

# STRATEGIILE DE PARENTING ȘI STAREA DE BINE A COPILOR ȘI PĂRINȚILOR

PETRUȚA P. RUSU, IONELA BOGDAN\*  
Universitatea „Ștefan cel Mare” Din Suceava

## Abstract

This paper presents the main variables associated with positive parenting, the effects of parenting styles on children's development, the importance of positive discipline, the role of parental stress in children's development, and ways to intervene to increase family mental health. Parenting is influenced by individual characteristics of parents and children (personality of parents, their cognitive and behavioral predispositions, child characteristics), characteristics of the relationship between parents (conflicts, quality of couple relationship, co-parenting, dyadic coping, mutual support) and contextual factors (financial stress, stress at work). Chronic stress and emotional problems of parents (depression, anxiety) increase the vulnerability for different types of addictions in parents and children (food addiction, alcohol and substance addiction, Internet addiction) and influence the well-being of the family. Education and counseling programs can help families cope with difficult situations and prevent the development of children's socio-emotional problems and various types of long-term addictions.

**Cuvinte-cheie:** parenting pozitiv, caracteristici parentale, relația părinte-copil, factori contextuali, adicții

**Keywords:** positive parenting, parental characteristics, parent-child relationship, contextual factors, addictions

## 1. INTRODUCERE

### 1.1. PARENTINGUL

În ultimii ani au apărut tot mai multe cărți și articole despre creșterea și educarea copiilor. La o căutare pe Google a cuvântului *parenting* am găsit peste 1 miliard de rezultate (1 800 000 000 de siteuri care prezintă articole din reviste și ziare, cărți, videoclipuri, studii, emisiuni și bloguri care se adresează părinților și specialiștilor în psihologie și educație). Dacă putem identifica cu ușurință ce anume face ca un parenting să fie ineficient, nu același lucru îl putem concluziona

---

\* Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, Departamentul de Științe ale Educației, strada Universității, nr. 13, cod poștal 720229, Suceava, România; E-mail: ionela.bogdan@usm.ro

atunci când vorbim de parenting eficient. Parentingul este un proces de lungă durată, care începe odată cu nașterea copilului și se încheie cu maturitatea, prin care părinții sau îngrijitorii oferă suport copiilor în ceea ce privește dezvoltarea fizică și psihică (dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială) (Davies, 2000).

Parentingul este eficient atunci când facilitează dezvoltarea socio-emoțională a copiilor, când le permite copiilor să aibă o contribuție importantă asupra societății și să aibă o viață fericită. Astfel, parentingul trebuie să îndeplinească următoarele cerințe (Grusec *et al.*, 2014):

- ✓ să vizeze siguranța și sănătatea copiilor;
- ✓ să promoveze starea de bine socio-emoțională a copiilor (sentimentul de autoeficacitate și stimă de sine);
- ✓ să urmărească socializarea copiilor (să îi ajute pe copii să se comporte în acord cu standardele morale și sociale ale societății).

La rândul lor, copiii ai căror părinți au recurs la un parenting eficient se caracterizează prin următoarele aspecte (Brown, 2015):

- ✓ își recunosc propria valoare, precum și aportul propriu în sarcinile realizate;
- ✓ își acceptă propriile vulnerabilități, precum și pe ale celor din jur;
- ✓ au curajul de a fi autentici, fără a experimenta rușinea;
- ✓ manifestă compasiune atât pentru sine, cât și pentru ceilalți;
- ✓ valorizează respectul și munca;
- ✓ se adaptează cu ușurință la situațiile noi, dând dovadă de curaj și creativitate;
- ✓ sunt rezilienți și răspund într-o manieră adecvată situațiilor provocatoare.

Parentingul pozitiv presupune sensibilitatea părinților la nevoile copiilor; receptivitatea părinților la emoțiile, intențiile și gândurile copiilor; căldură emoțională; sprijin emoțional; empatie; acceptare; atașament securizant; ascultare activă și comunicare deschisă cu copilul; stimulare cognitivă și implicarea copilului în activități și jocuri de dezvoltare a proceselor cognitive; oferire de feedback și critică constructivă; disciplinare pozitivă, fără pedepse dure; existența unor reguli și limite clare; existența unor rutine zilnice (masa în familie, cititul poveștilor, efectuarea temelor, joacă împreună cu copilul în casă și în aer liber, activități casnice, gătit, pregătirea pentru somn); încurajarea copilului; sprijinirea autonomiei copilului; oferirea de structură (îl face pe copil să simtă siguranță și control) (Grusec *et al.*, 2014; Landry *et al.*, 2006; Prime *et al.*, 2023; Taraban & Shaw, 2018). Totodată, parentingul pozitiv reprezintă calea prin care părintele oferă modele de autoreglare și reușește să îl determine pe copil să colaboreze cu adulții prin insuflarea sentimentului de reciprocitate (Eisenberg *et al.*, 2003). În urma derulării unui studiu longitudinal concentrat pe relația dintre expresivitatea

emoțională parentală, reglarea emoțională a copiilor și dezvoltarea socio-emoțională a acestora, Eisenberg *et al.* (2003) au evidențiat faptul că expresivitatea pozitivă a mamei se asociază cu o bună funcționare socială a copilului, iar expresivitatea negativă a mamei a fost corelată cu un nivel scăzut al reglării emoționale și al funcționării sociale a copilului. De asemenea, sensibilitatea părinților la nevoile copiilor și receptivitatea acestora (eng. *responsiveness*) reprezintă predictorii importanți pentru dezvoltarea emoțională, socială și cognitivă a copilului. Sensibilitatea, disponibilitatea părinților se manifestă prin acceptarea nevoilor copilului, răspunsuri emoționale pozitive, sprijinirea copilului în concentrarea atenției și conversațiile cu copilul (Landry *et al.*, 2006). În schimb, dacă părinții nu îndeplinesc nevoile fiziologice (hrană, adăpost, îmbrăcăminte) și psihologice ale copilului (protecție, sprijin, afecțiune), atunci calitatea vieții acestuia este una scăzută (Hancock Hoskins, 2014; Mischel, 2013).

#### *Modelul Procesului de Parenting*

Taraban și Shaw (2018) conceptualizează parentingul ca fiind rezultatul interacțiunii dintre caracteristicile părinților, caracteristicile copilului și mediul social al familiei (Figura nr. 1). Un rol important în procesul de parenting îl are și statutul socio-economic al familiei, care poate să influențeze părinții, copiii și relațiile de familie. Vom prezenta în continuare câteva dintre variabilele incluse în acest model. De exemplu, în ceea ce privește personalitatea, părinții cu un nivel ridicat de conștiinciozitate îi ajută pe copii să fie organizați și ordonați, dar nivele extreme de conștiinciozitate pot fi asociate cu cerințe exagerate și duritate din partea părinților. Depresia, atât în cazul mamelor, cât și în cel al taților, a fost asociată cu nivele scăzute de parenting pozitiv și lipsa de sincronizare cu emoțiile pozitive ale copiilor. În ceea ce privește caracteristicile copilului, nu doar părinții influențează copiii, dar și temperamentul copilului influențează strategiile de parenting (Grusec *et al.*, 2014; Taraban & Shaw, 2018). Astfel, emoționalitatea negativă (tendința copiilor de a reacționa la situațiile stresante cu iritabilitate, agitație, furie, tristețe și frică) a fost asociată cu strategii negative de parenting, cum ar fi mai multe pedepse și restricții din partea părinților. Relația de cuplu a părinților are de asemenea un rol foarte important în dezvoltarea și starea de bine a copiilor. Părinții fericiți în relația de cuplu cooperează mai bine în creșterea copiilor, sunt mai sensibili la nevoile copiilor, mai implicați și manifestă mai multe emoții pozitive în familie. Alți factori importanți pentru procesul de parenting sunt suportul social și veniturile părinților. Taraban și Shaw (2018) accentuează importanța implicării taților în creșterea și educarea copiilor, având în vedere că multe studii care analizează relația părinte-copil sunt realizate pe mame.



considerare pentru clasificarea stilurilor parentale sunt sensibilitatea și control. În continuare, vom prezenta succint cele patru stiluri parentale (Baumrind, 1971).

- *Stilul parental autoritar* se caracterizează printr-un nivel ridicat al controlului parental asupra comportamentului copilului și un nivel scăzut al sensibilității emoționale. De asemenea, există anumite standarde rigide, iar conduita și atitudinea copilului sunt raportate la acestea. Valorile principale sunt respectul față de autoritate, respectul față de muncă și respectul față de valorile tradiționale. Sunt folosite măsuri punitive pentru a-l determina pe copil să adere la setul de valori al familiei, iar obediența acestuia reprezintă o virtute în ochii părinților. Cercetările arată că autoritatea excesivă atât a mamelor, cât a taților, precum și utilizarea pedepselor, pe de o parte, și lipsa căldurii emoționale a părinților, pe de altă parte, se asociază cu dependența de tehnologie în cazul băieților în adolescență (Xiuqin *et al.*, 2010).
- *Stilul parental competent/autoritativ* presupune un nivel ridicat atât al controlului, cât și al sensibilității parentale. Acest stil parental se caracterizează prin directivitate, însă regulile și direcțiile sunt explicate pe înțelesul copilului și sunt orientate către rezolvarea de probleme. De asemenea, exprimă fermitate în relația părinte-copil, însă nu impune restricții fără fundament, recunoscând și validând interesele acestuia. În funcție de gradul de conformitate, se disting două subtipuri ale stilului parental competent: stilul conformist, cu un grad ridicat de autoritate, și stilul nonconformist, caracterizat de fermitate și de încurajarea independenței și autonomiei copilului. Dintre toate stilurile parentale, stilul parental competent se asociază cel mai puțin cu comportamentul deviant al copilului. Părintele competent este ferm, dar asertiv și lipsit de intruziune. Acesta contribuie la adoptarea comportamentelor prosociale a copilului și la obținerea unor bune rezultate academice prin medierea expunerii la sursele de influență negativă datorită fixării unor limite sănătoase (Steinberg *et al.*, 1994). De asemenea, acest stil parental se asociază negativ cu adicțiile în rândul copiilor și datorită echilibrului manifestat de părinte între nevoile copilului și solicitările acestuia (Baumrind, 1991).
- *Stilul parental permisiv* presupune o atitudine tolerantă față de impulsurile, dorințele și acțiunile copilului, caracterizându-se printr-un nivel scăzut al autorității parentale și printr-o sensibilitate emoțională ridicată din partea părinților. Aceștia se consultă cu copilul în ceea ce privește regulile familiei. Copilul este lăsat liber, să se angajeze în activitățile care îi plac, este puțin implicat în activitățile casnice și nu recurge la pedeapsă. În plus, un nivel scăzut al controlului parental și lipsa disciplinei din familie, precum și violența domestică, se asociază cu comportamente problematice în adolescență, precum dependența de

tehnologie, de substanțe, abateri disciplinare sau relații intime precoc (Xiuqin *et al.*, 2010).

- *Stilul parental neglijent* este caracterizat de neimplicare parentală și un nivel scăzut al căldurii parentale. Părintele este concentrat asupra propriilor interese și realizări și nu manifestă trăiri emoționale pozitive față de copil. Copiii ai căror părinți nu manifestă în relația căldură emoțională și au un nivel ridicat al respingerii parentale, sunt susceptibili de a deveni dependenți de tehnologie (Xiuqin *et al.*, 2010).

Într-un studiu recent, Gul *et al.* (2021) au studiat impactul pe care stilul parental îl poate avea asupra stării de bine în rândul copiilor. Aceștia au avut ca eșantion un lot format din 300 de părinți și 300 de copii cu vârsta cuprinsă între 10 și 15 ani, fete și băieți în egală măsură. Rezultatele au arătat că starea de bine a copiilor, ai căror părinți au un stil parental pozitiv (autoritativ), este semnificativ mai mare comparativ cu starea de bine a copiilor ai căror părinți au un stil parental negativ (autoritar și permisiv). În plus, această diferență se păstrează și atunci când sunt evaluate componentele stării de bine, respectiv autonomia, abilitățile de gestionare a resurselor externe, fixarea unui scop în viață, creștere personală, acceptare de sine și relații pozitive cu ceilalți. De asemenea, indiferent de stilul parental adoptat, rezultatele arată că starea de bine a băieților, precum și dimensiunile acesteia sunt într-o mai mare măsură influențate de stilul parental comparativ cu starea de bine a fetelor.

Un studiu longitudinal, care a investigat efectele stilului parental și parentingului asupra sănătății și stării de bine a adolescenților și tinerilor cu vârste între 12 și 22 de ani, a arătat că stilul parental competent a fost asociat cu nivele mai ridicate ale competențelor emoționale, mai puține simptome depresive și un risc mai scăzut pentru mâncatul excesiv, în timp ce stilul parental autoritar a fost asociat cu nivele scăzute ale stării de bine emoționale și mai multe simptome depresive (Chen *et al.*, 2019). Acest studiu a arătat că relația cu tatăl a fost asociată mai puternic cu depresia, mâncatul excesiv și tulburările alimentare, comparativ cu relația cu mama. În schimb, relația cu mama a fost asociată mai puternic cu starea de bine emoțională a adolescenților și tinerilor. O variabilă interesantă luată în considerare în acest studiu a fost frecvența cinei în familie. Autorii au arătat că adolescenții și tinerii care iau frecvent cina împreună cu familia au raportat nivele mai ridicate ale satisfacției față de viață, mai multe emoții pozitive, un nivel mai ridicat al stimei de sine, al sănătății emoționale și al iertării, comparativ cu cei care nu au acest obicei. De asemenea, frecvența cinei în familie a fost asociată negativ cu depresia, tulburarea de stres posttraumatic, mâncatul compulsiv și consumul de droguri.

### *Parentingul și funcțiile executive*

Funcțiile executive se referă la un set de procese cognitive asociate cu abilitățile cognitive ale copiilor, dezvoltarea limbajului, abilitățile sociale și succesul școlar. Funcțiile executive includ *memoria de lucru* (reținerea și operarea cu informații; memorie verbală și nonverbală sau vizual-spațială), *controlul inhibitor* (abilitatea copiilor de a-și controla gândurile, emoțiile și comportamentele pentru a face ceea ce trebuie în detrimentul a ceea ce vor; atenție selectivă; autocontrol – capacitatea de a nu reacționa impulsiv și de a rezista tentațiilor) și *flexibilitatea cognitivă* (capacitatea a schimba perspectiva, schimbarea priorităților, acceptarea greșelilor, gândirea „outside the box”) (Diamond, 2013). Funcțiile executive îi ajută pe copii să se concentreze, să reziste tentațiilor, să gândească înainte să acționeze, să opereze cu informații și să facă față schimbărilor neașteptate. Într-o metaanaliză care a investigat relația dintre comportamentele părinților și funcțiile executive în copilăria timpurie, autorii au clasificat comportamentele părinților în: comportamente pozitive (ex. căldură, sensibilitate), comportamente negative (ex.: control, detașare) și comportamente cognitive (ex.: stimularea cognitivă, sprijinirea autonomiei copilului) (Valcan *et al.*, 2018). Rezultatele aceleiași metaanalizei au evidențiat corelații pozitive între funcțiile executive și comportamentele pozitive și cognitive ale copiilor și corelații negative între funcțiile cognitive și comportamentele negative. Într-un *review* sistematic recent, autorii au arătat că în studiile pe care le-au investigat, parentingul pozitiv (căldura parentală, suportul emoțional, receptivitatea părinților, securitatea atașamentului) a fost asociat pozitiv cu dezvoltarea funcțiilor executive la copii, în timp ce parentingul negativ (inconsistența, emoțiile negative ale părinților) a fost asociat negativ cu dezvoltarea funcțiilor executive (Koşkulu-Sancar *et al.*, 2023).

Deficitul funcțiilor executive crește riscul dezvoltării diferitor tipuri de adicții la adolescenți și adulți. Astfel, disfuncțiile executive la adolescenți au fost asociate cu adicție alimentară, obezitate, nivele mai ridicate de stres și depresie (Vidmar *et al.*, 2021). Adulții dependenți de internet și jocuri de noroc au prezentat deficite în memoria de lucru, flexibilitatea cognitivă și controlul impulsurilor (Dong *et al.*, 2014; Zhou *et al.*, 2016). Astfel, parentingul pozitiv este foarte important pentru prevenirea deficitelor funcțiilor executive și, în consecință, pentru prevenirea dezvoltării adicțiilor pe termen lung.

### *Disciplinarea pozitivă*

În literatura de specialitate, cuvântul *disciplină* este asociat cu un parenting eficient. Cu toate acestea, acestui cuvânt de multe ori i se oferă un înțeles greșit, cum ar fi cel consecință sau pedeapsă. În opinia autorilor Siegel *et al.* (2019), *a disciplina* înseamnă *a învăța*. Mai mult decât atât, disciplinarea reprezintă un proces prin care părinții stabilesc limite, în timp ce păstrează conexiunea emoțională cu copiii. Disciplinarea are în prim plan învățarea copilului,

colaborarea părinte-copil în vederea formării deprinderii celui din urmă de a lua cele mai bune decizii. Disciplinarea copiilor reprezintă cea mai înaltă formă de iubire a copilului datorită beneficiilor sale asupra gestionării emoțiilor negative puternice, cum ar fi furia, dar și în ceea ce privește inhibarea impulsurilor. Disciplinarea îndeplinește două scopuri esențiale: cooperarea copilului și reziliența acestuia, adică dezvoltarea capacităților de gestionare a situațiilor provocatoare, precum și a emoțiilor puternice care îl pot face să-și piardă controlul, cum ar fi furia și frustrarea. În vederea îndeplinirii celor două scopuri, este important să oprim copilul din comportamentul problematic și, totodată, să îl învățăm comportamentul dezirabil. Cu toate acestea, și modul în care copilul reacționează la comportamentul problematic trebuie să fie precedat de o atentă reflecție din partea părintelui prin adresarea unor întrebări precum: (1) *Care este motivul pentru care copilul s-a comportat în acest mod?*, (2) *Ce aș dori să îl învăț în acest moment?* și (3) *Cum ar trebui să procedez pentru a-i oferi această lecție în cel mai bun mod posibil?* Bineînțeles, aceste întrebări vor fi adaptate în funcție de contextul specific, precum și în funcție de personalitatea părintelui și de caracteristicile individuale ale copilului (vârstă, gen, nivel de dezvoltare cognitivă și emoțională, temperament, caracter). Însă, în loc să ținem o prelegere copilului, adresarea acestor trei întrebări s-ar putea să fie mai eficientă în vederea atingerii scopului propus.

Grusec *et al.* (2014) oferă o analiză profundă a ceea ce înseamnă parenting eficient. Cu toate că importanța sa este unanim recunoscută în ceea ce privește dezvoltarea socio-emoțională a copilului, parentingul eficient poate fi manifestat prin mai multe moduri care, la rândul lor, conduc spre rezultate diferite. În plus, aceleași practici parentale pot determina comportamente diferite la copii diferiți sau chiar la același copil în momente diferite. Un factor important al acestei variații îl constituie înțelesul sau semnificația pe care copilul îl/o atribuie acțiunii părintelui. Parentingul este influențat de o suită diversă de factori, precum caracteristicile părinților (personalitate, relația cu propriii părinți), mediul (stresul de la locul de muncă, stresul financiar) și caracteristicile copiilor (gen, vârstă, temperament, caracter). De exemplu, strategiile coercitive pot conduce către rezultatele așteptate în rândul copiilor mici, însă la vârstă școlară aceste strategii se asociază cu comportamentul deviant al copilului, în special în rândul băieților (Rothbaum & Weisz, 1994). De asemenea, parentingul eficient poate fi mai dificil de atins în cazul familiilor un singur părinte comparativ cu familiile cu doi părinți, indiferent dacă aceștia sunt de gen opus sau de același gen. Parentingul eficient este acel tip de relație părinte-copil care promovează sănătatea și siguranța copilului, care alimentează stima de sine și autoeficacitatea acestuia și care oferă suficiente contexte de socializare, în acord cu standardele sociale și morale ale societății în care trăim.

Hastings și Grusec (1998) au identificat trei tipuri de obiective în ceea ce privește parentingul: (1) obiective centrate pe părinți, (2) obiective centrate pe

copii și (3) obiective centrate pe relația părinte-copil. Atunci când părinții își propun un obiectiv centrat pe ei, adesea recurg la un comportament negativ, cum ar fi pedeapsa. De exemplu, atunci când doresc să-i determine pe copii să se comporte adecvat într-o anumită situație socială, recurg la amenințare, șantaj, sancțiune. În momentele în care părinții își propun obiective centrate pe copil, cum ar fi oferirea unei lecții de viață, utilizează conversația, explicația și raționamentul. Atunci când obiectivul propus este relația părinte-copil, cum ar fi găsirea unei metode de a mulțumi pe toată lumea, părinții apelează la negociere, adoptând o manieră caldă, deschisă. Aceeași autori susțin că mamele, spre deosebire de tați, sunt în mai mare măsură centrate pe relația părinte-copil. Barber (2002) face distincția între controlul parental psihologic și controlul parental comportamental. În timp ce controlul parental psihologic se asociază cu probleme de internalizare în rândul copiilor, precum anxietatea și depresia, controlului parental comportamental îi corespunde un nivel scăzut al comportamentelor deviante. În plus, controlul psihologic al taților conduce la o mai mare agresivitate relațională în rândul fetelor comparativ cu băieții (Kawabata *et al.*, 2011).

## 1.2. IMPACTUL STRESULUI PARENTAL ÎN DEZVOLTAREA COPILOR

Părinții se pot confrunta cu diferite tipuri de stres: stres la locul de muncă, stres economic, stres determinat de relația de cuplu. Aceste tipuri de stres afectează starea de bine a părinților și a copiilor. Stresul parental afectează comportamentele de parenting atât direct, cât și indirect, prin reducerea satisfacției maritale și a stării de bine a părinților. Studiile au arătat că stresul parental se răsfrânge atât asupra relației de cuplu, cât și asupra relației părinte-copil. Cercetările din domeniul psihologiei cuplului au demonstrat că stresul se transmite de la un domeniu la altul (*stress spillover*) și de la un partener la altul (*stress crossover*).

Majoritatea studiilor legate de stresul parental au fost realizate pe mame, dar stresul ambilor părinți afectează copiii. Un studiu a arătat că atunci când tații sunt stresați, copiii raportează mai multe conflicte la nivelul familiei și mai puține interacțiuni pozitive cu tații lor (Yoo *et al.*, 2015). De asemenea, sănătatea mintală și stresul taților influențează implicarea acestora în creșterea copiilor și coparenting. Rezultatele unor cercetări longitudinale au arătat corelații negative între stresul taților și coparenting (colaborarea părinților în creșterea și educarea copilului, luarea împreună a unor decizii legate de copil, sprijinul pe care și-l oferă părinții unul altuia în creșterea copiilor) (Fagan & Lee, 2014; Price-Robertson *et al.*, 2017). Deși este mai des întâlnită situația în care mamele stau acasă cu copiii și nu merg la serviciu, în ultimii ani a crescut implicarea taților în creșterea copiilor, sunt și tați care își iau concediu de creștere a copilului și nu

lucrează. Totuși, stigmatul social este mult mai puternic în cazul taților care stau acasă, iar un studiu realizat în Statele Unite a arătat că tații care stau acasă au raportat nivele ridicate de stres și emoții negative în interacțiunile cu alți adulți, deși au raportat nivele ridicate ale stării de bine în interacțiunea cu copiii (Holmes *et al.*, 2021).

Evenimentele stresante din viața familiei (ex.: moartea unui bunic, începerea serviciului de către mamă, conflictele în relația de cuplu, scăderea veniturilor familiei) au fost asociate cu stresul parental, probleme în interacțiunea părinte-copil și, în consecință, au determinat creșterea anxietății la copil (Platt *et al.*, 2016).

În România, cele mai importante tipuri de stres raportate de familii sunt stresul financiar, stresul de la locul de muncă și stresul legat de petrecerea timpului liber (Rusu, 2018). Stresul cronic, depresia și anxietatea cresc riscul pentru diferite tipuri de adicții, cum este adicția de alcool (Guinle & Sinha, 2020), consumul de substanțe (Miller-Roenigk *et al.*, 2023), adicția alimentară (Sinha & Jastreboff, 2013) și adicția de internet (Stanković *et al.*, 2021).

Roche *et al.* (2017) descriu 10 categorii de stresori care sunt asociați consumului de alcool și alte droguri (AOD – alcohol and other drugs):

- Stresori generali (ex.: pierderea unei persoane dragi, divorțul, problemele financiare);
- Stresori legați de locul de muncă (ex.: stresul la locul de muncă, pensionarea);
- Evenimente traumatice (ex.: accidente, infracțiuni);
- Sănătatea fizică și mintală (ex.: durerea cronică, depresie, anxietate);
- Nesiguranța unei locuințe;
- Catastrofe (ex.: dezastre naturale, război);
- Stresori specifici femeilor (ex.: violența domestică, sarcina/nașterea/creșterea copiilor, statutul de mamă singură);
- Stresori ce țin de etnie (ex.: discriminarea);
- Stresori legați de orientarea sexuală (ex.: discriminarea).

Fiecare categorie de stresori poate fi în continuare clasificată în funcție de severitate, perioada în care apare (copilărie – adolescență – vârsta adultă), durata (stres acut *vs.* stres cronic), predictibilitatea (ex.: stresori la care ne așteptăm sau stresori neașteptați), caracteristicile stresorului (ex.: amenințare emoțională sau fizică) și măsura în care stresorul influențează sau este influențat de sănătatea mintală (Keyes *et al.*, 2011).

#### *Stresul financiar*

Părinții cu un statut socio-economic scăzut raportează nivele mai ridicate de stres cronic, nivele scăzute ale stării de bine și sunt mai puțin sensibili la nevoile copiilor lor și mai puțin afectuoși cu aceștia, comparativ cu părinții cu un nivel socio-economic mediu sau ridicat (Taraban & Shaw, 2018). Într-un studiu realizat

pe 295 de cupluri căsătorite din România, stresul financiar a fost asociat cu o scădere a emoțiilor pozitive raportate de cei doi parteneri (bucurie, mulțumire, mândrie) și în consecință a dus la un nivel scăzut de coping diadic suportiv (sprijin oferit partenerului în situații de stres) (Rusu *et al.*, 2018). Adulții care au probleme financiare raportează mai multe simptome de depresie și anxietate, mai multe conflicte în familie și mai multă agresivitate. Statutul socio-economic al familiei afectează negativ copiii și crește probabilitatea ca și aceștia să dezvolte probleme emoționale și adicții (Roche *et al.*, 2017).

Cercetări complexe din domeniul neuroștiințelor, bazate pe metode de neuroimagică, au arătat că statutul socio-economic al părinților corelează pozitiv cu volumul hipocampusului și amigdalei copiilor (Luby *et al.*, 2013; Noble *et al.*, 2012). Un studiu realizat pe un eșantion de 1099 de copii și adolescenți cu vârste între 3 și 20 de ani a arătat că structura creierului și dezvoltarea cognitivă a copiilor și adolescenților este influențată de veniturile părinților și nivelul de educație al acestora (Noble *et al.*, 2015). Copiii părinților cu un nivel mai ridicat de educație aveau volumul părții stângi a hipocampusului mai mare, iar veniturile părinților au fost asociate cu grosimea corticală.

#### *Stresul profesional*

Stresul profesional, adică stresul de la locul de muncă consumă energia și resursele cognitive și atenționale ale părinților, astfel că părinții sunt mai puțin implicați în interacțiunile cu copiii lor. Repetti și Wang (2017) au construit un model explicativ conform căruia stresorii zilnici de la locul de muncă (ex.: sarcinile dificile, termenele limită, numărul mare de ore de muncă, interacțiunile negative cu colegii) au efecte la nivel individual (emoțional, cognitiv și fiziologic) și, în consecință, influențează comportamentul în familie (Figura nr. 2). Părinții cu un nivel mare de stres la locul de muncă vor trăi frustrare și iritabilitate, care se manifestă apoi în interacțiunile cu familia fie prin furie, fie prin retragere și evitarea implicării în activitățile de familie. Efectele stresului profesional asupra familiei depind de caracteristicile individuale și familiale. De exemplu, stresul profesional va afecta mai puțin părinții stabili emoțional, familiile fericite, familiile cu venituri mai mari și cele în care părinții își oferă sprijin unul altuia și dispun de strategii adaptative de coping la stres.

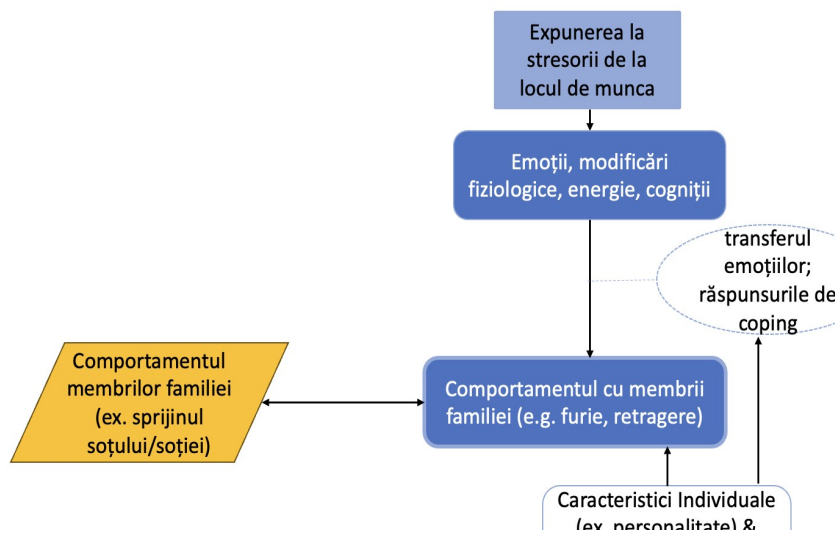


Figura nr. 2. Influența stresului de la locul de muncă asupra familiei (Repetti & Wang, 2017)

Munca poate influența negativ viața personală prin faptul că angajații devin iritabili acasă pentru că serviciul lor este solicitant, își fac griji legate de serviciu și nu se bucură pe deplin de activitățile din familie, se gândesc excesiv la muncă și nu mai fac activități casnice, nu petrec timp liber cu familia, anulează ieșirile sau vacanțele cu familia din cauza muncii (Ispas & Iliescu, 2019). Conflictul muncă-familie duce la creșterea depresiei, anxietății și *burnout*-ului și la scăderea satisfacției față de viață, satisfacției în cuplu și stării de bine (De Andrade *et al.*, 2023; Lee & Fung, 2023). Conflictul muncă-familie este completat de conflictul familie-muncă, care apare atunci când stresul din familie are efecte negative asupra performanței în muncă. Studiile longitudinale au demonstrat că cele două tipuri de conflict (muncă-familie și familie-muncă) se influențează unul pe celălalt și determină o scădere a satisfacției profesionale, a satisfacției față de viața de familie și sunt asociate cu *burnout*-ul (Demerouti *et al.*, 2004; Tone Innstrand *et al.*, 2008).

### 1.3. COPINGUL DIADIC

Un rol important pentru reducerea efectelor stresului asupra familiei îl are copingul diadic. Copingul diadic se referă la strategiile pe care le adoptă partenerii aflați într-o relație de cuplu pentru a face față stresului, comunicarea cu privire la stres, sprijinul emoțional și instrumental pe care și-l oferă unul altuia, măsura în care preiau responsabilități unul de la celălalt (Bodenmann, 2005; Bodenmann *et al.*, 2011; Rusu, 2016). Studiile realizate de noi în România au

arătat asocieri ale copingului diadic cu variabile individuale, contextuale și relaționale. Astfel, variabilele individuale asociate semnificativ copingului diadic au fost religiozitatea, sacralizarea căsniciei, emoțiile pozitive, strategiile adaptative de reglare a emoțiilor și starea de bine (Rusu, 2016; Rusu *et al.*, 2015, 2019). La nivelul relației, copingul diadic a fost asociat pozitiv cu satisfacția în cuplu (Rusu *et al.*, 2015, 2016, 2019), iar la nivel contextual a fost asociat cu stresul economic (Rusu *et al.*, 2017).

În ceea ce privește stresul la locul de muncă, un studiu realizat pe un eșantion de asistente medicale a demonstrat rolul protectiv, de moderare a copingului diadic în relația dintre stresul la locul de muncă și calitatea relației maritale, în sensul că partenerii care au perceput un nivel mai ridicat de coping diadic suportiv au raportat o calitate mai bună a relației maritale în condiții de stres la locul de muncă (Fallahchai, 2022).

În cazul părinților, copingul diadic a fost asociat cu o mai bună cooperare în creșterea copilului și cu starea de bine psihologică a copilului (Zemp *et al.*, 2017). Dezvoltarea abilităților de coping diadic la părinți a dus nu doar la creșterea calității relației de cuplu, dar și la diminuarea parentingului disfuncțional (Zemp *et al.*, 2016).

#### 1.4. PARENTINGUL ÎN ROMÂNIA

Dohotaru *et al.* (2023) au realizat o analiză calitativă a parentingului din țara noastră. Conform acestora, din punct de vedere tradițional, în România, parentingul este unul autoritar, bazat pe disciplină și respect față de autoritatea părinților. Însă, în ultimele decade, ca urmare a schimbărilor sociale, precum și a deschiderii față de orientările vestice, părinții au adoptat și alte stiluri parentale. La momentul actual, predominant, este stilul parental permisiv, caracterizat printr-o implicare emoțională ridicată și o abordare mai deschisă a comunicării dintre părinte și copil. Cu toate acestea, parentingul adoptat poate să fie pus în legătură cu zona geografică, dezvoltarea socio-economică și nivelul educațional. Unele familii adoptă stilul autoritar, altele stilul permisiv, în timp ce alți părinți pot adopta stilul parental echilibrat. Rolul crucial al stilurilor parentale în contextul românesc rezidă în impactul lor direct asupra dezvoltării și stării de bine a copiilor. Un stil parental autoritar poate genera o atmosferă de constrângere și control exagerat, având potențialul de a influența negativ autonomia și încrederea în sine a copilului. În contrast, practicarea unui parenting permisiv excesiv poate conduce la absența limitelor și disciplinei, generând dificultăți în gestionarea comportamentului și responsabilităților.

Un stil parental echilibrat, care îmbină elemente de autoritate și suport emoțional, este asociat cu rezultate pozitive pentru copii. Comunicarea deschisă și sinceră, încurajarea independenței și a responsabilității, precum și stabilirea de limite clare și consistente reprezintă aspecte esențiale ale acestui tip de parenting.

Aceste practici contribuie la formarea unei fundații solide pentru dezvoltarea copiilor, oferindu-le resursele necesare pentru a naviga cu succes în viață. Analiza calitativă realizată de Dohotaru *et al.* (2023) evidențiază asocierile dintre fiecare stil parental și diverse fațete ale dezvoltării copiilor, cum ar fi probleme de externalizare, probleme de internalizare, stare de bine.

Alte aspecte semnificative ale țării noastre sunt reprezentate de procentul din ce în ce mai scăzut al natalității și de rata mare de migrație a părinților în afara spațiului românesc.

Conform Institutului Național de Statistică (INS, 2018), în România, rata natalității cunoaște o continuă descreștere accentuată încă din anul 1990. Această scădere a natalității se înregistrează mai cu seamă în cazul mamelor cu vârsta cuprinsă între 20 și 24 de ani. Vârsta medie la care o femeie devine mamă a crescut de la 23.7 la 28.6 în mediul urban și de la 21.3 la 24.6 în mediul rural. Natalitatea cunoaște totuși o ușoară creștere în cazul mamelor cu vârsta cuprinsă între 30 și 34 de ani. Această tendință este conformă cu dinamica observată la nivelul Uniunii Europene, explicată prin creșterea nivelului educațional, precum și încadrarea femeilor pe piața muncii. O altă schimbare o reprezintă creșterea numărului de copii născuți în afara căsătoriei, de la 19.7% în anul 1995 la 30.4% în 2014. Totodată, rata mortalității infantile a scăzut de aproximativ 3,6 ori din 1990 până în 2016. După natalitatea scăzută, una dintre cele mai importante probleme ale populației românești referitoare la parenting o reprezintă migrația părinților în afara granițelor care, de asemenea, a cunoscut un proces ascendent (INS, 2023). Dafinoiu *et al.* (2022) au analizat efectele migrației părinților asupra dezvoltării copiilor pe un eșantion format din 889 de adolescenți cu vârsta cuprinsă între 13 și 18 ani, dintre care 50.5% de gen feminin. Rezultatele au arătat că băieții ai căror părinți sunt plecați la muncă în străinătate prezintă probleme de comportament și abuz de substanțe, în timp ce fetele raportează probleme de internalizare, cum ar fi depresie, distimie, anxietate. Copiii ai căror părinți sunt plecați de peste doisprezece luni prezintă un risc de 1.5 ori mai mare pentru a dezvolta distimie, adică sunt mai triști, mai temători, simt o angoasă mai mare comparativ cu copiii ai căror părinți sunt plecați din țară de mai puțin de un an. Frecvența scăzută a contactului cu părinții a fost asociată cu anxietate și abuzul de substanțe. Atunci când copiii își văd părinții la un interval mai mare de trei săptămâni, riscul pentru abuzul de substanțe este considerabil mai mare. În ceea ce privește stilul parental, datele au pus în legătură parentingul inconsistent / incoerent cu depresia și distimia, în timp ce implicarea mai mare a fost asociată cu scăderea riscului de ADHD și abuzul de substanțe. Căldura parentală a fost identificată ca factor protector împotriva anxietății.

Sănduleasa și Matei (2015) consideră că migrația pune copiii în situații vulnerabile și îi privează de îngrijirea părintească, de protecția fizică, psihologică sau emoțională. Conform acestora, în România, a apărut un nou tip de familie, cunoscut sub numele de familie transnațională. Copiii lăsați în țară de către părinții

lor migrați reprezintă o problemă socială care necesită atenție specială din partea guvernului român, mai ales atunci când părinții, afectați de sărăcie și de lipsa nevoilor îndeplinite, nu conștientizează efectele negative asupra copiilor care sunt lipsiți de îngrijirea părintească.

Diversele tactici și abordări parentale reflectă strategiile variate pe care părinții le adoptă în îndrumarea și îngrijirea urmașilor lor. Aceste metode cuprind comportamente și reacții emoționale în raport cu dezvoltarea copilului lor pe măsură ce acesta crește. Stilurile parentale au un impact semnificativ asupra stimei de sine, comportamentului, performanțelor academice și relațiilor interpersonale ale micuților. Atitudinile părintești și modul în care aceștia își exercită autoritatea pot crea amprente puternice în ceea ce privește evoluția emoțională, socială și comportamentală a copiilor lor. Prin urmare, adoptarea unei abordări parentale flexibile, care se adaptează la nevoile individuale ale fiecărui copil, reprezintă un aspect esențial pentru dezvoltarea sănătoasă a caracterului acestuia, având în vedere că personalitatea se conturează prin influența unui amestec de factori genetici, contexte sociale și experiențe personale (Dohotaru *et al.*, 2023).

#### 1.5. PROGRAME DE EDUCAȚIE ȘI CONSILIERE A PĂRINȚILOR

O metaanaliză publicată recent a demonstrat eficacitatea *intervențiilor centrate pe parentingul pozitiv* în dezvoltarea limbajului și abilităților cognitive ale copiilor cu vârsta mai mică de 6 ani (Prime *et al.*, 2023). Această metaanaliză a luat în considerare studii clinice randomizate și a arătat că atunci când părinții participă la programe de dezvoltare a abilităților parentale, copiii au scoruri mai mari la testele de evaluare a limbajului (vocabular expresiv, comunicare, abilități verbale) și la testele de evaluare a dezvoltării cognitive (inteligența, capacitatea de rezolvare de probleme).

Intervențiile de dezvoltare a abilităților parentale s-au dovedit a fi eficiente și în cazul mamelor cu depresie. *Programele care vizează starea de bine a mamelor cu depresie și abilitățile de parenting* au dus la creșterea sensibilității mamelor în relația cu copilul și interacțiunilor pozitive cu copilul, nivele mai ridicate de atașament securizant al copilului și scăderea nivelului de depresie la mame (Herba *et al.*, 2016).

De asemenea, având în vedere rolul funcțiilor executive în predicția diferitor tipuri de dependențe, au fost dezvoltate intervenții pentru *dezvoltarea funcțiilor executive și a reglării emoțiilor în cazul femeilor însărcinate și mamelor care se confruntă cu abuzul de substanțe* (Milligan *et al.*, 2017). În cazul dependenței de alcool și substanțe, consilierea femeilor ar trebui completată de consilierea întregii familii și programe care să îi ajută pe copii să depășească situațiile dificile.

Programele care vizează stresul și copingul diadic sunt de asemenea foarte importante pentru părinți. Un astfel de program este *Trainingul de îmbunătățire a*

*Copingului în Cuplu (Couples Coping Enhancement Training, CCET, Schaer et al., 2008), care a fost adaptat pentru familiile care se confruntă cu stres la locul de muncă sau stres financiar (Falconier, 2015). Acest program urmărește dezvoltarea abilităților de comunicare ale celor doi parteneri, ascultarea activă, dezvoltarea abilităților de coping individual, îmbunătățirea copingului diadic și a strategiilor de rezolvare de probleme. În prezent derulăm proiectul de cercetare Stres și Coping în Relațiile de Familie: Efecte Longitudinale asupra Dinamicii de Cuplu și Comportamentelor de Parenting (PN-III-P1-1.1-TE-2021-1203), care are ca obiectiv dezvoltarea unei aplicații mobile pentru CCET și validarea acestui program pe populație românească. Astfel, părinții din România vor putea beneficia de educație și consiliere pentru creșterea stării de bine și îmbunătățirea relațiilor de familie.*

Pe lângă consilierea individuală, de cuplu și programele de consiliere de grup, politicile publice ar trebui să vizeze sănătatea psihologică a familiilor. În 2014, Kathleen Sebelius, secretar de stat în administrația Obama, a propus un plan cu 5 puncte pentru a promova relațiile de familie fericite: (1) *programe de educație în privința relațiilor pentru adolescenți*; (2) *programe de educație și consiliere pentru cupluri înainte de căsătorie*; (3) *Reforma la locul de muncă, creșterea salariilor, îmbunătățirea condițiilor la locul de muncă, asigurări medicale mai bune*; (4) *asigurarea cheltuielilor cu terapia de cuplu și familie de către companiile de asigurări* și (5) *impunerea unei perioade de 6 luni de la depunerea cererii de divorț până la pronunțarea divorțului pentru a da șanse cuplului să reconsidere decizia de divorț.*

## 2. CONCLUZII

Cu toate că a crescut considerabil în ultimii ani interesul părinților pentru a-și dezvolta abilități pozitive de parenting, mulți părinți, în căutarea unor soluții rapide și eficiente de educare și disciplinare a copiilor, nu realizează complexitatea variabilelor care determină parentingul pozitiv. Lucrarea de față a prezentat efectele stilurilor parentale asupra abilităților socio-emoționale ale copiilor, importanța interacțiunii dintre caracteristicilor părinților și cele ale copiilor în predicția parentingului, rolul stresului și copingului diadic în interacțiunile din familie și importanța programelor de educație și consiliere a părinților pentru creșterea stării de bine a părinților și copiilor.

Stresul, problemele emoționale ale părinților și strategiile negative de parenting afectează dezvoltarea socio-emoțională și dezvoltarea funcțiilor executive ale copiilor și în consecință crește riscul pentru dezvoltarea diferitor tipuri de adicții. În schimb, parentingul pozitiv (sensibilitatea părinților la nevoile copiilor, empatia; ascultarea activă și comunicarea deschisă cu copilul; disciplinarea pozitivă, încurajarea copilului; jocul cu copilul) a fost asociat cu nivele mai ridicate ale satisfacției față de viață, mai multe emoții pozitive, un

nivel mai ridicat al stimei de sine, sănătății emoționale a copiilor. De asemenea, parentingul pozitiv a fost asociat negativ cu riscul de apariție a problemelor emoționale (depresie și anxietate) și riscul pentru diferite tipuri de adicții (adicția alimentară, adicția de internet, consumul de alcool și droguri).

*This work was supported by a grant of the Ministry of Research, Innovation and Digitization, CNCS – UEFISCDI, project number PN-III-P1-1.1-TE-2021-1203, within PNCDI III.*

*Primit în redacție la: 06.12.2023*

#### BIBLIOGRAFIE

1. BARBER, B. K., *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents*, American Psychological Association, 2002.
2. BAUMRIND, D., *Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior*, Genetic Psychology Monographs, 1967
3. BAUMRIND, D., *Current patterns of parental authority*, Developmental Psychology, **4**, 1, 1971, p. 1–103.
4. BAUMRIND, D., *The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use*, The Journal of Early Adolescence, **11**, 1, 1991, p. 56–95.
5. BODENMANN, G., *Dyadic coping and its significance for marital functioning* in T. A. REVENSON, K. KAYSER, & G. BODENMANN (Ed.), *Couples Coping with Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping*, American Psychological Association, 2005, p. 33–49.
6. BODENMANN, G., MEUWLY, N., & KAYSER, K., *Two Conceptualizations of Dyadic Coping and Their Potential for Predicting Relationship Quality and Individual Well-Being: A Comparison*, European Psychologist, **16**, 4, 2011, p. 255–266.
7. BROWN, B., *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*, Penguin Life, an imprint of Penguin Books, 2015.
8. CHEN, Y., HAINES, J., CHARLTON, B. M., & VANDERWEELE, T. J., *Positive Parenting Improves Multiple Aspects of Health and Well-Being in Young Adulthood*, Nature Human Behaviour, **3**, 7, 2019, p. 684–691.
9. DAFINOIU, A., OLAYA, B., & ESSAU, C. A., *Parental Economic Migration and Children's Outcomes in Romania: The Role of Social Support, Parenting Styles, and Patterns of Migration*, Journal of Family Issues, **43**, 3, 2022, p. 567–587.
10. DAVIES, M., *The Blackwell encyclopedia of social work*, Blackwell Publications, 2000.
11. DE ANDRADE, A. L., FERRÃO, L. F., TECHIO, G., & RAMOS, F. P., *The work-family conflict: Dyadic view of Brazilian couples*, Interpersona: An International Journal on Personal Relationships, **17**, 1, 2023, p. 69–87.

12. DEMEROUTI, E., BAKKER, A. B., & BULTERS, A. J., *The loss spiral of work pressure, work-home interference and exhaustion: Reciprocal relations in a three-wave study*, Journal of Vocational Behavior, **64**, 1, 2004, p. 131–149.
13. DIAMOND, A., *Executive Functions*, Annual Review of Psychology, **64**, 1, 2013, p. 135–168.
14. DOHOTARU, A.-I., CATALANO, H., & BAŞTEA, A.-R., *Parenting Styles—A Qualitative Analysis of the Specialized Romanian Literature*, Educatia, **21**, 25, 2023, p. 193–205.
15. DONG, G., LIN, X., ZHOU, H., & LU, Q., *Cognitive flexibility in internet addicts: FMRI evidence from difficult-to-easy and easy-to-difficult switching situations*, Addictive Behaviors, **39**, 3, 2014, p. 677–683.
16. EISENBERG, N., VALIENTE, C., MORRIS, A. S., FABES, R. A., CUMBERLAND, A., REISER, M., GERSHOFF, E. T., SHEPARD, S. A., & LOSOYA, S., *Longitudinal relations among parental emotional expressivity, children's regulation, and quality of socioemotional functioning*, Developmental Psychology, **39**, 1, 2003, p. 3–19.
17. FAGAN, J., & LEE, Y., *Longitudinal Associations among Fathers' Perception of Coparenting, Partner Relationship Quality, and Paternal Stress during Early Childhood*, Family Process, **53**, 1, 2014, p. 80–96.
18. FALCONIER, M. K., *TOGETHER – A Couples' Program to Improve Communication, Coping, and Financial Management Skills: Development and Initial Pilot-Testing*, Journal of Marital and Family Therapy, **41**, 2, 2015, p. 236–250.
19. FALLAHCHAI, R., *Occupational stress, dyadic adjustment and quality of work-life in married nurses: Moderating effects of dyadic coping*, International Journal of Nursing Practice, **28**, 1, 2022, e13032.
20. FLOROS, G. D., SIOMOS, K. E., FISOUN, V., DAFOULI, E., & GEROUKALIS, D., *Adolescent Online Cyberbullying in Greece: The Impact of Parental Online Security Practices, Bonding, and Online Impulsiveness*, Journal of School Health, **83**, 6, 2013, p. 445–453.
21. FLOROS, G., & SIOMOS, K., *The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence*, Psychiatry Research, **209**, 3, 2013, p. 529–534.
22. GRUSEC, J. E., SARITAŞ, D., & DANIEL, E., *The Nature of Effective Parenting* in C. L. Cooper (Ed.), *Wellbeing*, John Wiley & Sons, Ltd, 2014, p. 1–21.
23. GUINLE, M. I. B., & SINHA, R., *The Role of Stress, Trauma, and Negative Affect in Alcohol Misuse and Alcohol Use Disorder in Women*, Alcohol Research: Current Reviews, **40**, 2, 2020, p. 05.
24. GUL, N., KHAN, H., & NIWAZ, A., *Parenting styles out comes on psychological well-being of children*, Rawal Medical Journal, **46**, 3, 2021, p. 652–652.
25. HANCOCK HOSKINS, D., *Consequences of parenting on adolescent outcomes*, Societies, **4**, 3, 2014, p. 506–531.

26. HASTINGS, P. D., & GRUSEC, J. E., *Parenting goals as organizers of responses to parent-child disagreement*, *Developmental Psychology*, **34**, 3, 1998, p. 465–479.
27. HERBA, C., GLOVER, V., RAMCHANDANI, P., & RONDON, M., *Maternal depression and mental health in early childhood: An examination of underlying mechanisms in low-income and middle-income countries*, *The Lancet Psychiatry*, **3**, 2016.
28. HOLMES, E. K., WIKLE, J., THOMAS, C. R., JORGENSEN, M. A., & EGGINTON, B. R., *Social contact, time alone, and parental subjective well-being: A focus on stay-at-home fathers using the American Time Use Survey*, *Psychology of Men & Masculinities*, **22**, 3, 2021, p. 488–499.
29. INSTITUTUL NAȚIONAL DE STATISTICĂ, *România: un secol de istorie. Date statistice*, 2018, <https://insse.ro/cms/files/evenimente/RoCentenar/ROCentenar.pdf>
30. INSTITUTUL NAȚIONAL DE STATISTICĂ, *Fenomenul migrației*. Editura Institutului Național de Statistică, 2023 ISBN 978-606-8590-17-2 <https://insse.ro/cms/files/newsletter/2023/fenomenul-migrației.pdf>
31. ISPAS, S. A., & ILIESCU, D., *The Romanian Adaptation of the Survey Work-Home Interaction, NijmeGen, Evaluation & the Health Professions*, **42**, 2, 2019, p. 196–218.
32. KALAITZAKI, A. E., & BIRTCHNELL, J., *The impact of early parenting bonding on young adults' Internet addiction, through the mediation effects of negative relating to others and sadness*, *Addictive Behaviors*, **39**, 3, 2014, p. 733–736.
33. KAWABATA, Y., ALINK, L. R. A., TSENG, W.-L., VAN IJZENDOORN, M. H., & CRICK, N. R., *Maternal and paternal parenting styles associated with relational aggression in children and adolescents: A conceptual analysis and meta-analytic review*, *Developmental Review*, **31**, 4, 2011, p. 240–278.
34. KEYES, K. M., HATZENBUEHLER, M. L., & HASIN, D. S., *Stressful life experiences, alcohol consumption, and alcohol use disorders: The epidemiologic evidence for four main types of stressors*, *Psychopharmacology*, **218**, 1, 2011, p. 1–17.
35. KOŞKULU-SANCAR, S., VAN DE WEIJER-BERGSMA, E., MULDER, H., & BLOM, E., *Examining the role of parents and teachers in executive function development in early and middle childhood: A systematic review*, *Developmental Review*, **67**, 2023, 101063.
36. LANDRY, S. H., SMITH, K. E., & SWANK, P. R., *Responsive parenting: Establishing early foundations for social, communication, and independent problem-solving skills*, *Developmental Psychology*, **42**, 4, 2006, p. 627–642.
37. LEE, H. C., & FUNG, J., *Associations Between Work-Family Conflict, Psychological Distress, and Well-Being Among Taiwanese Clergy*, *Journal of Psychology and Theology*, **51**, 1, 2023, p. 32–47.
38. LUBY, J., BELDEN, A., BOTTERON, K., MARRUS, N., HARMS, M. P., BABB, C., NISHINO, T., & BARCH, D., *The Effects of Poverty on Childhood Brain*

- Development: The Mediating Effect of Caregiving and Stressful Life Events*, JAMA Pediatrics, **167**, 12, 2013, p. 1135–1142.
39. MEITES, T. M., INGRAM, R. E., & SIEGLE, G. J., *Unique and Shared Aspects of Affective Symptomatology: The Role of Parental Bonding in Depression and Anxiety Symptom Profiles*, Cognitive Therapy and Research, **36**, 3, 2012, p. 173–181.
  40. MILLER-ROENIGK, B., AWAD, M., CROUCH, M. C., & GORDON, D. M., *Substance Use and Trauma Among Adult Education Students in the United States*, Adult Education Quarterly, **73**, 1, 2023, p. 81–101.
  41. MILLIGAN, K., USHER, A. M., & URBANOSKI, K. A., *Supporting pregnant and parenting women with substance-related problems by addressing emotion regulation and executive function needs*, Addiction Research & Theory, **25**, 3, 2017, p. 251–261.
  42. MISCHEL, W., *Personality and assessment*, Psychology Press, 2013.
  43. NOBLE, K. G., HOUSTON, S. M., BRITO, N. H., BARTSCH, H., KAN, E., KUPERMAN, J. M., AKSHOOMOFF, N., AMARAL, D. G., BLOSS, C. S., LIBIGER, O., SCHORK, N. J., MURRAY, S. S., CASEY, B. J., CHANG, L., ERNST, T. M., FRAZIER, J. A., GRUEN, J. R., KENNEDY, D. N., VAN ZIJL, P., ... SOWELL, E. R., *Family income, parental education and brain structure in children and adolescents*, Nature Neuroscience, **18**, 5, 2015.
  44. NOBLE, K. G., HOUSTON, S. M., KAN, E., & SOWELL, E. R., *Neural correlates of socioeconomic status in the developing human brain*, Developmental Science, **15**, 4, 2012, p. 516–527.
  45. PLATT, R., WILLIAMS, S. R., & GINSBURG, G. S., *Stressful Life Events and Child Anxiety: Examining Parent and Child Mediators*, Child Psychiatry & Human Development, **47**, 1, 2016, p. 23–34.
  46. PRICE-ROBERTSON, R., BAXTER, J., & MATHEWS, S., *Longitudinal associations between fathers' mental health and the quality of their coparenting relationships*, Clinical Psychologist, **21**, 3, 2017, p. 215–226.
  47. PRIME, H., ANDREWS, K., MARKWELL, A., GONZALEZ, A., JANUS, M., TRICCO, A. C., BENNETT, T., & ATKINSON, L., *Positive Parenting and Early Childhood Cognition: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*, Clinical Child and Family Psychology Review, **26**, 2, 2023, p. 362–400.
  48. REPETTI, R., & WANG, S., *Effects of job stress on family relationships*, Current Opinion in Psychology, **13**, 2017, p. 15–18.
  49. ROCHE, A., KOSTADINOV, V., & FISCHER, J., *Stress and Addiction* In C.L. COOPER & J.C. QUICK, *The Handbook of Stress and Health*, John Wiley & Sons, Ltd, 2017, p. 252–279.
  50. ROTHBAUM, F., & WEISZ, J. R., *Parental caregiving and child externalizing behavior in nonclinical samples: A meta-analysis*, Psychological Bulletin, **116**, 1, 1994, p. 55–74.

51. RUSU, P.P., *Religiozitatea în relațiile de cuplu și familie*, Cluj-Napoca, Editura ASCR, 2018.
52. RUSU, P. P., *Dyadic Coping in Romanian Couples* in M. K. FALCONIER, A. K. RANDALL, & G. BODENMANN (Ed.), *Couples Coping with Stress: A Cross-Cultural Perspective*. Routledge, 2016.
53. RUSU, P. P., BODENMANN, G., & KAYSER, K., *Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples*, Journal of Social and Personal Relationships, **36**, 1, 2019, p. 359–376.
54. RUSU, P. P., HILPERT, P., BEACH, S. R. H., TURLIUC, M. N., & BODENMANN, G., *Dyadic coping mediates the association of sanctification with marital satisfaction and well-being*, Journal of Family Psychology, **29**, 6, 2015, p. 843–849.
55. RUSU, P. P., HILPERT, P., FALCONIER, M., & BODENMANN, G., *Economic strain and support in couple: The mediating role of positive emotions*, Stress and Health, **34**, 2, 2017, p. 320–330.
56. RUSU, P. P., HILPERT, P., FALCONIER, M., & BODENMANN, G., *Economic strain and support in couple: The mediating role of positive emotions*, Stress and Health, **34**, 2, 2018, p. 320–330.
57. RUSU, P. P., HILPERT, P., TURLIUC, M. N., & BODENMANN, G., *Dyadic Coping in an Eastern European Context: Validity and Measurement Invariance of the Romanian Version of Dyadic Coping Inventory*, Measurement and Evaluation in Counseling and Development, **49**, 4, 2016, p. 274–285.
58. SÂNDULEASA, B., & MATEI, A., *Effects of Parental Migration on Families and Children in Post-Communist Romania*, Revista de Științe Politice, **46**, 2015, p. 196–207.
59. SCHAEER, M., BODENMANN, G., & KLINK, T., *Balancing Work and Relationship: Couples Coping Enhancement Training (CCET) in the Workplace*, Applied Psychology, **57**, 1, 2008, p. 71–89.
60. SIEGEL, D. J., BRYSON, T. P., & WATT, S., *Inteligență parentală: Disciplină dincolo de drame și haos emoțional*, Pagina de Psihologie, 2019.
61. SINHA, R., & JASTREBOFF, A. M., *Stress as a common risk factor for obesity and addiction*, Biological Psychiatry, **73**, 9, 2013, p. 827–835.
62. SIOMOS, K., FLOROS, G., FISOUN, V., EVAGGELIA, D., FARKONAS, N., SERGENTANI, E., LAMPROU, M., & GEROUKALIS, D., *Evolution of Internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period: The impact of parental bonding*, European Child & Adolescent Psychiatry, **21**, 4, 2019, p. 211–219.
63. STANKOVIĆ, M., NEŠIĆ, M., ČIČEVIĆ, S., & SHI, Z., *Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application*, Personality and Individual Differences, **168**, 2021, 110342.

64. STEINBERG, L., LAMBORN, S. D., DARLING, N., MOUNTS, N. S., & DORNBUSCH, S. M., *Over-Time Changes in Adjustment and Competence among Adolescents from Authoritative, Authoritarian, Indulgent, and Neglectful Families*, *Child Development*, **65**, 3, 1994, p.754.
65. TARABAN, L., & SHAW, D. S., *Parenting in context: Revisiting Belsky's classic process of parenting model in early childhood*, *Developmental Review*, **48**, 2018, p. 55–81.
66. TONE INNSTRAND, S., MELBYE LANGBALLE, E., ARILD ESPNES, G., FALKUM, E., & GJERLØW AASLAND, O., *Positive and negative work–family interaction and burnout: A longitudinal study of reciprocal relations*, *Work & Stress*, **22**, 1, 2008, p. 1–15.
67. VALCAN, D. S., DAVIS, H., & PINO-PASTERNAK, D., *Parental Behaviours Predicting Early Childhood Executive Functions: A Meta-Analysis*, *Educational Psychology Review*, **30**, 3, 2018, p. 607–649.
68. VIDMAR, A. P., WEE, C. P., & SALVY, S. J., *Food addiction, executive function and mood in adolescents with obesity seeking treatment*, *Appetite*, **159**, 2021, 105049.
69. XIUQIN, H., HUIMIN, Z., MENGCHEN, L., JINAN, W., YING, Z., & RAN, T., *Mental Health, Personality, and Parental Rearing Styles of Adolescents with Internet Addiction Disorder*, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **13**, 4, 2010, p. 401–406.
70. YOO, Y. S., ADAMSONS, K. L., ROBINSON, J. L., & SABATELLI, R. M., *Longitudinal Influence of Paternal Distress on Children's Representations of Fathers, Family Cohesion, and Family Conflict*, *Journal of Child and Family Studies*, **24**, 3, 2015, p. 591–607.
71. ZEMP, M., MILEK, A., CUMMINGS, E. M., & BODENMANN, G., *Longitudinal Interrelations between Dyadic Coping and Coparenting Conflict in Couples*, *Journal of Child and Family Studies*, **26**, 8, 2017, p. 2276–2290.
72. ZEMP, M., MILEK, A., CUMMINGS, E. M., CINA, A., & BODENMANN, G., *How Couple- and Parenting-Focused Programs Affect Child Behavioral Problems: A Randomized Controlled Trial*, *Journal of Child and Family Studies*, **25**, 3, 2016, p. 798–810.
73. ZHOU, Z., ZHOU, H., & ZHU, H., *Working memory, executive function and impulsivity in Internet-addictive disorders: A comparison with pathological gambling*, *Acta Neuropsychiatrica*, **28**, 2, 2016, p. 92–100.

## REZUMAT

Lucrarea de față prezintă variabilele principale asociate cu parentingul pozitiv, efectele stilurilor parentale asupra dezvoltării copiilor, importanța disciplinării pozitive, rolul stresului parental în dezvoltarea copiilor și modalități de intervenție pentru creșterea sănătății mintale a familiei. Parentingul este influențat de trăsături individuale ale părinților și copiilor (personalitatea părinților, predispozițiile cognitive și comportamentale ale acestora, trăsăturile copilului), caracteristici ale relației dintre părinți (conflicte, calitatea relației de cuplu, coparenting, coping diadic, sprijin reciproc) și de factori contextuali (stresul financiar, stresul de la locul de muncă). Stresul cronic și problemele emoționale ale părinților (depresia, anxietatea) determină creșterea vulnerabilității pentru diferite tipuri de adicții la părinți și copii (adicția alimentară, adicția de alcool și substanțe, adicția de Internet) și influențează starea de bine a familiei. Programele de educație și consiliere pot ajuta familiile să facă față situațiilor dificile și să prevină apariția problemelor socio-emoționale ale copiilor și a diferitor tipuri de adicții pe termen lung.