

ASIGURAREA SECURITĂȚII PSIHOLOGICE LA COPII PRIN OPTIMIZAREA STĂRII DE BINE A ADULȚILOR

Natalia ANTONEVICI, *doctorandă,*
UPS „Ion Creangă”

E-mail: antonevici.natalia@gmail.com

ORCID ID: 0009-0007-7512-7953

Elena LOSÎI, *dr. în psihologie, conf. univ.,*
UPS „Ion Creangă”

E-mail: losii.elena@upsc.md

ORCID ID: 0000-0002-5032-9993

CZU: 159.923.3

DOI: 10.46727/c.01-02-12-2023.p117-122

Summary. *Today's child is tomorrow's adult, so the well-being of the former determines the well-being of the other and vice versa. Understanding this perspective and its trans-generational impact makes us aware of the extent to which the child's development in a safe physical and emotional environment has effects over time determining the quality of life. When we refer to the well-being of adults, we also include the scope of their achievement as parents, so since this role is taken over, direct and indirect links are inevitably established with the well-being and psychological security of the child. Base on the fact that the child and the parent are part of system that interacts affectively and behaviorally, the role of the parent is considered very important for the child's well-being and especially for his psychological safety. Being aware of these aspects, the adult as a parent, investing in the development of his well-being active in the process of optimizing his well-being, will certainly favor the improvement of relations with children and achieve that state of happiness, which everyone strives for. This optimization measure can be carried out both individually, consciously, and with the support of those around using the proposed opportunities.*

Keywords: *well-being, adult, optimization, psychological security.*

Lumea în care trăim astăzi are un impact major asupra tuturor indivizilor, fără a face deosebiri de gen, vârstă, convingeri, rasă etc. Astfel că deja a fost estimat și măsurat impactul schimbărilor globale în ceea ce privește siguranța fizică și psihologică, creând dileme existențiale. Adultul reușește să facă față provocărilor și să-și mențină echilibrul emoțional în măsura în care își asigură o bună calitate a vieții.

Pe durata înaintării în vârstă, adultul tinde să ofere calitate vieții sale și să simtă fericirea, adică o stare de bine subiectivă. În pofida faptului că în literatura de specialitate, autorii definesc diferit această stare din cauza percepției subiective, studiile au demonstrat că există anumite similitudini în interpretare. Starea de bine subiectivă (engl. *well-being*) exprimă măsura în care omul este satisfăcut de propria viață afectiv și cognitiv, prezența/absența emoțiilor pozitive sau negative trăite, în toate aspectele ei [1, pp. 187-194]. Încercarea de a identifica dimensiunile percepute

de subiecți ca well-being a provocat cercetătorii să realizeze numeroase studii ale acestuia, prin crearea scalelor de măsurare și evaluare și prin elaborarea modelelor dimensionale. D. Ryff (1995) propune modelul multidimensional din 6 factori ai stării de bine, după cum urmează: autonomie, stăpânire a mediului, creștere personală, relații pozitive cu ceilalți, scop în viață, acceptare de sine, încercând integrarea mai multor teorii existente cu privire la starea de bine. Astfel, se consideră că orientarea personalității reprezintă un factor esențial ce caracterizează sfera motivațională și cea de valori. Relația dintre activitatea reală și cea orientată reprezintă un factor esențial în satisfacerea acesteia nu doar prin starea de bine subiectivă, dar și prin calitatea vieții, care formează aspectele de bază a securității psihologice ale personalității.

Atunci când ne referim la starea de bine a adulților, cuprindem și sfera de realizare a acestora în calitate de părinți, astfel că din moment ce acest rol este preluat inevitabil de către cei care interacționează, aceasta presupune conviețuirea și comunicarea cu ei. Sistemul familiei este unul complex, care influențează și este influențat de cei care fac parte din el, adulți sau copii. Reieșind din faptul că atât copilul, cât și părintele fac parte dintr-un sistem care interacționează afectiv și comportamental, rolul părintelui se consideră unul foarte important pentru bunăstarea copilului și în special pentru siguranța lui psihologică. Teoria de atașament a lui Bowlby accentuează importanța tipului de atașament și a stilului parental față de modul în care părintele percepe realitatea, pe cei din jur și pe sine însuși. Deci, dacă maturul părinte este emoțional echilibrat, fericit și împlinit, acesta este în stare să provoace în calitate de figură de atașament emoții și iubire copilului ce se află în grija sa. Totodată, teoria atașamentului presupune că acesta depinde în mare măsură nu atât de persoana care îngrijește de copil, ci de cel care interacționează, comunică și menține contactul afectiv cu copilul. Astfel, chiar dacă adultul, fiind dedicat carierei profesionale, nu este prezent fizic în procesul de îngrijire a copilului, acesta prin comunicarea și interacțiunea emoțională devine figura de atașament a acestuia. Contrar acestor afirmații, cercetătoarea M. Ainsworth, prin experimentul „Strange Situation”, a demonstrat că totuși prezența figurii de atașament, și în special a mamei, oferă copilului sentimentul de încredere, relaxare și exclude un atașament caracterizat de insecuritate. Astfel că securitatea copilului, atât fizică, cât și psihologică, este un element de bază în formarea și dezvoltarea lui armonioasă. Totodată, comunicarea afectivă și interacțiunea emoțională cu copilul, oferirea sentimentului de siguranță nu este determinat doar de prezența fizică a părinților, astfel că aceștia, reieșind din propriile tulburări de atașament sau alte motive, pot manifesta un stil parental indiferent. Adultul ce suferă de traumă de atașament, în relația cu copiii săi (Mary Main&Nancy Kaplan), tinde să manifeste aceleași comportamente, interacțiuni afective. Maturul conștient, care tinde să se autorealizeze și să creeze relații armonioase în cuplu și în relația cu copiii săi, poate să reducă din acest impact prin a-și revizui rolul parental și să interacționeze afectiv în raport cu copiii. Cercetările și studiile în domeniul rolului și importanței atașamentului asupra dezvoltării copilului au supus criticii anumite afirmații cu referire la importanța determinantă a rolului părinților, aducând drept argumente rezultatele studiilor experimentale cu participarea copiilor aflați în plasament sau sub tutela îngrijitorilor. Totodată, în lucrările sale, Siegel (2014) afirmă că în copilăria precoce copilul își reglează emoțiile cu ajutorul

părintelui și „copiază” modelul parental de reglare emoțională, ulterior cunoscându-se pe sine și dezvoltând propriile mecanisme de autoreglare emoțională și interacțiune cu cei din jur. Pentru a oferi securitate psihologică copilului său, părintele va asigura un mediu lipsit de violență, afectiv pozitiv, comunicare și suport emoțional drept răspuns la nevoile copilului. Echilibrul emoțional, stima de sine, strategiile de coping și reziliența, dezvoltate în copilăria precoce a copilului cu ajutorul părintelui, vor asigura securitatea psihologică a acestuia pe tot parcursul vieții. Acest lucru însă depinde în mare măsură de sentimentul de siguranță psihologică al părintelui, de fericirea lui, de felul în care interacționează cu realitatea și o percepe. În măsura în care adultul reușește să se simtă bine subiectiv, să creeze o familie funcțională și să asigure un mediu ocrotitor, sigur și iubitor, în acea măsură va putea oferi acest lucru copiilor.

În modelul său, Belsky (1984) descrie legătura dintre istoria de dezvoltare și formarea personalității, care determină și este determinată de relațiile maritale și job, toți acești factori având impact asupra parenting-ului. Belsky identifică trei domenii de determinanți: resursele psihologice personale ale părinților, caracteristicile copilului și sursele contextuale de stres și sprijin, iar pe baza analizei este oferit un model de proces al funcționării parentale competente. Modelul presupune că funcționarea parentală este determinată în mod multiplu, că sursele de stres și de sprijin contextual pot afecta direct sau indirect activitatea parentală prin influențarea mai întâi a bunăstării psihologice individuale, că personalitatea influențează sprijinul/stresul contextual, care se întoarce pentru a modela activitatea parentală și că, în ordinea importanței, resursele psihologice personale ale părintelui sunt mai eficiente în a proteja relația părinte-copil de stres decât sursele de sprijin contextual, care sunt la rândul lor mai eficiente decât caracteristicile copilului. Resursele psihologice personale ale părintelui modelează personalitatea și bunăstarea psihologică, care, la rândul lor, influențează funcționarea parentală. În general, experiențele de dezvoltare favorabile dau naștere unei personalități sănătoase mature, care este apoi capabilă să ofere o îngrijire parentală sensibilă, care favorizează dezvoltarea optimă a copilului. Caracteristicile copilului-dovezi limitate disponibile pot fi adunate pentru a susține concluzia că nici temperamentul și nici alte caracteristici ale copilului în sine nu modelează parentalitatea, ci mai degrabă că „buna potrivire” dintre părinte și copil determină dezvoltarea relațiilor părinte-copil. Sursele contextuale de stres și sprijin – lucrările privind abuzul asupra copiilor – evidențiază 3 surse distincte de stres și sprijin care sunt susceptibile de a promova sau de a submina competența parentală: relația maritală, rețelele sociale și locul de muncă. Datele analizate sugerează că relațiile maritale nu influențează atât de mult direct, cât mai ales indirect, având un impact asupra bunăstării psihologice generale a indivizilor și doar prin aceasta asupra abilităților exercitate în rolul de părinte. Rețelele sociale funcționează, de asemenea, în acest mod. Acestea pot servi la creșterea stimei de sine și, ca urmare, la creșterea răbdării și sensibilității, pe care indivizii le exercită în calitate de părinți. În ceea ce privește ocupația, nu este clar în prezent care va fi influența sa relativă. Cu cât este mai importantă în ierarhia identităților, cu atât mai multă influență este posibil să exercite. Adică, atunci când munca este văzută ca o carieră și realizarea este o sursă importantă de motivație, este probabil ca „absorbția muncii” să fie legată de inadecvarea parentală [7].

Studiile și cercetările realizate de Nelson (2014) denotă faptul că relația dintre parenting și starea subiectivă de bine este una complexă și este presupusă atunci când părinții sunt nefericiți în măsura în care se confruntă cu emoții negative relativ mai mari, probleme financiare amplificate, mai multe tulburări de somn și căsnicii cu probleme. În schimb, atunci când părinții experimentează un sens mai mare în viață și roluri sociale sporite, ei simt fericire și bucurie. Resursele psihologice ale părinților, precum și istoriile lor de dezvoltare influențează în mod direct calitatea creșterii copilului și, respectiv, dezvoltarea [7].

Astfel, starea sa de bine poate influența calitatea relației sale cu copilul și interacțiunea emoțională cu acesta. Fiind un părinte fericit, transmite copilului emoții pozitive, bucurii. Totodată, părintele simte fericire și bucurie reieșind din rolul său de părinte.

Adultul care cunoaște care este tipul său de atașament își pune întrebări de autocunoaștere și descoperire, poate singur sau cu ajutorul psihoterapiei să își formeze acele relații armonioase cu cei din jur sau cu mediul său de care nu a avut parte din varii motive, acest lucru având un impact asupra percepției rolului său de părinte și formând relații armonioase și pline de încredere și siguranță a copiilor săi. Nefiind capabili de a-și schimba viitorul, adulții autonomi conștienți pot schimba viitorul lor și al copiilor. Astfel că, înșiși cercetătorii teoriei atașamentului consideră că acesta poate fi modificat datorită neuroplasticității creierului și a psihoterapiei. Din moment ce adultul este conștient în ce măsură modelele sale comportamentale și echilibrul său emoțional determină dezvoltarea copilului, aceste schimbări pozitive au loc și în raport cu copilul său.

Un părinte în lipsa propriei siguranțe psihologice în viața sa nu poate oferi sentimentul de securitate psihologică copilului său, fiind preocupat de confruntarea situațiilor prin care trece. Astfel, în momentul în care acesta, de unul singur sau cu suport, își optimizează starea de bine subiectivă și se simte încrezător și sigur în viața sa, va fi capabil să ofere același lucru copilului său. Mediul extern complex și rapid schimbător nu este o premisă din cele mai bune pentru menținerea echilibrului emoțional. În special, perioada pandemică Covid-19 a devenit un fenomen perturbator nu doar al sănătății fizice, ci și psihologice. Incertitudinea, lipsa de informare, dezinformarea, panica, restricțiile și impactul economic au determinat apariția unui șir de stări afectiv-emoționale ca anxietatea, frica de moarte, frica de boală, stres, stări depresive, provocând suferințe psihologice considerabile. Adultul și-a simțit afectate nu doar aspectele ce țin de viața cotidiană obișnuită, ci și activitatea profesională, prin impactul economic provocat, trecând prin șomaj, munca la distanță etc. Povara psihologică cauzată de pandemia COVID-19 este o problemă recunoscută. Studiile au evidențiat efectele psihologice negative ale pandemiei COVID-19 asupra populației generale și a furnizorilor de servicii medicale. Ultimele studii ce au măsurat efectele pandemiei asupra sănătății mintale au demonstrat că depresia, anxietatea și stresul general au fost mai mari în rândul populației generale în timpul pandemiei decât înainte de pandemie [8]. Copiii au fost una dintre cele mai afectate populații din cauza programelor comunitare de atenuare a efectelor, cum ar fi învățământul la distanță și închiderea locurilor de joacă, printre alte perturbări ale vieții. Aceste măsuri de precauție au dus la stres și confuzie atât la copiii mici,

cât și la cei mai mari. De asemenea, au dus la nervozitate, ostilitate, violență mintală și fizică și dezamăgire, ceea ce ar putea declanșa consecințe psihice negative pe termen lung [9].

Impactul și efectele post-pandemice vor fi studiate și măsurate în timp în ceea ce privește sănătatea mintală și securitatea psihologică atât a adulților, cât și a copiilor. Evenimentele anului 2022, începutul unui război în vecinătatea Republicii Moldova, la fel, a provocat influențe majore în ceea ce privește securitatea psihologică a populației. Schimbări emoționale majore au fost resimțite în special de persoanele cu premise de anxietate și stres. Informațiile contradictorii, adesea îngrijorătoare și percepute ca periculoase asupra vitalității, au sporit și mai mult dezechilibrul emoțional trăit în pandemie.

Starea de bine subiectivă a adultului presupune nu doar satisfacția de viață și trăirea unor sentimente de fericire și bucurie, ci și absența stărilor depresive și de anxietate, lipsa sentimentului de nesiguranță în raport cu mediul în care relaționează. Astfel că toate măsurile întreprinse atât la nivel individual (ședințe de psihoterapie de grup și individuale, grupuri de suport, activități recreative, hobby-uri etc.), cât și la nivel de mediu (programe de *well-being* la locul de muncă, *team building*, amenajarea locului de muncă, crearea unei atmosfere pozitive de lucru, diversificarea și revigorarea muncii etc.) determină optimizarea stării de bine a adultului. Acest efect nu va întârzia să apară și în celelalte sfere ale activității și vieții, mediul de familie și relațiile interpersonale. Menținerea echilibrului emoțional și dezvoltarea rezilienței și a strategiilor de coping vor permite părintelui să transmită acest echilibru copilului și să ofere o securitate psihologică continuă pentru a putea face față schimbărilor de mediu imprevizibile și cu impact major.

Bibliografie:

1. DIENER, E., OISHI, S., LUCAS, R.E. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In: S.J. Lopez, C.R. Snyder (Eds.) *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press, 2009.
2. THE ORIGINS OF ATTACHMENT THEORY: JOHN BOWLBY AND MARY AINSWORTH INGE BRETHERTON. Reference: *Developmental Psychology*, 1992, nr. 28, pp. 759-775.
3. CAROL D., RYFF., COREY, L., M., KEYES. (1995). The structure of psychological well-being revisited. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, nr. 69(4), pp. 719-727. Doi: 10.1037//0022-3514.69.4.719.
4. PATTERNS OF ATTACHMENT A Psychological Study of the Strange Situation Classic Edition Mary D. Salter Ainsworth, Mary C. Blehar, Everett Waters, and Sally N. Wall, Classic edition published 2015 by Psychology Press 711 Third Avenue, New York, NY 10017 and by Psychology Press 27 Church Road, Hove, East Sussex BN3 2FA Psychology Press is an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business © 2015 Taylor & Francis.
5. BELSKY, J. The determinants of parenting: A process model. In: *Child Development*, 1984, nr. 55(1), pp. 83-96.
6. BEJENARU, O. Atașamentul la copil. In: *Revista de psihoterapie integrativă*, 2016, nr. 1, Vol. 5.
7. BELSKY, J. The determinants of parenting: a process model. In: *Child Dev.* 1984, nr. 55(1), pp. 83-96. DOI: 10.1111/j.1467-8624.1984.tb00275.x. PMID: 6705636.
8. XIONG, J., LIPSITZ, O., NASRI, F, LUI, LMW, GILL, H, PHAN, L, CHEN-LI, D, IACOBUCCI, M, HO, R, MAJEED, A, MCINTYRE, RS. *Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review*. *J Affect Disord.* 2020,

- 1 Dec, 277:55-64. doi: 10.1016/j.jad.2020.08.001. Epub 2020 Aug 8. PMID: 32799105; PMCID: PMC7413844.
9. DUBEY, S., BISWAS P., GHOSH, R., CHATTERJEE, S., DUBEY, MJ., CHATTERJEE, S., LAHIRI, D., LAVIE, CJ. *Psychosocial impact of COVID-19. Diabetes Metab Syndr*: 2020, Sep-Oct, nr. 14(5), pp. 779-788. DOI: 10.1016/j.dsx.2020.05.035. Epub 2020 May 27. PMID: 32526627; PMCID: PMC7255207.
 10. RYAN, R.M. & DECI, E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. In: *American Psychologist*, 2000, nr. 55, pp. 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
 11. RYFF, C.D. & KEYES, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, nr. 69, pp. 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
 12. SANDULEAC, S. et al. *Aspecte psihosociale ale securității psihologice*. Monografie. Chișinău, 2020. ISBN 978-9975-3342-8-0.
 13. CĂLUȘARU, M.A. Particularități ale atașamentului și stilului parental la copiii crescuți în familia de asistenți maternali. Teză de doctorat, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, 2018.
 14. GROZA, A. *Atașamentul: repere teoretice și aplicații psihoterapeutice*. Monografie. Chișinău: Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, 2021, 155 p.
 15. SANDULEAC, S. Securitate psihologică versus siguranță psihologică. In: *Moldoscopie*, 2022, nr. 2(97), pp. 100-106. ISSN 1812-2566. [https://doi.org/10.52388/1812-2566.2022.2\(97\).09](https://doi.org/10.52388/1812-2566.2022.2(97).09)
 16. CHISTRUGA-SÎNCHEVICI, I. Echilibrul dintre muncă și viața de familie: necesități ale părinților și rolul politicilor sociale. Chișinău: Institutul Național de Cercetări Economice, 2021. 187 p.
 17. FERNANDES, CHERYL & MULLER, ROBERT & RODIN, GARY. Predictors of Parenting Stress in Patients with Haematological Cancer. In: *Journal of psychosocial oncology*. 2012, nr. 30, pp. 81-96. 10.1080/07347332.2011.633978.
 18. ZOTOVA, O.Yu. Bezopasnost' lichnosti kak social'no-psihologicheskij fenomen [Personality Security as a Socio-psychological Phenomenon]. Yekaterinburg: Liberal Arts University-University for Humanities, 2011.
 19. BLATZ, W.E. *Humansecurity: Somereflections*. Toronto: University of Toronto Press, 1966.
 20. BELSKY, J. The Determinants of Parenting: A Process Model. In: *Child Development*, 1984, nr. 1, pp. 83-96. <https://doi.org/10.2307/1129836>. Accessed 5 July 2023.
 21. NELSON, SK, KUSHLEV, K, LYUBOMIRSKY, S. The pains and pleasures of parenting: when, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? In: *Psychol Bull.* 2014, Mai, nr. 140(3), pp. 846-895. DOI: 10.1037/a0035444. Epub 2014 Feb 3. PMID: 24491021.
 22. SECU, A. Starea de bine a adultului în contextul obiectivelor de dezvoltare. In: *Journal of Psychology*. 2021, nr. 67, p. 169.