

STRES ȘI COPING ÎN RELAȚIILE DE FAMILIE: EFECTE ASUPRA DINAMICII DE CUPLU ȘI COMPORTAMENTELOR DE PARENTING

PETRUȚA-PARASCHIVA RUSU, IONELA BOGDAN*, DIANA-SÂNZIANA DUCA,
ANDREEA URSU

Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava

Abstract

Existing studies revealed that stress and the ways couples deal with stress are important predictors of relationship quality and parenting behaviors. Past research revealed that stress is transmitted both intrapersonal, from one domain to another (e.g. from work to family) (i.e. *stress spillover*) and interpersonal, from one person to another (i.e. *stress crossover*). Stress spillover and stress crossover have negative effects on couple relationship quality and parent-child interaction. However, less is known on the explaining mechanisms in the association of stress with family functioning and protecting factors in these associations. The present article aims to review the main theoretical models and research studies describing the effects of stress on couple relationship quality and parenting behaviors. Based on the lack of studies analysing the long-term effects of stress in Romanian families, we currently conduct a research project for investigating the associations between stress, couple dynamics, and parenting behaviors. In addition, considering the limited access of many Romanian couples to counseling and psychotherapy, our research project aims to design and test the efficacy of a mobile application for improving dyadic coping, constructive communication in couple relationships, and problem-solving skills.

Cuvinte-cheie: stres familial, coping diadic, relații de cuplu, comportamente de parenting.

Keywords: family stress, dyadic coping, couple relationships, parenting behaviors.

1. INTRODUCERE

În ultimele două decenii a crescut numărul de publicații referitoare la stres și coping în cuplu și familie. În general, studiile arată că stresul are efecte negative nu doar la nivel individual, ci și la nivel de cuplu și familie, influențând calitatea relațiilor de cuplu (Randall & Bodenmann, 2017; Rusu *et al.*, 2016, 2020) și

* 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

comportamentele de parenting (Taraban & Shaw, 2018). Stresorii din exteriorul familiei (ex.: stresul de la locul de muncă, stresul legat de familia extinsă) afectează interacțiunea din interiorul familiei (ex.: comunicarea dintre parteneri, diferențele de opinie, conflictele). Fenomenul de propagare, transmitere a stresului de la un domeniu al vieții la altul (ex.: de la locul de muncă în familie) este denumit în limba engleză *stress spillover* și a fost asociat cu o satisfacție scăzută în relația de cuplu și un nivel scăzut al stării de bine a partenerilor (Barton *et al.*, 2018; Cooper *et al.*, 2019).

Stresul nu este transmis doar de la un domeniu la altul, ci și de la un partener la altul, fenomen denumit *stress crossover*. În literatura de specialitate, conceptualizarea tradițională a stresului și copingului ca fenomene individuale a fost schimbată cu o conceptualizare la nivel diadic care implică ambii parteneri. Pe lângă dinamica *intrapersonală* (efectul de spillover al stresului de la un domeniu la altul) și dinamica *interpersonală* (efectul de crossover al stresului de la un partener la altul), între tipurile de stres există relații de *interdependență* (stresul extern cuplului poate afecta nivelul de stres intern al cuplului, iar stresul intern, la rândul său, afectează stresul resimțit în afara cuplului, cum ar fi cel de la locul de muncă (Westman, 2001).

Modelul Sistemic Tranzacțional al Stresului și Copingului (Bodenmann, 1995) sugerează că nivelele ridicate de stres extern trăit de către parteneri determină creșterea stresului intern, în relația de cuplu (prin scăderea timpului petrecut împreună în cuplu, scăderea calității comunicării în cuplu) și activează trăsături de personalitate problematice ale partenerilor (ex.: ostilitate, agresivitate), care vor determina interacțiuni negative în cuplu și scăderea satisfacției față de relația de cuplu. Cercetările arată că stresul și calitatea relației de cuplu afectează și comportamentele de parenting. În acord cu *Modelul Procesului de Parenting* (Belsky, 1984; Taraban & Shaw, 2018), stresul părinților afectează comportamentele de parenting direct și indirect prin scăderea stării de bine a părinților și a calității relației de cuplu.

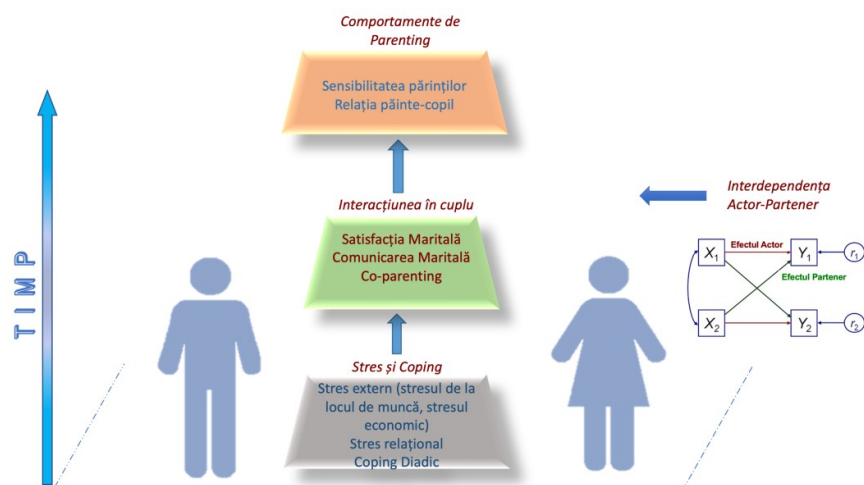


Figura nr. 1. Cadrul conceptual pentru studierea asocierilor longitudinale dintre stres, coping, dinamica de cuplu și practicile parentale.

1.1. ROLUL STRESULUI ÎN RELAȚIILE DE FAMILIE

De-a lungul timpului numeroase cercetări au evidențiat efectele pe care stresul le are asupra diverselor aspecte ale vieții, inclusiv asupra dinamicii de cuplu (Randall & Bodenmann, 2009, 2017). În acest sens, studiile existente au demonstrat impactul negativ al stresului la nivel individual, asupra sănătății fizice și mintale (Cohen *et al.*, 2019), dar și la nivel de cuplu asupra satisfacției maritale, comunicării maritale (Ledermann *et al.*, 2010) și dinamicii de cuplu (Shrout, 2021). Cu toate acestea, mecanismele care explică această relație rămân, în continuare, necunoscute. În plus, modalitatea prin care o persoană răspunde la stres reprezintă un aspect cel puțin la fel de important ca stresul propriu-zis (Rusu *et al.*, 2020).

În România, datele arată că tot mai multe cupluri căsătorite ajung să divorțeze (Institutul Național de Statistică, 2022), cele mai dese divorțuri pronunțându-se în jurul vârstei de 30–34 de ani pentru femei și 40–44 de ani pentru bărbați. Un procent semnificativ dintre cei care divorțează au cel puțin un copil (Bramlett & Mosher, 2001). Odată deveniți părinți, cei doi parteneri sunt nevoiți să îndeplinească noi roluri sociale, iar relația de cuplu nu mai reprezintă prioritatea acestora (Stavdal *et al.*, 2019), motiv pentru care satisfacția maritală a cuplurilor cunoaște un declin semnificativ de intensitate medie (Bogdan *et al.*, 2022). Studiile anterioare ilustrează o asociere negativă între satisfacția maritală și stres (Dong *et al.*, 2022), stresul fiind unul dintre principalele motive pentru care se recurge la divorț (Bodenmann *et al.*, 2007). La rândul său, stresul are efecte la nivel

individual asupra sănătății mintale și fizice (Cohen *et al.*, 2019), și la nivel de cuplu și familie influențând satisfacția maritală (Dong *et al.*, 2022) și comportamentele parentale (Taraban & Shaw, 2018). La nivel individual, efectele adverse ale stresului pot fi semnalate fie în mod direct, afectând sistemul imunitar al persoanei (Shields & Slavich, 2017), fie indirect, prin adoptarea unor comportamente de risc pentru sănătate, cum ar fi fumatul și tulburările de alimentație (Pelletier *et al.*, 2016).

Efectele stresului asupra dinamicii de cuplu

La nivel de cuplu, efectele negative ale stresului asupra satisfacției maritale necesită o abordare complexă, în funcție de natura stresului (Bodenmann, 2005). Randall & Bodenmann (2009) propun trei categorii de stres specific cuplului, în funcție de: (1) *sursa generatoare de stres*: stres intern (stres ce izvorăște din interiorul cuplului) și stres extern (stres ce își are originea în exteriorul cuplului); (2) *intensitatea stresului*: stres minor și stres major și (3) *durata expunerii la stres*: stres acut (cu o durată de aproximativ o săptămână) și stres cronic (cu o durată de un an). Studiile anterioare arată că atât stresul intern cuplului, cât și cel extern afectează satisfacția maritală a celor doi parteneri.

Studiile anterioare ilustrează două mecanisme care explică efectul stresului extern asupra dinamicii de cuplu. Pe de o parte, stresul care își are sursa în exteriorul cuplului poate genera probleme suplimentare iar pe de altă parte, stresul extern poate cauza comportamente inadecvate atunci când partenerii se confruntă cu o problemă (Neff & Karney, 2017). În acord cu primul mecanism ce pune în relație stresul extern cu dinamica negativă a cuplului, Repetti *et al.* (2009) au arătat că atunci când unul dintre parteneri are o zi stresantă la serviciu, acest lucru se răsfrânge negativ asupra relației de cuplu, partenerii manifestând distanțare socială și deconectare emoțională. În ceea ce privește al doilea mecanism menționat, partenerii care se confruntă cu diferiți stresori externi s-ar putea simți epuizați în încercarea de a combate situațiile adverse, nemaiaivând energie și pentru problemele care apar în cuplu (Neff & Karney, 2017).

1.2. STRESUL DE LA LOCUL DE MUNCĂ, DINAMICA DE CUPLU ȘI COMPORTAMENTUL DE PARENTING

Cercetările subliniază *efectul de spillover* și *efectul de crossover* ca mecanisme prin care stresul experimentat la locul de muncă poate afecta dinamica de cuplu sau comportamentele de parenting (Repetti *et al.*, 2009; Repetti & Wang, 2017). Astfel, evenimentele stresante pe care persoanele le trăiesc în afara casei sau la locul de muncă influențează emoțiile și comportamentele manifestate acasă (*stress spillover*). De asemenea, emoțiile și comportamentele celui afectat de stresul de la locul de muncă se pot răsfrânge asupra celorlalți membri ai familiei (*stress crossover*). Transmiterea stresului între membrii familiei a fost pusă în relație cu un

nivel scăzut al satisfacției maritale, conflicte între membrii familiei și retragere din interacțiunile de familie (Repetti & Wang, 2017). Stresul economic a fost, de asemenea, asociat cu un nivel scăzut al satisfacției maritale și al suportului marital, interacțiuni negative cu ceilalți membri ai familiei, ostilitate ridicată și niveluri scăzute ale emoțiilor pozitive raportate de către soți (Falconier & Epstein, 2011; Rusu *et al.*, 2018).

Repetti *et al.* (2009) au analizat cinci studii calitative referitoare la dinamica familiei ca urmare a stresului zilnic resimțit la locul de muncă. Având ca subiecți peste 100 de cupluri pe care le-au urmărit timp de 3 sau 5 zile, cele cinci studii au arătat că: (1) În cazul taților, volumul mare de lucru se asociază pozitiv cu retragerea maritală și parentală, stresorii sociali se asociază pozitiv cu retragerea parentală, dar și cu un parenting punitiv, iar sprijinul marital al soției facilitează retragerea maritală în cazul zilelor cu un volum foarte mare de muncă (Repetti, 1989, 1994); (2) Stresul de la locul de muncă se asociază pozitiv cu retragerea emoțională și comportamentală față de propriul copil atât pentru mame, cât și pentru tați (Repetti & Wood, 1997a, 1997b); (3) stresul de la locul de muncă se asociază pozitiv cu furia manifestată în familie, precum și cu comportamente de retragere, dispoziția negativă mediază legătura dintre stresul de la locul de muncă și comportamentele maritale, iar conflictele familiale moderează legătura dintre stresul de la locul de muncă și dinamica negativă a familiei (Story & Repetti, 2006).

1.3. EFECTELE COPINGULUI DIADIC ASUPRA DINAMICII DE CUPLU

Cercetările anterioare ilustrează faptul că nu doar stresul are un caracter atât individual, cât și diadic, ci și copingul, adică efortul pe care persoana sau cuplul îl depune pentru a reduce disconfortul psihic produs de stres (Falconier *et al.*, 2016). Atunci când stresul afectează relația de cuplu, cei doi parteneri folosesc atât strategii individuale, cât și strategii diadice de coping (Hilpert *et al.*, 2018). În acest sens, copingul diadic este văzut ca fiind o expresie a copingului celor doi soți și nicidecum o simplă însumare a strategiilor prin care cei doi parteneri fac față stresului (Folkman, 2009). Conform lui Bodenmann (2000), copingul diadic poate fi centrat pe problemă (oferirea unor sugestii sau sfaturi partenerului), centrat pe emoție (înțelegere, grijă, suport emoțional) sau delegat (preluarea unora dintre sarcinile familiale de către partener). Date recente evidențiază legătura dintre copingul diadic centrat pe emoție și satisfacția maritală, atât în cazul femeilor, cât și în cazul bărbaților (Hilpert *et al.*, 2018). În cadrul unui studiu longitudinal, Merz *et al.* (2014) au examinat rolul copingului diadic în relația dintre stresul zilnic și satisfacția maritală pe un eșantion format din 131 de cupluri. Rezultatele au indicat faptul că stresul are un efect negativ puternic asupra satisfacției maritale, stresul intern explică asocierea dintre stresul extern și satisfacția maritală atât în rândul

bărbaților, cât și în rândul femeilor; copingul diadic influențează relația dintre stresul extern și satisfacția maritală în cazul ambilor parteneri și totodată reprezintă un factor protectiv important al satisfacției maritale în cazul cuplurilor care se confruntă cu un nivel ridicat de stres extern. În plus, autorii studiului au subliniat faptul că efectele spillover (transmiterea stresului de la un domeniu la altul) influențează negativ satisfacția maritală într-o mai mare măsură decât efectele crossover.

1.4. MODELE TEORETICE ALE EFECTELOR STRESULUI ASUPRA DINAMICII DE FAMILIE

Modelul Sistemic Tranzacțional al Stresului și Copingului (Bodenmann, 1995)

În vederea surprinderii dinamicii stresului și a copingului la nivel de cuplu, Bodenmann (1995) propune *Modelul Sistemic Tranzacțional al Stresului și Copingului*. Acest model se referă la faptul că partenerii unui cuplu nu trăiesc în mod individual și izolat evenimentele stresante și nu adoptă doar strategii de coping individual; stresul și copingul se manifestă la nivel diadic și influențează satisfacția și starea de bine a partenerilor. Astfel, principiul care explică acest model este cel al *reciprocității*, în care resursele unuia dintre parteneri depind de resursele celuilalt partener (Bodenmann, 1995; Randall & Bodenmann, 2017). În acest sens, copingul diadic apare în momentul în care unul dintre parteneri exprimă stresul (verbal sau nonverbal), iar celălalt evaluează atât la partener, cât și la propria persoană, strategiile diadice de adaptare. Un rol important îl joacă și procesul de atribuire a sursei stresului (unul dintre parteneri, amândoi sau factori externi sunt responsabili de apariția stresului), implicarea directă sau indirectă a fiecărui partener, experimentarea simultană sau pe rând a stresului în rândul partenerilor, precum și motivația acestora de a gestiona stresul apărut. *Modelul sistemic tranzacțional al stresului* include atât efectul de spillover, cât și efectul de crossover al stresului și se raportează simultan la copingul individual și la copingul diadic. Conform acestui model, stresul generat de factori externi cuplului influențează stresul intern acestuia. În plus, atât copingul individual, cât și cel diadic, cum ar fi comunicarea pe tema stresorului, căutarea unei soluții sau oferirea de sprijin celuilalt partener au un rol esențial (Cooper *et al.*, 2019). Acest tip de coping poate constitui, pe lângă strategiile individuale de coping, o strategie suplimentară de a reduce răspunsurile dezadaptative la stres (Cooper *et al.*, 2019).

Modelul Stresului Familial (Masarik și Conger, 2017)

Masarik și Conger (2017) au analizat în cadrul unui review opt studii longitudinale din perspectiva *Modelului Stresului Familial* (Conger *et al.*, 2010; Conger & Conger, 2002) pentru a explica impactul pe care stresul părinților îl poate avea asupra copiilor. Conform acestora, stresul, fie că este vorba despre cel acut (cu o durată scurtă de manifestare) sau despre cel cronic (care persistă pentru o

perioadă îndelungată), crește riscul experimentării problemelor relaționale, al adoptării unui parenting inadecvat de către părinți și afectează starea de bine a copiilor. În acest sens, cei doi cercetări propun un model explicativ pornind de la unul dintre cei mai importanți stresori, dificultățile financiare ca predictor. Fie că e vorba despre un venit salarial scăzut sau de evenimente economice negative (cheltuieli suplimentare însemnate, pierderea locului de muncă), aceste probleme determină un nivel crescut al presiunii economice, indiferent de statutul marital sau de naționalitate. La rândul său, presiunea economică generează un nivel însemnat de stres, ostilitate, anxietate, stări depresive, somatizare. În acest context, stresul psihologic poate avea două implicații negative majore. Pe de o parte, poate conduce către alterarea relației de cuplu (de exemplu, înstrăinarea celor doi parteneri) și afectarea coparenting-ului (modalitatea prin care cei doi părinți își asumă responsabilități parentale) prin creșterea gradului de conflict și diminuarea nivelului de suport dintre cei doi soți. Pe de altă parte, stresul psihologic al părinților se asociază cu: (1) practici parentale inadecvate și lipsa suportului în relația cu copiii de până la 3 ani (Newland *et al.*, 2013), (2) diminuarea intervalului de timp acordat copilului mic, dar și a calității interacțiunii cu acesta (Iruka *et al.*, 2012), (3) adoptarea unui parenting sever cu copiii cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani (Neppel *et al.*, 2016), (4) lipsa stimulării cognitive și sociale a copiilor de cinci ani (Nievar *et al.*, 2014), (5) controlul excesiv și pedepsirea copiilor de șase ani (Emmen *et al.*, 2013) și (6) risc crescut de neglijare sau de abuz în cazul preșcolarilor (Warren & Font, 2015). În plus, *Modelul Stresului Familial*, propus de Masarik și Conger (2017), sugerează faptul că relația dintre părinți, indiferent dacă vorbim de relația de cuplu sau de relația de coparenting și parentingul inadecvat se influențează reciproc. Mai mult decât atât, un parenting inadecvat poate conduce la probleme de adaptare în rândul copiilor și adolescenților.

Însă nu doar părinții fără o sursă stabilă de venit sau venituri mici resimt stres. Studiile anterioare arată că stresul generat de alți factori pe care părinții îl resimt la locul de muncă afectează o serie de comportamente de parenting. În acest sens, atât bărbații, cât și femeile care experimentează situații stresante la serviciu, sarcini multiple sau interacțiuni sociale negative, odată ajunși acasă, manifestă o scădere a implicării emoționale și sociale cu propriii copii de vârstă preșcolară (Repetti, 1994; Repetti & Wood, 1997b). Mai mult decât atât, experimentarea unui nivel ridicat de stres emoțional la locul de muncă poate genera iritabilitate și agresivitate în relația cu copiii, dar și cu partenerul de cuplu (Repetti & Wood, 1997b). În același timp, copiii manifestă mai multă adversitate și comportament negativ în relația cu părinții la finalul unei zile în care experimentează la școală situații dificile sau relații sociale negative (Lehman & Repetti, 2007), dar și la câteva zile după (Flook & Fuligni, 2008).

Mai mult decât atât, stresul financiar a fost pus în legătură cu un nivel redus al emoțiilor pozitive, un nivel scăzut al sprijinului oferit partenerului și cu un nivel ridicat de ostilitate, interacțiuni negative cu partenerul sau insatisfacție maritală

(Falconier & Epstein, 2010; Rusu *et al.*, 2018). Familiile cu un nivel scăzut de educație și probleme financiare prezintă o mai mare rată a divorțurilor comparativ cu cele cu un nivel de educație mediu sau ridicat și fără probleme financiare (Cherlin, 2010; Repetti & Wang, 2017). De asemenea, stresul profesional a fost asociat pozitiv cu insatisfacția maritală și cu strategiile de evitare a partenerului sau a altor membri ai familiei în cazul unui conflict (Repetti & Wang, 2017). În plus, stresul generat de parentalitate constituie un predictor al divorțului (Hansson & Ahlborg, 2016). Un nivel scăzut de stres se asociază deseori cu un nivel optim al satisfacției maritale, precum și cu o sănătate mintală mai bună pe parcursul unor evenimente stresante (Tissera *et al.*, 2021).

Campos *et al.* (2009) au analizat comportamentul de după orele de serviciu a 30 de cupluri cu câte doi copii, cu ambii parteneri angajați, observând, în mediul lor natural, cum anume este influențată dinamica de familie în funcție de anumite aspecte ocupaționale. Rezultatele au scos în evidență faptul că mamele care aveau un program de lucru mai scurt erau percepute într-o manieră pozitivă de către soți și copii. În schimb, tații care se întorceau târziu erau întâmpinați cu comportamente pozitive de cel puțin un membru al familiei, însă aceștia se angajau în alte activități și nu acordau atenție copiilor. În timpul serii, mamele – și nu tații – erau observate petrecând timpul alături de copii. Aceste observații evidențiază faptul că împărțirea tradițională a rolurilor de părinte și angajat este încă prezentă chiar și în țările dezvoltate.

Modelul procesului de parenting (Belsky, 1984)

Belsky (1984) identifică trei categorii de factori care influențează parentingul: caracteristicile părinților (personalitatea părinților, funcționarea psihologică a acestora), caracteristicile copiilor (temperamentul copiilor) și caracteristicile contextului social (satisfacția maritală a părinților, suportul social și obiceiurile profesionale). Taraban și Shaw (2018) aduc o serie de completări modelului propus inițial, iar un rol hotărâtor îl are *statutul socio-economic* al familiei. În opinia acestora, parentingul este influențat de: (1) personalitate, stările depresive, cognițiile și afectele și istoricul de dezvoltare propriu al *părinților*, (2) emoționalitatea negativă, răspunsul la stres, reglarea emoțională și unii factori genetici specifici *copilului* și (3) satisfacția maritală, suportul social, structura și cultura *familiei*. Stresul parental, indiferent dacă este vorba despre stresul de la locul de muncă, stresul economic sau stresul relațional se asociază negativ cu funcționalitatea parentală și cu starea de bine a copilului (Taraban & Shaw, 2018). Astfel, evenimentele stresante generează stres parental, interacțiune disfuncțională între părinte și copil și anxietate în rândul copiilor (Platt *et al.*, 2016). Mai mult decât atât, stresorii de la locul de muncă (cum ar fi solicitări multiple, supraîncărcare cu sarcini, lipsa suportului organizațional) scad angajamentul părinților față de copii, precum și implicarea pozitivă în familie, prin epuizarea energiei și a resurselor cognitive ale părinților (Repetti & Wang, 2017). În cadrul

studiilor privind stresul și parentingul, coping-ul diadic și satisfacția maritală s-au dovedit a fi resurse importante în atenuarea efectului stresului asupra parentingului disfuncțional (Le *et al.*, 2016; Zemp *et al.*, 2016).

2. DISCUȚII ȘI CONCLUZII

În ciuda importanței studiilor existente în înțelegerea rolului stresului în relațiile de familie, acestea au, de asemenea, limitări importante: (a) majoritatea constatărilor existente se bazează pe studii transversale, (b) lipsa studiilor care să investigheze mecanismele care leagă stresul și strategiile de coping de dinamica de cuplu și de funcționalitatea parentală, (c) majoritatea studiilor despre stres și parenting au inclus doar mamele, (d) foarte puține cercetări au explorat modul în care un anumit mediu social și o cultură specifică modelează relațiile de cuplu și parentalitatea, majoritatea studiilor fiind efectuate pe eșantioane din Statele Unite ale Americii și (e) intervențiile existente centrate pe cuplu sunt testate pe cupluri din SUA și Europa de Vest.

Astfel, în cadrul proiectului 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) vom aborda aceste lacune prin: (a) realizarea unui studiu longitudinal; (b) investigarea rolului mediator al calității relației în asocierea dintre stres și comportamentele parentale și examinarea rolului moderator al copingului diadic în asocierea dintre stres și dinamica de cuplu și stres și comportamente de parenting; (c) colectarea de date de la ambii părinți și examinarea efectelor stresului asupra calității relațiilor dintre femei și bărbați și asupra parentalității; (d) luarea în considerare a unui eșantion de cupluri din România în vederea validării constatărilor internaționale existente și (e) proiectarea și testarea eficacității unei intervenții mobile centrate pe cuplu asupra cuplurilor românești.

Având la bază constatările și lacunele existente în literatura de specialitate, proiectul *Stres și Coping în Relațiile de Familie: Efecte Longitudinale asupra Dinamicii de Cuplu și Comportamentelor de Parenting (SCOREL)* are două obiective principale. În primul rând, ne propunem să realizăm un studiu longitudinal pentru investigarea efectelor pe termen lung ale stresului extern și ale copingului asupra calității relațiilor și comportamentelor parentale. În al doilea rând, proiectul își propune să conceapă și să testeze eficacitatea unei aplicații mobile ce are ca scop îmbunătățirea abilităților de adaptare în cuplu, comunicare și rezolvare de probleme.

Referitor la primul nostru obiectiv, ne propunem testarea modelelor cauzale în explicarea modului în care stresul afectează dinamica cuplului și comportamentele parentale. În ciuda nivelului ridicat de stres experimentat de cuplurile și familiile românești, din cunoștințele noastre, puține studii au investigat stresul și copingul în relațiile de cuplu și familie în România, folosind o perspectivă diadică (colectând

date de la ambii parteneri) (Rusu *et al.*, 2018; Rusu *et al.*, 2015; Rusu *et al.*, 2016). În plus, nu există un studiu longitudinal pe această temă în România. Cei mai importanți factori de stres cu care se confruntă familiile românești sunt legați de muncă și finanțe. De asemenea, există diferențe de gen în ceea ce privește nivelul de stres și sprijin, femeile raportând niveluri mai ridicate de stres cronic (stres financiar și stres legat de copii) și niveluri mai scăzute de sprijin primit de la partener în comparație cu bărbații (Rusu, 2016). În studiile propuse în cadrul proiectului nostru, vom examina modul în care stresul unuia dintre parteneri afectează calitatea relației și comportamentele parentale percepute de către celălalt partener, vom analiza efectul calității relațiilor de cuplu asupra coparentingului, comportamentului parental și interacțiunii părinte-copil, vom investiga diferențele de gen în ceea ce privește asocierea longitudinală dintre stresul partenerilor și dinamica de cuplu sau comportamentele de parenting; vom testa rolul mediator al calității relației de cuplu în asocierea dintre stres și parentingul pozitiv și rolul moderator al copingului diadic în asocierile dintre stres și modificările calității relației și comportamentelor parentale de-a lungul timpului. Cadrul conceptual al prezentului studiu este prezentat în Figura 1. Din cunoștințele noastre, acesta va fi primul studiu longitudinal pe această temă în România, culegând date de la ambii parteneri.

Al doilea obiectiv al proiectului SCOREL este dezvoltarea și implementarea unei aplicații mobile (**e-Romanian Couples Coping Enhancement Training: e-RoCCET**), având ca punct de plecare programul Couples Coping Enhancement Training (CCET, Bodenmann & Shantinath, 2004). CCET este un program de training pentru prevenirea distresului în cuplu, bazat pe teoria tranzațională a stresului (Bodenmann, 2005) și terapia cognitiv-comportamentală pentru cupluri. Cercetările din domeniul psihoterapiei evidențiază faptul că terapia cognitiv-comportamentală este cel mai testat și validat model de terapie din studiile clinice, inclusiv în studiile ce vizează terapia cuplului și a familiei (Dattilio, 2014). De asemenea, cele mai multe studii clinice au testat tehnici comportamentale ce vizează comunicarea în cuplu sau rezolvarea de probleme. Studiile de specialitate arată că acest tip de terapie contribuie, pe de o parte, la buna funcționare familială (Mueser și Glynn, 1999), iar pe de altă parte, ajută la reducerea agresivității, reducerea comportamentelor de evitare ale partenerilor (Gottman, 2014) și diminuarea distresului relațional (Baucom *et al.*, 1998).

Studiile arată că, atunci când este utilizat în forma sa clasică, trainingul CCET îmbunătățește abilitățile de comunicare, copingul diadic și satisfacția relațională (Schaer *et al.*, 2008). De asemenea, Bodenmann *et al.* (2014) au demonstrat că utilizarea acestui program duce la îmbunătățirea copingului diadic, creșterea satisfacției relaționale și scăderea conflictelor în cuplu, iar aceste efecte se păstrează și după șase luni de la finalizarea intervenției. Pe baza studiilor anterioare care arată asocieri pozitive ale copingului diadic cu satisfacția relațională și starea de bine a partenerilor (Rusu, 2016; Rusu *et al.*, 2015), consolidarea abilităților de

coping diadic poate fi o parte importantă pentru intervenția asupra cuplurilor din România aflate în dificultate. Îmbunătățirea abilităților de coping diadic prin CCET a fost asociată cu o dinamică de cuplu favorabilă, dar și cu un parenting pozitiv (Zemp *et al.*, 2016).

Konrath (2015) sugerează necesitatea unor astfel de aplicații mobile ce se adresează sănătății mintale mai ales în țările slab dezvoltate sau în curs de dezvoltare din cauza accesului limitat la intervenții psihologice în aceste țări. Astfel, aplicația pe care noi o propunem, e-RoCCET se va baza pe trainingul CCET, care va fi tradus și adaptat în limba română, luând în considerare stresorii specifici cuplurilor din România. De asemenea, vom respecta etapele implementării unei aplicații mobile din domeniul sănătății mintale propuse de Konrath (2015): (1) faza de proiectare (proiectarea unităților și a conținutului psihologic al unităților); (2) elaborarea planului de intervenție; (3) testarea aplicației pentru a identifica posibile probleme și pentru a face modificări pe baza feedbackului utilizatorilor și (4) studiul pilot. Pe baza studiilor existente, presupunem că e-RoCCET va îmbunătăți copingul diadic și calitatea relației atunci când se compară grupul de intervenție cu grupul de control. De asemenea, vom testa măsura în care e-RoCCET va ameliora influența stresului extern asupra calității relației de cuplu și, în consecință, va promova educația parentală pozitivă.

În concluzie, stresul poate afecta negativ relațiile de cuplu și relațiile părinte-copil. Studiarea mecanismelor prin care stresul afectează interacțiunile familiale în cadrul unor studii longitudinale realizate pe populație românească are implicații atât la nivel teoretic, cât și la nivel practic, prin integrarea rezultatelor în consilierea și psihoterapia de cuplu și familie. De asemenea, este important să fie validate programe de prevenție și intervenție pentru cupluri centrate pe dezvoltarea abilităților de coping individual și diadic ale celor doi parteneri, îmbunătățirea comunicării în cuplu și a strategiilor de rezolvare de probleme. Implementarea online a acestor programe, cum este trainingul CCET, pe care îl vom valida pe populație românească, va face ca mai multe cupluri să beneficieze de formare și consiliere și în consecință să fie mai fericite în viața de zi cu zi.

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: 14.03.2023

BIBLIOGRAFIE

1. BAUCOM, D. H., SHOHAM, V., MUESER, K. T., DAIUTO, A. D., & STICKLE, T. R., *Empirically supported couple and family interventions for marital distress and*

- adult mental health problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **66**, 1, 1998, p. 53–88.
2. BARTON, A. W., BEACH, S. R. H., BRYANT, C. M., LAVNER, J. A., & BRODY, G. H., *Stress spillover, African Americans' couple and health outcomes, and the stress-buffering effect of family-centered prevention*, *Journal of Family Psychology*, **32**, 2, 2018, p.186–196.
 3. BELSKY, J., *The Determinants of Parenting: A Process Model*, *Child Development*, **55**, 1, 1984, p. 83.
 4. BODENMANN, G., *A systemic-transactional conceptualization of stress and coping in couples*. *Swiss Journal of Psychology*, **54**, 1, 1995, p. 34–49.
 5. BODENMANN, G., *Stress und Coping bei Paaren [Stress and Coping in Couples]*, Göttingen, Hogrefe, 2000.
 6. 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
 7. BODENMANN, G., CHARVOZ, L., BRADBURY, T. N., BERTONI, A., IAFRATE, R., GIULIANI, C., BANSE, R., & BEHLING, J., *The role of stress in divorce: A three-nation retrospective study*, *Journal of Social and Personal Relationships*, **24**, 5, 2007, p. 707–728.
 8. BODENMANN, G., HILPERT, P., NUSSBECK, F. W., & BRADBURY, T. N., *Enhancement of couples' communication and dyadic coping by a self-directed approach: A randomized controlled trial*, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **82**, 4, 2014, p. 580–591.
 9. BODENMANN, G., & SHANTINATH, S. D., *The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A New Approach to Prevention of Marital Distress Based Upon Stress and Coping*, *Family Relations*, **53**, 5, 2004, p. 477–484.
 10. BOGDAN, I., TURLIUC, M. N., & CANDEL, O. S., *Transition to Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analysis*, *Frontiers in Psychology*, **13**, 2022, 901362.
 11. BOLGER, N., DELONGIS, A., KESSLER, R. C., & WETHINGTON, E. *The Contagion of Stress across Multiple Roles*, *Journal of Marriage and the Family*, **51**, 1, 1989, p. 175.
 12. BRAMLETT, M., & MOSHER, W., *First marriage dissolution, divorce, and remarriage: United States*, National Center for Health Statistics, 2001, p. 323.
 13. CAMPOS, B., GRAESCH, A. P., REPETTI, R., BRADBURY, T., & OCHS, E., *Opportunity for interaction? A naturalistic observation study of dual-earner families after work and school*, *Journal of Family Psychology*, **23**, 6, 2009, p. 798–807.
 14. CHERLIN, A. J., *Demographic Trends in the United States: A Review of Research in the 2000s*, *Journal of Marriage and Family*, **72**, 3, 2010, p. 403–419.

15. COHEN, S., MURPHY, M. L. M., & PRATHER, A. A., *Ten Surprising Facts About Stressful Life Events and Disease Risk*, Annual Review of Psychology, **70**, 1, 2019, p. 577–597.
16. CONGER, R. D., & CONGER, K. J., *Resilience in Midwestern Families: Selected Findings from the First Decade of a Prospective, Longitudinal Study*, Journal of Marriage and Family, **64**, 2, 2002, p. 361–373.
17. CONGER, R. D., CONGER, K. J., & MARTIN, M. J., *Socioeconomic Status, Family Processes, and Individual Development*, Journal of Marriage and Family, **72**, 3, 2010, p. 685–704.
18. COOPER, A. N., MAY, R. W., & FINCHAM, F. D., Stress Spillover and Crossover in Couple Relationships: Integrating Religious Beliefs and Prayer, *Journal of Family Theory & Review*, **11**, 2, 2019, p. 289–314.
19. DATTILIO, F. M., *Cognitive-behavioral therapy with couples and families: A comprehensive guide for clinicians* (Paperback ed). Guilford Press, 2010
20. DONG, S., DONG, Q., & CHEN, H., *Mothers' parenting stress, depression, marital conflict, and marital satisfaction: The moderating effect of fathers' empathy tendency*, Journal of Affective Disorders, **299**, 2022, p. 682–690.
21. EMMEN, R. A. G., MALDA, M., MESMAN, J., VAN IJZENDOORN, M. H., PREVOO, M. J. L., & YENIAD, N., *Socioeconomic status and parenting in ethnic minority families: Testing a minority family stress model*, Journal of Family Psychology, **27**, 6, 2013, p. 896–904.
22. FALCONIER, M. K., & EPSTEIN, N. B., *Female-demand/male-withdraw communication in Argentinian couples: A mediating factor between economic strain and relationship distress*, Personal Relationships, **18**, 4, 2011, p. 586–603.
23. FALCONIER, M. K., RANDALL, A. K., & BODENMANN, G. (Ed.), *Couples coping with stress: A cross-cultural perspective*, Routledge, Taylor & Francis Group, 2016.
24. FLOOK, L., & FULIGNI, A. J., *Family and School Spillover in Adolescents' Daily Lives*, Child Development, **79**, 3, 2008, p. 776–787.
25. FOLKMAN, S., *Commentary on the special section "Theory-based approaches to stress and coping": Questions, answers, issues, and next steps in stress and coping research*, European Psychologist, **14**, 1, 2009, p. 72–77.
26. GOTTMAN, J. M. , *What Predicts Divorce?* Psychology Press, 2014
27. HANSSON, M., & AHLBORG, T., *Factors contributing to separation/divorce in parents of small children in Sweden*, Nordic Psychology, **68**, 1, 2016, p. 40–57.
28. HILPERT, P., XU, F., MILEK, A., ATKINS, D. C., BODENMANN, G., & BRADBURY, T. N., *Couples coping with stress: Between-person differences and within-person processes*, Journal of Family Psychology, **32**, 3, 2018, p. 366–374.
29. INSTITUTUL NAȚIONAL DE STATISTICĂ, *Evenimente demografice*, 2022, p. 78.

30. IRUKA, I. U., LAFORETT, D. R., & ODOM, E. C., *Examining the validity of the family investment and stress models and relationship to children's school readiness across five cultural groups*, Journal of Family Psychology, **26**, 3, 2012, p. 359–370.
31. KONRATH, S., *Positive technology: Using mobile phones for psychosocial interventions* in ZHENG, Y. (Ed.), *Encyclopedia of Mobile Phone Behavior*, IGI Global, 2015.
32. LE, Y., MCDANIEL, B. T., LEAVITT, C. E., & FEINBERG, M. E., *Longitudinal associations between relationship quality and coparenting across the transition to parenthood: A dyadic perspective*, Journal of Family Psychology, **30**, 8, 2016, p. 918–926.
33. LEDERMANN, T., BODENMANN, G., RUDAZ, M., & BRADBURY, T. N., *Stress, Communication, and Marital Quality in Couples*, Family Relations, **59**, 2, 2010, p. 195–206.
34. LEHMAN, B. J., & REPETTI, R. L., *Bad Days Don't End When the School Bell Rings: The Lingering Effects of Negative School Events on Children's Mood, Self-esteem, and Perceptions of Parent?Child Interaction*, Social Development, **16**, 3, 2007, p. 596–618.
35. MASARIK, A. S., & CONGER, R. D., *Stress and child development: A review of the Family Stress Model*, Current Opinion in Psychology, **13**, 2017, p. 85–90.
36. MERZ, C. A., MEUWLY, N., RANDALL, A. K., & BODENMANN, G., *Engaging in dyadic coping: Buffering the impact of everyday stress on prospective relationship satisfaction*, Family Science, **5**, 1, 2014, p. 30–37.
37. MUESER, K. T., & GLYNN, S. M., *Behavioral family therapy for psychiatric disorders* (2nd ed), New Harbinger Publications: Distributed in the U.S.A. by Publishers Group West., 1999.
38. NEFF, L. A., & KARNEY, B. R., *Acknowledging the elephant in the room: How stressful environmental contexts shape relationship dynamics*, Current Opinion in Psychology, **13**, 2017, p. 107–110.
39. NEPPL, T. K., SENIA, J. M., & DONNELLAN, M. B., *Effects of economic hardship: Testing the family stress model over time*, Journal of Family Psychology, **30**, 1, 2016, p. 12–21.
40. NEWLAND, R. P., CRNIC, K. A., COX, M. J., MILLS-KOONCE, W. R., & FAMILY LIFE PROJECT KEY INVESTIGATORS, *The family model stress and maternal psychological symptoms: Mediated pathways from economic hardship to parenting*, Journal of Family Psychology, **27**, 1, 2013, p. 96–105.
41. NIEVAR, M. A., MOSKE, A. K., JOHNSON, D. J., & CHEN, Q., *Parenting Practices in Preschool Leading to Later Cognitive Competence: A Family Stress Model*, Early Education and Development, **25**, 3, 2014, p. 318–337.

42. PELLETIER, J. E., LYTLE, L. A., & LASKA, M. N., *Stress, Health Risk Behaviors, and Weight Status Among Community College Students*, *Health Education & Behavior*, **43**, 2, 2016, p. 139–144.
43. 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.
44. RANDALL, A. K., & BODENMANN, G., *The role of stress on close relationships and marital satisfaction*, *Clinical Psychology Review*, **29**, 2, 2009, p. 105–115.
45. RANDALL, A. K., & BODENMANN, G., *Stress and its associations with relationship satisfaction*, *Current Opinion in Psychology*, **13**, 2017, p. 96–106.
46. REPETTI, R. L., *Effects of daily workload on subsequent behavior during marital interaction: The roles of social withdrawal and spouse support*, *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 4, 1989, p. 651–659.
47. REPETTI, R. L., *Short-term and long-term processes linking job stressors to father-child interaction*, *Social Development*, **3**, 1, 1994, p. 1–15.
48. REPETTI, R. L., & WOOD, J., *Families Accommodating to Chronic Stress*. In B. H. GOTTLIEB (Ed.), *Coping with Chronic Stress*, US, Springer, 1997a, p. 191–220.
49. REPETTI, R. L., & WOOD, J., *Effects of daily stress at work on mothers' interactions with preschoolers*, *Journal of Family Psychology*, **11**, 1, 1997b, p. 90–108.
50. REPETTI, R., & WANG, S., *Effects of job stress on family relationships*, *Current Opinion in Psychology*, **13**, 2017, p. 15–18.
51. REPETTI, R., WANG, S., & SAXBE, D., *Bringing It All Back Home: How Outside Stressors Shape Families' Everyday Lives*, *Current Directions in Psychological Science*, **18**, 2, 2009, p. 106–111.
52. RUSU, P. P., *Dyadic Coping in Romanian Couples*. In M. K. FALCONIER, A. K. RANDALL, & G. BODENMANN, *Couples Coping with Stress: A Cross-Cultural Perspective*, Routledge, 2016.
53. 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.
54. 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.
55. 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.
56. RUSU, P. P., NUSSBECK, F. W., LEUCHTMANN, L., & BODENMANN, G., *Stress, dyadic coping, and relationship satisfaction: A longitudinal study disentangling timely stable from yearly fluctuations*. *Plos One*, **15**, 4, 2020, e0231133.

57. SCHAER, 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.
58. SHIELDS, G. S., & SLAVICH, G. M., *Lifetime stress exposure and health: A review of contemporary assessment methods and biological mechanisms*, Social and Personality Psychology Compass, **11**, 8, 2017, e12335.
59. SHROUT, M. R., *The health consequences of stress in couples: A review and new integrated Dyadic Biobehavioral Stress Model*, Brain, Behavior, & Immunity – Health, **16**, 2021, 100328.
60. STAVDAL, M. N., SKJÆVESTAD, M. L. L., & DAHL, B., *First-time parents' experiences of proximity and intimacy after childbirth – A qualitative study*, Sexual & Reproductive Healthcare, **20**, 2019, p. 66–71.
61. STORY, L. B., & REPETTI, R., *Daily occupational stressors and marital behavior*, Journal of Family Psychology, **20**, 4, 2006, p. 690–700.
62. 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.
63. TISSERA, H., AUGER, E., SÉGUIN, L., KRAMER, M. S., & LYDON, J. E., *Happy prenatal relationships, healthy postpartum mothers: A prospective study of relationship satisfaction, postpartum stress, and health*, Psychology & Health, **36**, 4, 2021, p. 461–477.
64. WARREN, E. J., & FONT, S. A., *Housing Insecurity, Maternal Stress, and Child Maltreatment: An Application of the Family Stress Model*, Social Service Review, **89**, 1, 2015, p. 9–39.
65. WESTMAN, M., *Stress and Strain Crossover*, Human Relations, **54**, 6, 2001, p. 717–751.
66. 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.

REZUMAT

Studiile existente arată că stresul și modul în care cuplurile fac față stresului reprezintă predictorii importanți pentru calitatea relației de cuplu și pentru comportamentele de parenting. Cercetările anterioare au arătat că stresul este transmis atât intrapersonal, de la un domeniu la altul (ex.: de la locul de muncă în familie), fenomen numit *stress spillover*, cât și interpersonal, de la o persoană la alta, fenomen numit *stress crossover*. Fenomenele de spillover și crossover afectează negativ calitatea relațiilor de cuplu și interacțiunea părinte-copil. Cu toate acestea, se cunosc mai puțin mecanismele explicative în relația dintre stres și funcționalitatea familială și factorii protectivi împotriva efectelor stresului. Articolul de față își propune să prezinte un review al principalelor modele teoretice și cercetări care descriu efectele stresului asupra calității relațiilor de cuplu și asupra comportamentelor de

parenting. Având în vedere că în literatura de specialitate nu există studii care să analizeze efectele pe termen lung ale stresului în familiile din România, derulăm, în prezent, un proiect de cercetare pentru a investiga relația dintre stres, dinamica de cuplu și comportamentele de parenting. De asemenea, luând în considerare accesul limitat al multor cupluri din România la consiliere și psihoterapie, proiectul nostru de cercetare își propune să dezvolte și să testeze eficacitatea unei aplicații mobile pentru a îmbunătăți strategiile de coping diadic, comunicarea constructivă în relațiile de cuplu și abilitățile de rezolvare a problemelor.