare a situației stresante și a raportat că pacienții pe moarte care erau inconștienți prezentau mai puține semne de stres fiziologic decât cei care erau conștienți. El a sugerat că pacienții conștienți au putut să-și evalueze situația, în timp ce cei inconștienți nu. Prin urmare, aceste studii sugerează că evaluarea este legată de răspunsul la stres. [2]

Una dintre cele mai importante funcții ale familiei constă în educarea și formarea tinerilor în vederea integrării lor optime în viața și activitatea socială. Aici, în cadrul grupului familial, părinții exercită, direct sau indirect, influențe educațional-formative asupra propriilor lor copii. Cuplul conjugal, prin întreg sistemul său de acte comportamentale, constituie un veritabil model social care, fiind de altfel primul în ordinea influențelor din partea modelelor sociale existente, are o influență hotărâtoare asupra copiilor privind formarea concepției lor despre viață, a modului de comportare și relaționare în raport cu diferite norme și valori sociale. Pe de altă parte, părinții exercită influențe educațional-modelatorii în cadrul familiei și în mod direct, în baza unei anumite strategii educaționale, folosind mai mult sau mai puțin sistematic și organizat anumite metode și tehnici educaționale. Formarea unei personalități armonioase este rezultanta dezvoltării unui atașament securizat, bazat pe afecțiune și siguranța familială încă din primii ani de viață, asumarea valorilor unui model de comunicare adecvat cu ceilalți, stimulării aptitudinilor creative, a responsabilității și independenței individuale, ansamblul factorilor purtători de educație reprezentând și ei un element important în formarea personalității.

Dacă să examinăm cum contribuie interacțiunea părinți – copii la formarea sex - rolului copilului, atunci vedem că copilul nu se situează pe o axă tată – fiică sau mamă – fiu. El trăiește, în primul rând, într-un triunghi tată – mamă – copil și participă cu toată ființa sa la relația familială. Trăiește într-o simbioză extrem de puternică cu cuplul parental, încât se poate simți răspunzător de toate neînțelegerile și momentele de separare ale acestuia. Realitatea cuplului parental simbolizează în ochii copilului complementaritatea contrariilor ce asigură menținerea lumii, motiv pentru care acesta ține foarte mult la menținerea unității cuplului părinților săi. [3]

Mai jos, voi prezenta un studiu al simptomelor psihologice ale stresului la copii care provin din familii cu un mediu nefavorabil cum ar fi: un părinte absent, părinți sau un părinte alcoolic, situație materială precară.

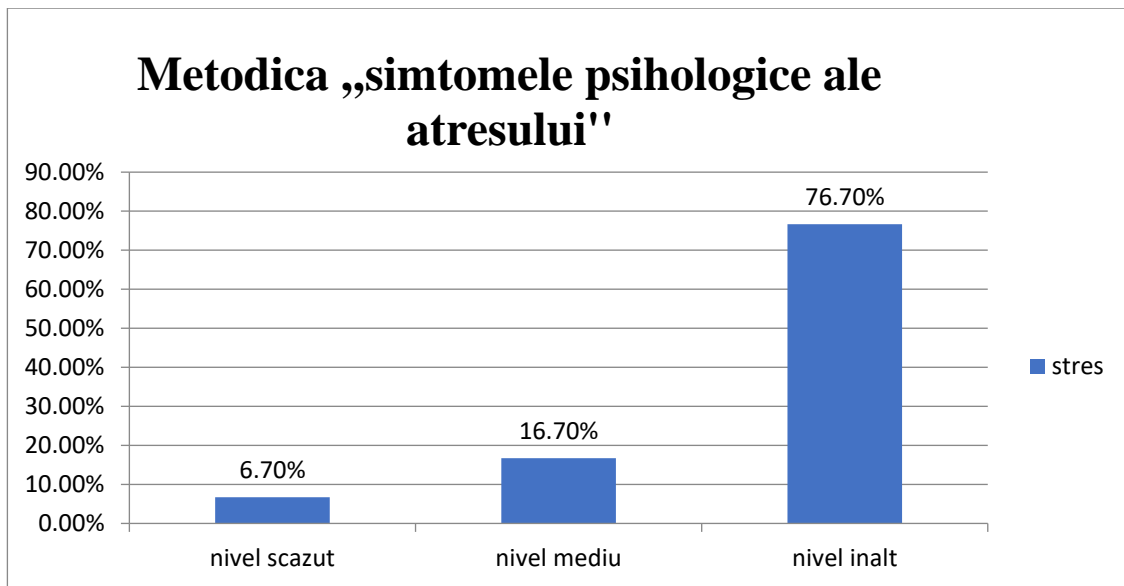


Fig. 1. “Simptomele psihologice ale stresului”

Vedem din datele oferite mai sus că la 76,70% este prezent nivelul înalt de stres, acest număr mare de adolescenți se datorează neîncrederii în forțele proprii, frica de eșecuri, lipsei încurajărilor, și în multe cazuri din cauza familiilor din care provin adolescenții unde nu au parte îndeajuns de dragoste și înțelegere.

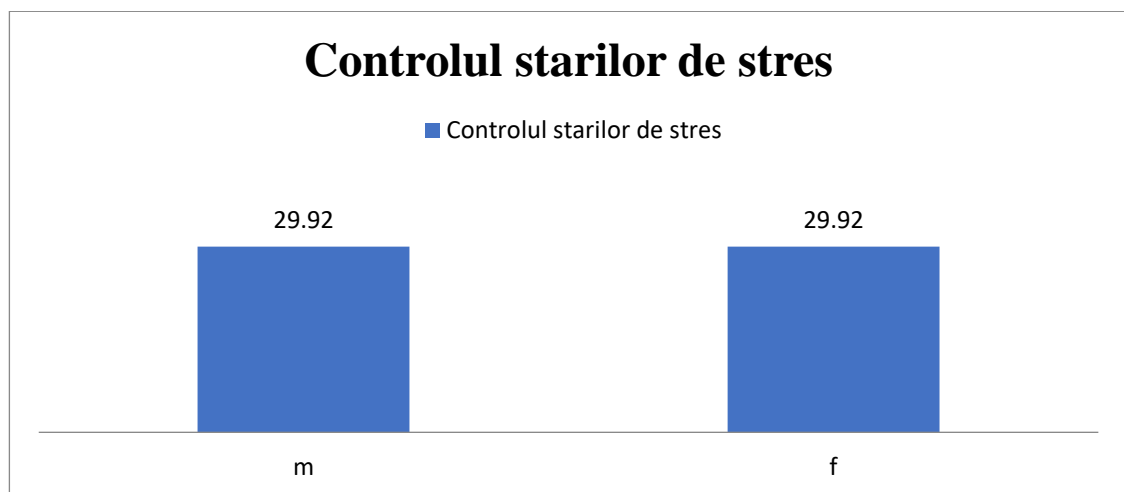


Fig. 2. ”Controlul stării de stres”

Cunoașterea și înțelegerea factorilor stresanți la copii ne permite să obținem noi informații despre schimbările interne sau externe, schimbări provenite deseori ca urmare a eforturilor de coping sau a activității intra-psihice de tip defensiv la aceștia. Rezultatele acestui test ne permit să înțelegem că, totuși, un număr mic din copii sunt capabili să-și controleze stările de stres.

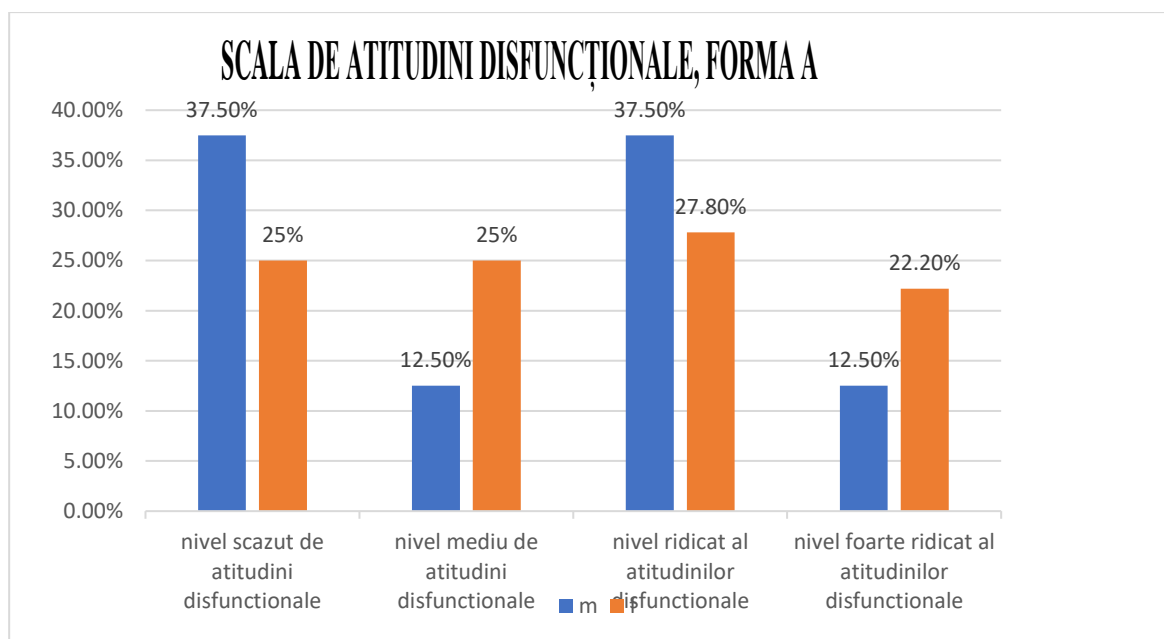


Fig. 3. "Scala de atitudini disfuncționale, forma A"

Nivelul scăzut de atitudini disfuncționale este prezent la 37,50% copii de genul masculin și la 25% de copii de genul feminin. Nivelul mediu de atitudini disfuncționale este prezent la 12,50% de copii de genul masculin și la 25% dintre copiii de genul feminin. Nivelul foarte ridicat de atitudini disfuncționale este prezent la 12,50% la genul masculin din adolescenții supuși testării și la 22,20 % de genul feminin din adolescenții supuși testării.

Tab. 1. "Coeficientul de corelație dintre Scala de atitudini disfuncționale și controlul stărilor de stres"

Variabile	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificații (p)
	(r)	
Scala atitudinilor disfuncționale / controlul stărilor de stres	-0.208	0.041

Astfel corelând rezultatele testului controlul la stres la copii și atitudinile disfuncționale, observăm că există corelație între rezultatul la scala atitudinilor disfuncționale și controlul stărilor de stres unde coeficientul de corelație  $r=0,208$ , și  $p=0,041$ , și respectiv există corelație între scala atitudinilor disfuncționale și stres unde  $r=0,34$ , și  $p=0,029$ .

Relațiile parentale, evident că prezintă un element de bază în asigurarea securității psihologice a copilului. În cazul unor relații precare sau disfuncționale ale părinților, observăm din studiul de mai sus o creștere a nivelului de stres al copilului. Și așa cum K. Horny în teoria social-culturală a personalității a marcat 2 nevoi din copilărie: nevoia de satisfacție și nevoia de siguranță în dezvoltarea unui copil, nevoia principală rămâne a fi cea de siguranță (a fi iubit și protejat împotriva pericolului și a lumii ostile). Iar atunci când aceasta nu este satisfăcută, ostilitatea de bază evoluează. Drept urmare, copilul simte frică, neputință și vinovăție care se manifestă în interacțiune cu alte persoane în prezent și în viitor.[4]

### Concluzii și strategii

Așa cum piramida lui Maslow prezintă securitatea psihologică a individului la baza acesteia, evident că familia și părinții sunt prima și cea mai importantă sursă pentru copil de a dezvolta și asigura securitatea psihologică.

În cazul familiilor unde relațiile parentale influențează negativ asupra asigurării securității psihologice a copilului, este cazul să intervină instituțiile competente. Astfel:

- instituțiile de educație timpurie, de învățământ primar, gimnazial, liceal, profesional tehnic, etc., își asumă responsabilitatea față de copii, drepturile lor de a fi protejați de orice tip de insecuritate.

Copilul în familie trebuie să se simtă iubit și dorit, astfel se va putea simți în siguranță și va dezvolta securitate interioară.

- Evitarea amenințării, fricii și pedepsei rigide și prea severe pentru copil din partea părinților;
- Încurajarea copilului în a-și dobândi independența proprie și a-și asuma responsabilitate;
- Manifestarea unei toleranțe rezonabile pentru a evita conflictul cu copilul;
- Evitarea din partea părinților de a-l face pe copil să se simtă inferior;
- Respectarea sentimentelor și drepturilor copilului;
- Favorizarea creșterii și dezvoltării, dar nu a performanței copilului din partea părintelui;
- Interesul părintelui față de preocupările copilului și trăirile interioare ale acestuia;

**Acest material este publicat în cadrul proiectului de cercetare „Aspecte psihosociale ale securității psihologice și manifestările ei în plan social la copii”, cu cifrul nr. 20.80009.0807.31.**

### **Bibliografie**

1. ANIȚEI, M. (2007). Psihologie experimentală. Iasi: Polirom, p.12.
2. JANE OGDEN, Health Psychology, a text book. USA, 1996
3. POPESCU, C. **Instabilitatea emoțională la tineri ca urmare a divorțului părinților**// Dimensiuni psihosociale și legale ale devianței comportamentale. Conferința științifică națională cu participare internațională (Chișinău 2014). ISBN 978-9975-46-215-0
4. ZOTOVA O. YU., KARAPETYAN L. V. (2018). Psychological security as the foundation of personal psychological wellbeing (analytical review). Psychology in Russia: State of the Art, 11 (2), Psychology in Russia: State of the Art, 11 (2), 2-6.