



Efectele stresului asupra comportamentelor de parenting

Conf. univ. dr. Petruța Rusu
Asist. Univ. Drd. Ionela Bogdan
Lector dr. Diana Duca
Asist. Univ. dr. Andreea Ursu

- Suceava, 24 octombrie 2022 -

Sumar

- Stresul acut vs. stresul cronic
- Stresul financiar
- Tehnostresul - SGA, FMO
- Efectele stresului asupra părinților și copiilor
- Strategii de coping



Stres și Coping în Relațiile de Familie: Efecte Longitudinale asupra Dinamicii de Cuplu și Comportamentelor de Parenting

CNCS-UEFISCDI, PNCDI III, Proiect de cercetare pentru stimularea tinerelor echipe independente, Nr. TE 121/2022, cod proiect PN-III-P1-1.1-TE-2021-1203

Obiectivele proiectului:

- 1) să studieze efectele longitudinale ale stresului asupra relațiilor de cuplu și comportamentelor de parenting prin explorarea mecanismelor mediatore și a factorilor moderatori și
 - 2) să dezvolte și să testeze eficacitatea unei intervenții mobile pentru îmbunătățirea strategiilor adaptative de coping în relațiile de familie.
- ▶ În primul rând, luând în considerare lipsa studiilor care investighează efectele pe termen lung ale stresului la familiile din România, vom realiza un studiu diadic longitudinal (atât soții cât și soțiile vor fi implicate în studiu) pentru a analiza relațiile dintre stres, coping, dinamica de cuplu și comportamentele de parenting.
 - ▶ În al doilea rând, având în vedere accesul limitat, dar și refuzul multor cupluri de a accesa serviciile de consiliere și psihoterapie, vom dezvolta și testa eficacitatea unei aplicații mobile pentru îmbunătățirea strategiilor de coping în cuplu, a comunicării constructive și abilităților de rezolvare de probleme.



Echipa de proiect



Petruța Rusu



Ionela Bogdan



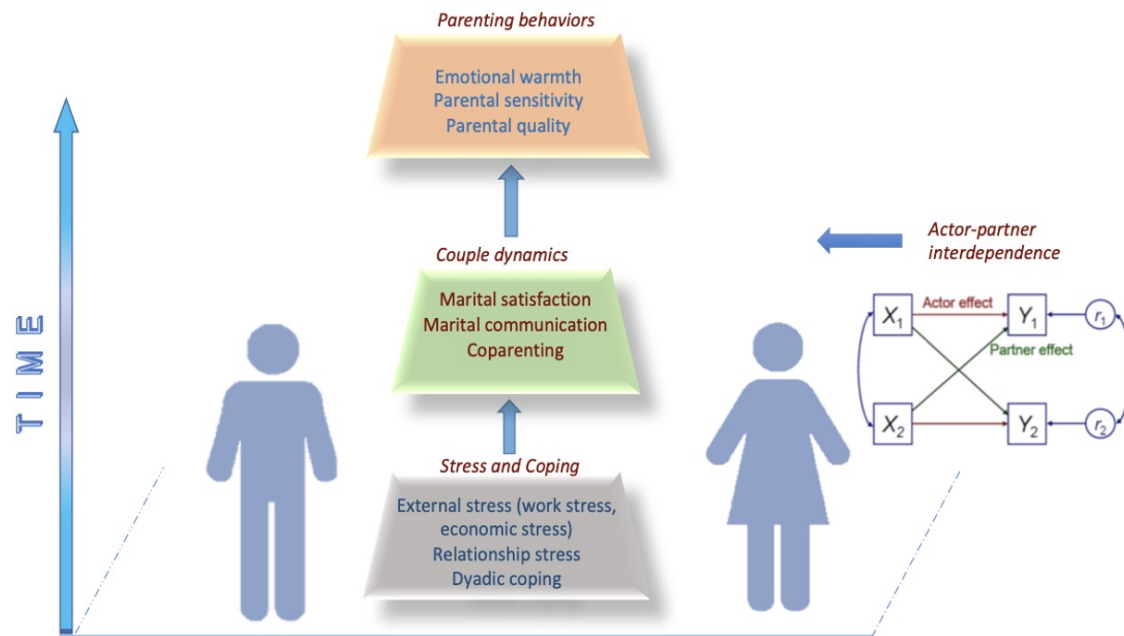
Ionuț Șiean



Andreea Ursu



Diana Duca



Recunoașterea stresului

1. În ultima lună, cât de des ați simțit că sunteți incapabil(ă) să controlați lucrurile importante din viața dumneavoastră?

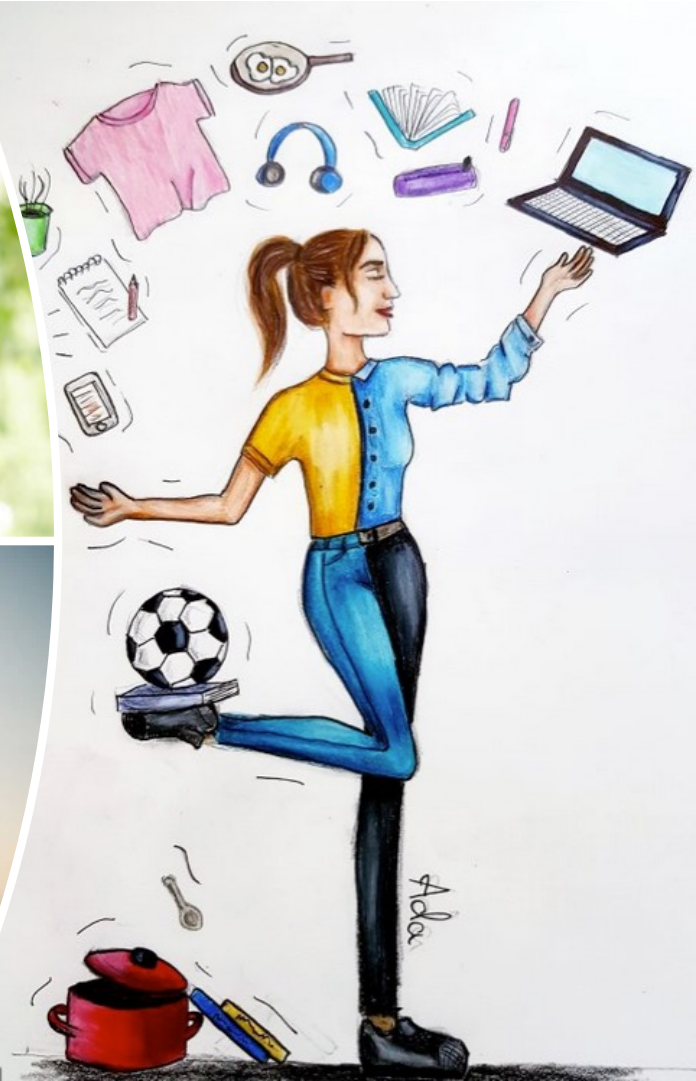
2. În ultima lună, cât de des v-ați simțit agitat și stresat?

3. În ultima lună, cât de des ați constatat că nu vă puteți descurca cu toate lucrurile pe care le aveați de făcut?

4. În ultima lună, cât de des ați simțit că dificultățile se adunau atât de mult încât nu le mai puteați depăși?

Stresori

- Care sunt principalii factori de stres cu care vă confrunțați?



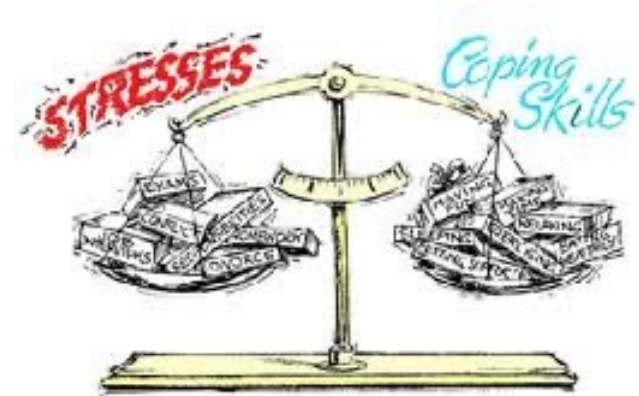
Cum am ajuns să fim atât de stresați?



-
- În trecut, stresul era un răspuns la stresorii fizici, la atacurile fizice, legate de nevoile de bază; Nu existau stresori psihologici
 - În prezent – stresori psihologici, ex. anxietatea socială, perfecționismul

Stresori vs. stres perceput

- Stresori – factorii de stres: locul de muncă, boala, problemele financiare
- Stresul este răspunsul nostru la evenimente, reacțiile noastre subiective: emoționale, cognitive, comportamentale, fiziologice



Cercetare

- În studiul pe care l-am realizat în 2020 legat de stresul pe care îl trăiesc oamenii în contextul epidemiei de COVID
 - unii oameni au descris stresori foarte puternici și obiectivi (au pierdut serviciul, au pierdut oameni dragi, aveau boli cronice grave și nu îndrăzneau să meargă la spital) și
 - alți oameni spuneau că au serviciu și nu au boli grave, dar totuși trăiau nivele foarte ridicate de stres și anxietate (insomnii, nu ieșeau din casă de teama infectării cu coronavirus sau orice simptom aveau, de ex. o durere ușoară de cap, îl puneau pe seama îmbolnăvirii de Covid).



Special Issue: Relationships in the time of COVID 19

Coping with global uncertainty: Perceptions of COVID-19 psychological distress, relationship quality, and dyadic coping for romantic partners across 27 countries

Journal of Social and
Personal Relationships
1–31

© The Author(s) 2021



Article reuse guidelines:

sagepub.com/journals-permissions

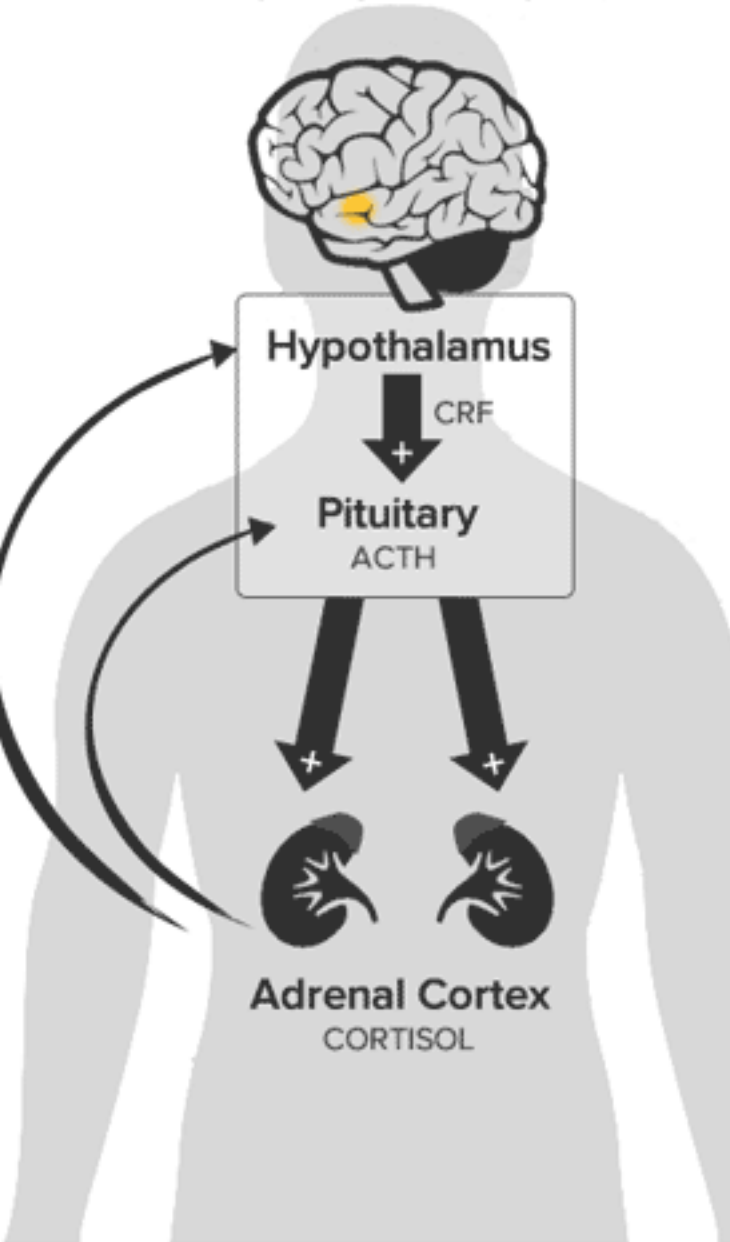
DOI: 10.1177/02654075211034236

journals.sagepub.com/home/spr



STRESS

(Psychological and Physical)

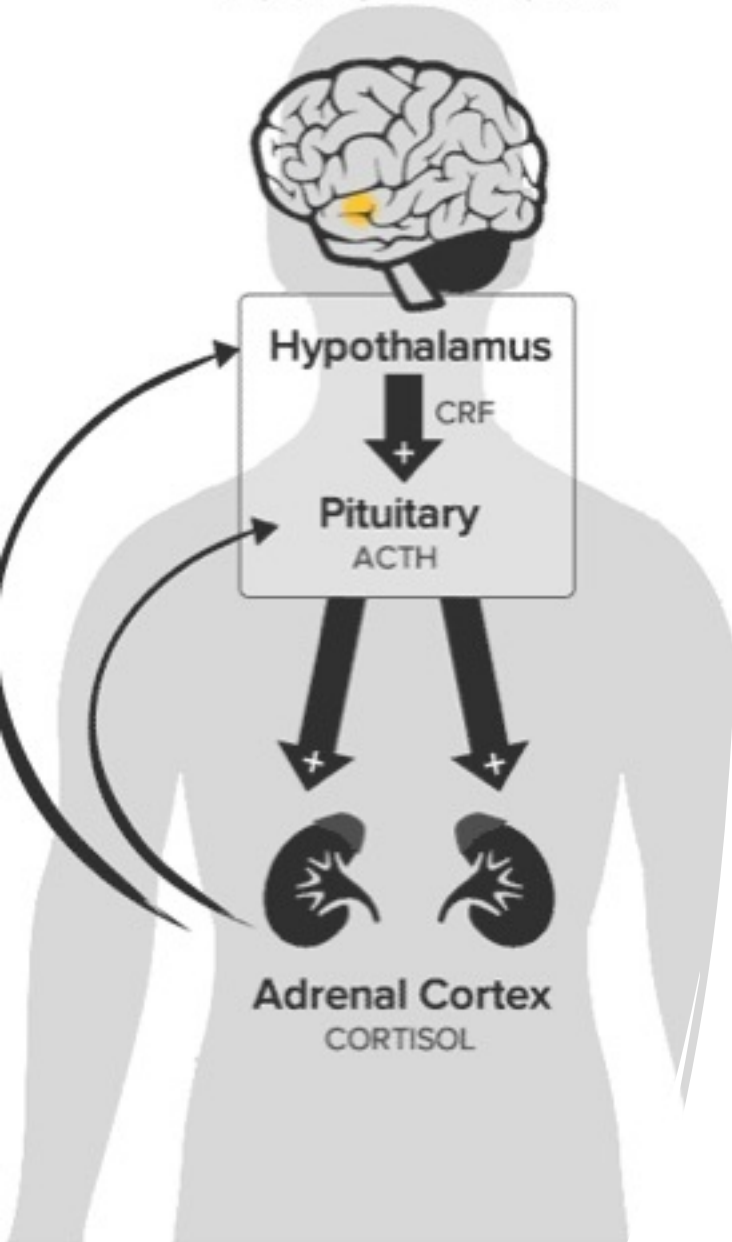


Reacții la stres

- Când suntem expuși la situații stresante, sistemul de răspuns al organismului la stres este activat.
- Corpul și creierul nostru intră în alertă.
- Apare o descărcare de adrenalina, crește pulsul și crește nivelul hormonilor legați de stres (cortizolul).

STRESS

(Psychological and Physical)



Răspunsurile axei hipotalamic-pituitară

- Crește ritmul cardiac
- Ficatul secretă mai multă glucoză
- Se dilată bronhiile
- Se reduce activitatea digestivă
- Crește inflamația
- Crește arousal-ul, concentrarea
- Apar răspunsurile emoționale la stres

Efectele stresului

Efecte asupra sănătății fizice

- Probleme gastrointestinale: ulcer, sindromul colonului iritabil
- Boli cardiovasculare: hipertensiune – infarct
- Probleme respiratorii: alergii, astm
- Probleme dermatologice: psoriazis
- Boli ale sistemului imunitar: răceli, cancer
- Dureri de cap
- Afectează hipocampusul, învățarea și memoria
- Afectează modul în care ADN-ul este citit și transcris, accelerează scurtarea telomerilor, care protejează capetele cromozomilor și accelerează îmbătrânirea





Efectele stresului

Efecte emoționale:

- Depresie
- Anxietate

Efectele stresului

Efecte la nivel cognitiv

- Sindromul Gândirii Accelerate

Multitasking-ul și gândirea accelerată au efecte negative pe termen lung.



Carte

Stres
episodic vs.
stres cronic



Reacții la stres



- Când stresul dispare după o perioadă scurtă de timp, organismul își revine la normal.
- În situații de stres cronic, sistemul de răspuns la stres rămâne activat o perioadă lungă de timp.
- Chiar și în absența unui stresor evident, sistemul de răspuns al stres poate fi activat în cazul acestor persoane.
- Activarea constantă a sistemului de răspuns la stres al organismului are efecte pe termen lung atât la nivel emoțional, cât și la nivelul sănătății fizice. Acest tip de stres este numit *stres cronic sau stres toxic*.



Să intervenim înainte ca stresul să devină cronic

Stresul la copii

- Activarea prelungită a hormonilor de stres în copilăria timpurie poate să reducă conexiunile dintre neuroni în zonele din creier legate de învățare și raționament.



Fragilitatea genetică a copilăriei

- Copilul – expus la stres – generațiile următoare vor avea modificări genetice similare cu cele ale celui expus la stres
- Dezvoltarea cognitivă și emoțională, riscul pentru boli mintale și somatice – depind de îngrijirea copilului de către părinți
- Reacțiile la stres sunt învățate de la părinte
- Anxietatea mamei influențează anxietatea următoarelor două generații



Predictorii sănătății mentale la copii

Mediul familial: stresul părinților, sănătatea mintală a părinților, starea de sănătate a părinților, statutul socio-economic, religiozitatea

Factori sociali: relațiile sociale, școala

Abilitățile cognitive și emoționale ale copiilor (dificultățile de comunicare, nevoile speciale, bolile cronice)

Stresul familial

Stresul familial influențează negativ:

- starea de bine a părinților și copiilor;
- calitatea interacțiunilor dintre părinți
- calitatea interacțiunilor părinte-copil.



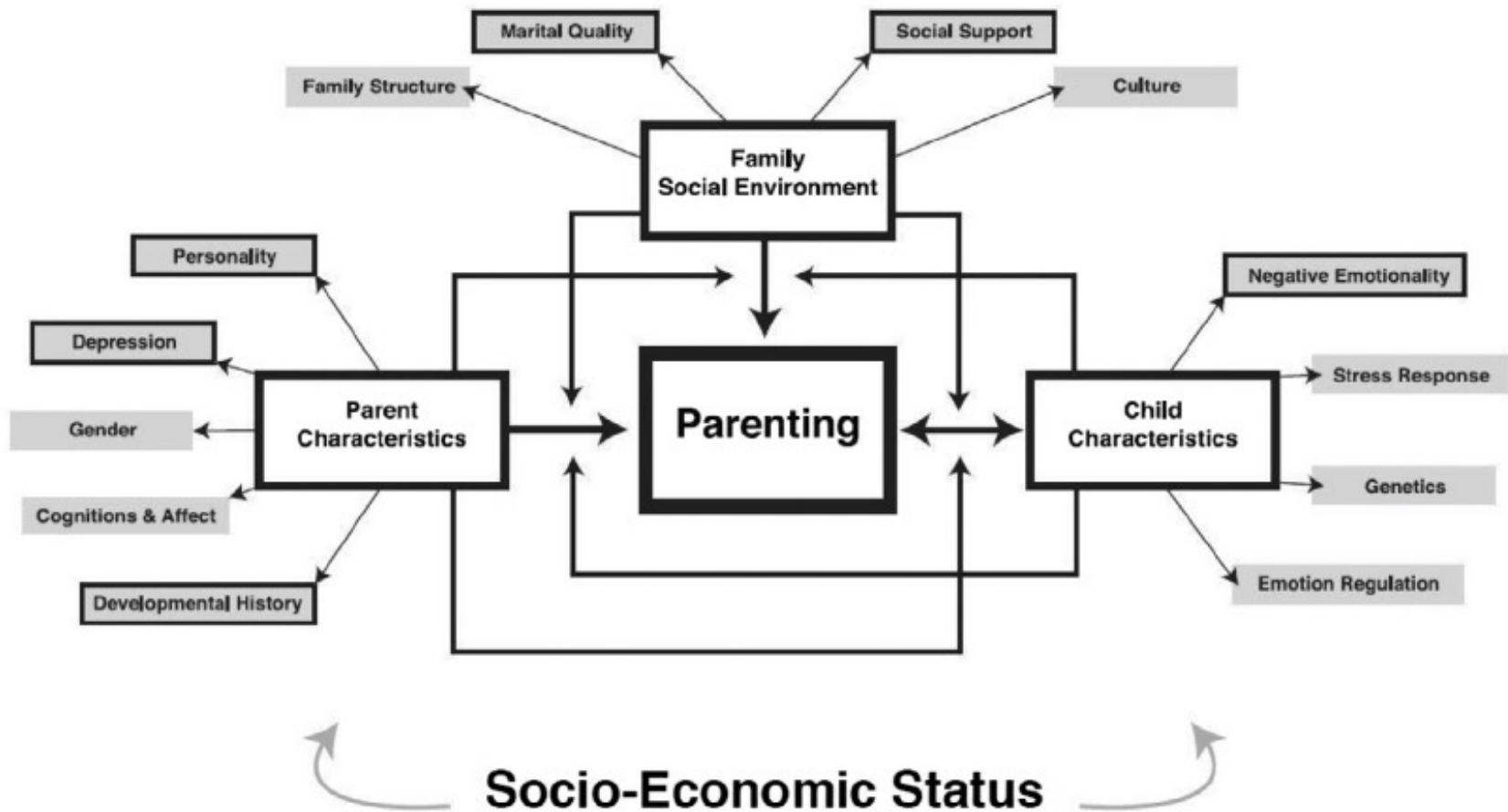


Fig. 2. Updated process of parenting model.

Taraban & Shaw, 2018

RESEARCH ARTICLE

Economic strain and support in couple: The mediating role of positive emotions

Petruta P. Rusu^{1,2}  | Peter Hilpert³ | Mariana Falconier⁴ | Guy Bodenmann¹

¹Department of Psychology, University of Zurich, Zurich, Switzerland

²Department of Educational Sciences, University "Ștefan cel Mare" of Suceava, Suceava, Romania

³Department of Psychiatry and Behavioral Science, University of Washington, Seattle, Washington, USA

⁴Department of Human Development, Virginia Polytechnic Institute and State University, Falls Church, Virginia, USA

Correspondence

Petruta P. Rusu, Department of Educational Sciences, University "Ștefan cel Mare" of Suceava, Romania.

Email: petruta.rusu@usm.ro

Funding information

Swiss Agency for Development and Cooperation (SDC-CRUS), Grant/Award Number: SCIEX Project12.237

Abstract

This study examined positive emotions as mediating mechanisms in the association between economic strain and spouses' supportive behaviour. Data were collected from 295 married couples living in Romania. Results from the Actor-Partner Mediator Model indicated that economic strain had a negative indirect effect on spouses' supportive dyadic coping due to its negative association with partners' positive emotions (joy, contentment, and pride). For both partners, positive emotions decreased when they experienced economic strain, which in turn reduced supportive dyadic coping in couples. These findings have theoretical implications in explaining the association of economic strain with partners' positive emotions and behaviours and also clinical implications for practitioners working with couples experiencing economic strain.

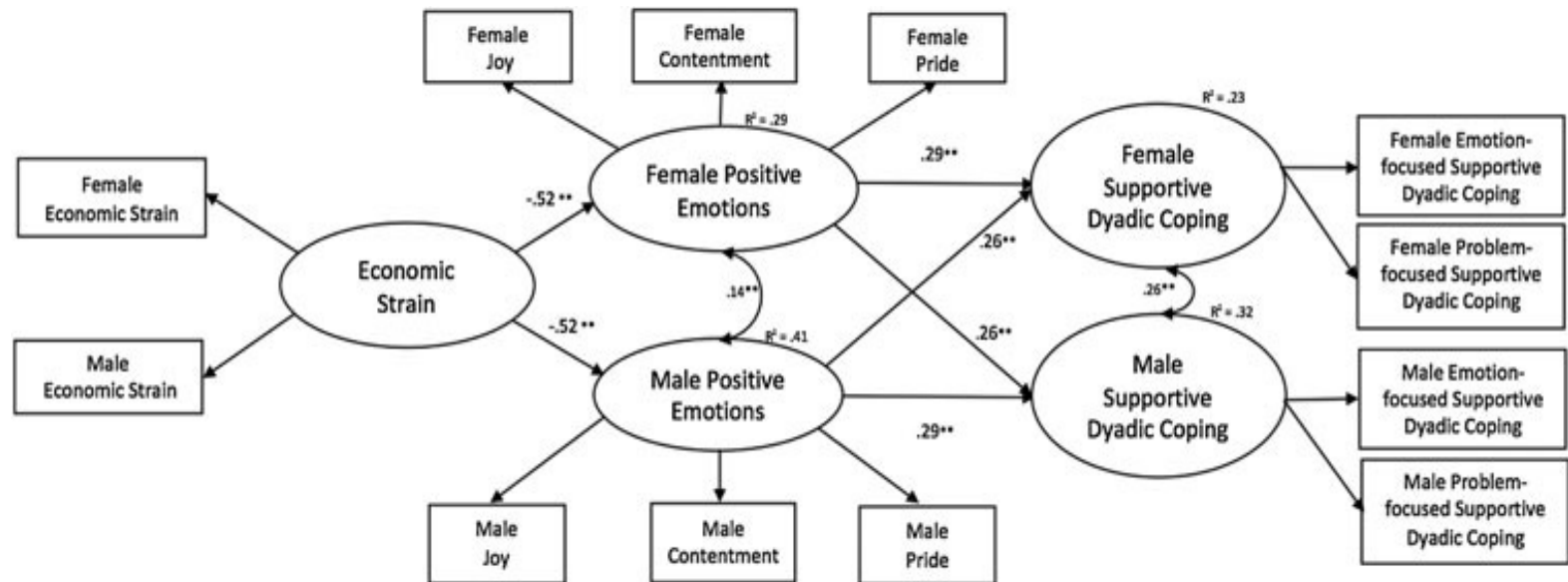
KEYWORDS

dyadic coping, economic strain, married couples, positive emotions, support

1 | INTRODUCTION

Economic strain has been found to negatively affect both individual well-being and couples' functioning. At an individual level, economic strain has been linked to depression (Dew & Yorgason, 2010) and anx-

Home, & Galovan, 2016). Moreover, there is longitudinal research indicating that lack of employment was more strongly related to a decrease in positive emotions than to an increase in negative emotions and psychological symptoms such as depression and anxiety (Huppert & Whittington, 2003).



Rusu, P. P., Hilpert, P., Falconier, M., & Bodenmann, G. (2018). Economic strain and support in couple: The mediating role of positive emotions. *Stress and Health, 34*(2), 320-330.

Stresul la copii și adolescenți

Îngrijorarea
privind școala,
evaluările școlare

Schimbarea
clasei, a școlii

Probleme cu
părinții,
profesorii

Schimbările fizice
la pubertate și
adolescență

Sărăcia

Violența

Discriminarea

Probleme de
sănătate ale
părinților

Divorțul
părinților

Manifestările stresului la copii și adolescenți

Iritabilitate

Furie

Schimbări în comportament

Probleme de somn

Modificări în alimentație

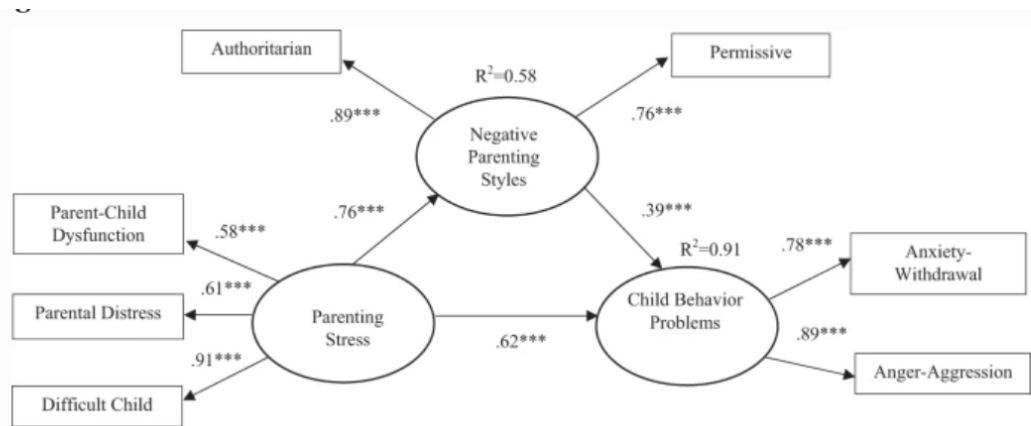
Îmbolnăviri mai dese

Neglijarea responsabilităților

Note mici

Mak, M. C. K., Yin, L., Li, M., Cheung, R. Y. H., & Oon, P. T. (2020). The relation between parenting stress and child behavior problems: negative parenting styles as mediator. *Journal of Child and Family Studies*, 29(11), 2993-3003.

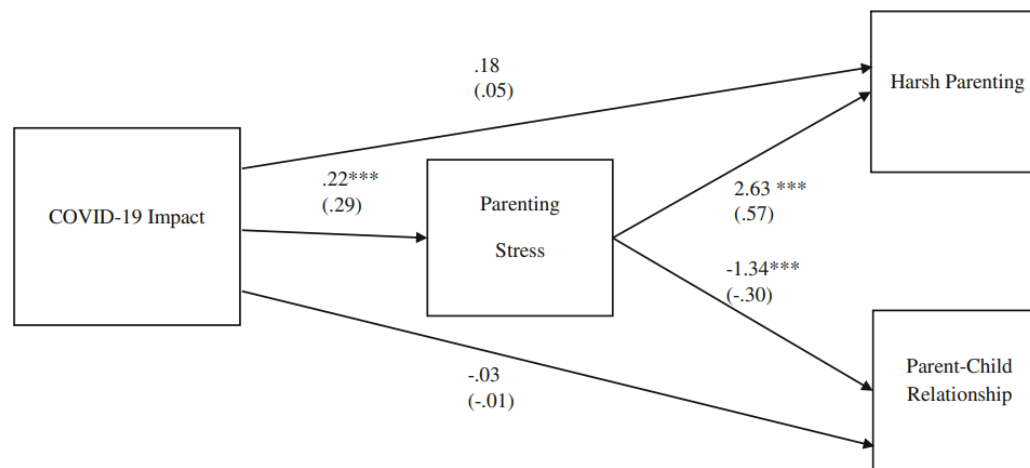
- 371 de părinți din China cu copii de vârstă preșcolară (3-7 ani)
- Rezultatele au arătat că nivelul mai mare de stres parental a fost asociat cu un nivel mai ridicat de probleme de comportament raportate la copii.
- Stresul parental a fost asociat pozitiv cu stilurile parentale negative, iar stilurile parentale negative au determinat probleme de comportament ale copilului.
- Rezultatele acestui studiu au sugerat că reducerea stresului parental, îmbunătățirea comportamentelor parentale, cum ar fi stilurile parentale și îmbunătățirea relației părinte-copil prin sprijin timpuriu (de exemplu, formarea abilităților parentale) sunt de o importanță vitală și aduc beneficii pentru părinți, copii și relațiile de familie



Results of the structural model with all the study variables. All paths are significant at $p < 0.001^{***}$ level

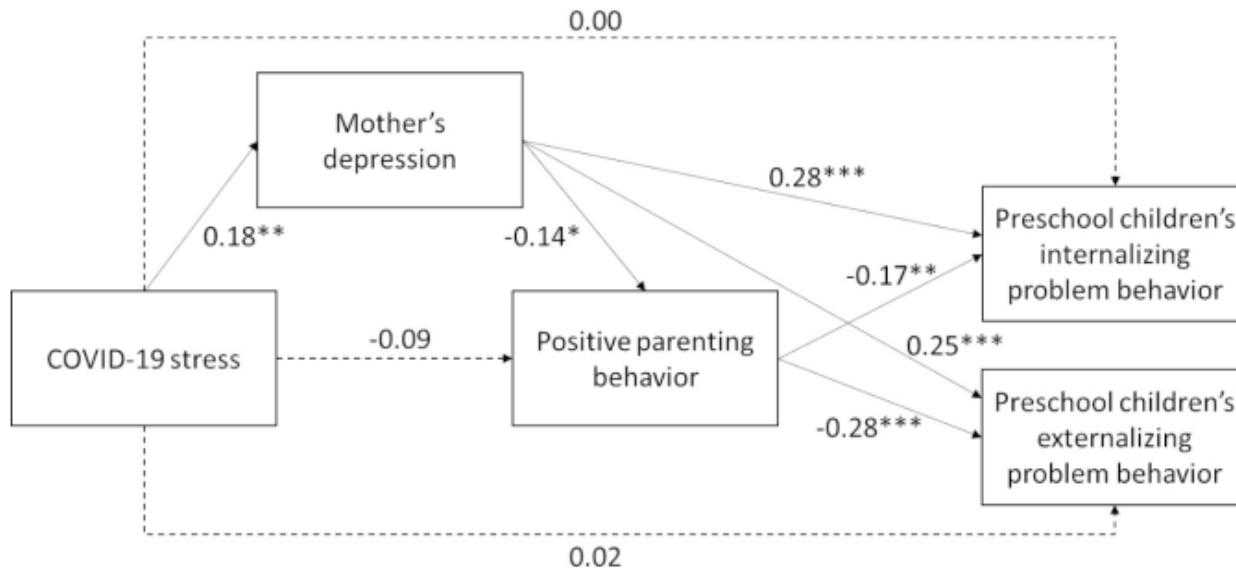
Chung, G., Lanier, P., & Wong, P. Y. J. (2020). Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parent-child relationship during coronavirus (COVID-19) pandemic in Singapore. *Journal of family violence*, 1-12.

- 258 de părinți cu copii între 0 și 12 ani din Singapore
- Parentingul sever/autoritar (Harsh parenting) include practici disciplinare coercitive, agresive, cu efecte negative din punct de vedere emoțional, cum ar fi lovirea, bătaia, țipatul la copii (Chang et al. 2003).
- Părinții care au resimțit un impact mai mare al pandemiei COVID-19 au raportat niveluri mai ridicate de stres parental și în consecință un nivel mai ridicat al strategiilor de parenting sever și mai puțină apropiere în relațiile părinte-copil.



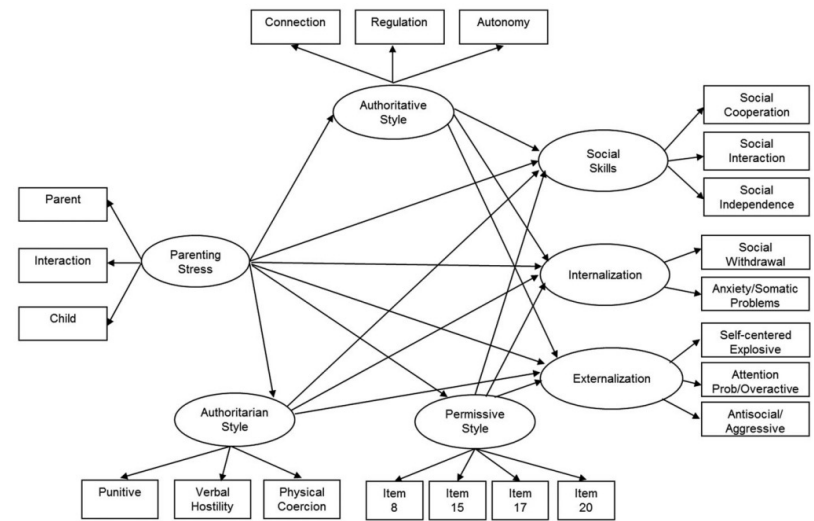
Joo, Y. S., & Lee, W. K. (2022). Impact of COVID-19-related Stress on Preschool Children's Internalizing and Externalizing Problem Behaviors: The Indirect Effect of Mother's Depression and Parenting Behavior. *Child Indicators Research*, 1-21.

- 316 mame din Korea de Sud cu vârsta medie de 36.56 ani cu copii între 3 și 5 ani
- Creșterea stresului mamei a fost asociată cu creșterea depresiei și cu o scădere secvențială a comportamentelor parentale pozitive, ceea ce a dus la probleme de internalizare și externalizare ale copiilor preșcolari.



Carapito, E., Ribeiro, M. T., Pereira, A. I., & Roberto, M. S. (2018). Parenting stress and preschoolers' socio-emotional adjustment: The mediating role of parenting styles in parent-child dyads. *Journal of Family Studies*.

- 552 de mame și 501 de tați din Portugalia (cu o rată de returnare de 75,21%) care aveau copii cu o vârstă medie de 4,2 ani.
- Stilul parental mediază relația dintre stresul tatălui și comportamentele de internalizare și externalizare la fete. Stresul parental al taților a fost asociat cu un parental permisiv, care a dus la creșterea problemelor de internalizare ale fetelor și cu un stil autoritar care a dus la creșterea problemelor de externalizare.
- În comparație cu mamele, comportamentele parentale ale taților sunt mai vulnerabile la efectul negativ al stresului parental, care continuă să afecteze comportamentele fiicelor lor, crescându-le astfel problemele de internalizare și externalizare.





Tehnostresul

- **Tehnoferența** întreruperea legăturilor interpersonale din cauza dispozitivelor mobile.

Technology Addiction





Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Computers in Human Behavior

journal homepage: www.elsevier.com/locate/comphumbeh



Full length article

“Technoference” and implications for mothers' and fathers' couple and coparenting relationship quality



Brandon T. McDaniel^{a,*}, Adam M. Galovan^b, Jaclyn D. Cravens^c, Michelle Drouin^d

^a Department of Family and Consumer Sciences, Illinois State University, Campus Box 5060, Normal, IL 61790-5060, USA

^b University of Alberta, Canada

^c Texas Tech University, USA

^d Indiana University – Purdue University Fort Wayne, USA

ARTICLE INFO

Article history:

Received 12 July 2017

Received in revised form

9 November 2017

Accepted 13 November 2017

Available online 14 November 2017

Keywords:

Media use

Couple relationships

Relationship quality

Coparenting

Smartphones

Phone addiction

ABSTRACT

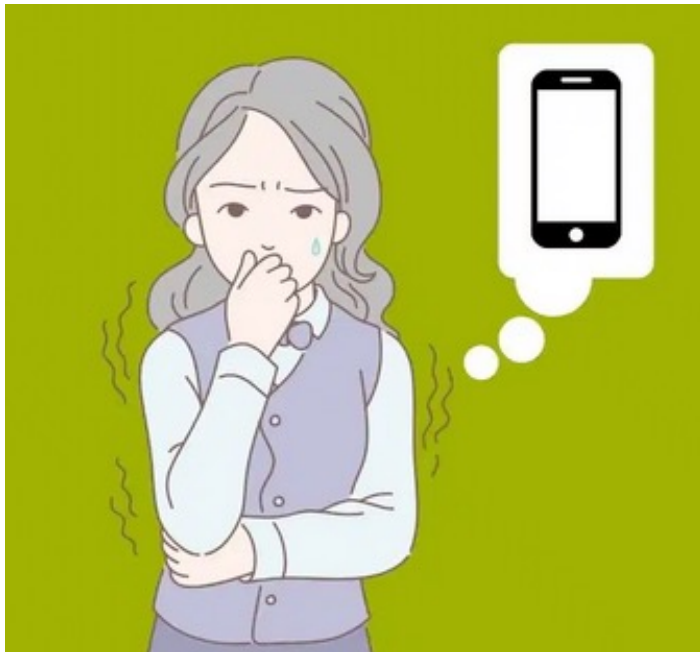
Technology devices are widely used today, creating opportunities to connect and communicate with distant others while also potentially disrupting communication and interactions between those who are physically present (i.e., technoference or phubbing). These disruptions in couple and coparenting relationships have the potential to negatively impact relationship outcomes. In this two-part study of 182 married/cohabiting couples from the *Daily Family Life Project* and 239 couples from the *Couple Well-Being Project*, we examined the role of technoference in couple and coparenting relationship quality and potential gender differences utilizing dyadic data. We found that greater technoference related to greater conflict over technology use, and greater conflict predicted lower relationship satisfaction and poorer perceptions of coparenting quality (Study 1). Using a more diverse sample (Study 2), we again found support for the main pathways tested in our first study, suggesting that results found in Study 1 and in previous work are not artifacts of sampling. As satisfaction, support, and agreement among relationship partners and parents are often critical to relationship health and family cohesion, it is important for couples and families to evaluate, monitor, and be willing to adapt their technology usage patterns so that these patterns do not cause conflict and possibly relationship deterioration over time.

© 2017 Elsevier Ltd. All rights reserved.



”Phubbing-ul” este un termen care se referă la ignorarea celorlalți în timp ce se folosește telefonul și a devenit ultima normă comportamentală în comunicare față în față

”Nomofobia” care se referă la frica de a nu putea folosi telefonul mobil



Fear of Missing Out - FOMO

- Frica de a rata informații importante
- Teama de a rămâne în urmă în condițiile în care informațiile rulează cu foarte mare viteză
- Fiind mereu conectați la tehnologie, ne-am construit iluzia că putem să ne depășim orice limită, le putem face pe toate, putem lucra oricând și oricât



Strategii de coping în situații de stres cronic

copingul se referă la acele modalități (comportamente, gânduri) prin care persoana încearcă să facă față situației stresante.

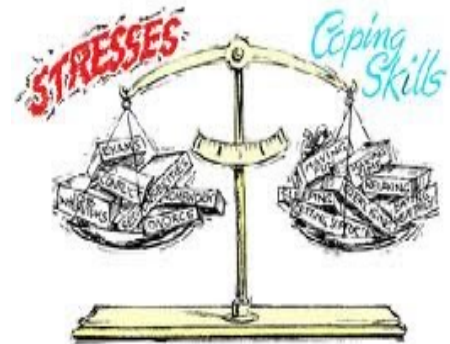
Individual

- Competențele emoționale: Reglarea emoțiilor, EQ
- Copingul religios
- Umorul

Diadic

- Copingul diadic: Sprijinul din partea soților
- Satisfacția relațională

Suportul social

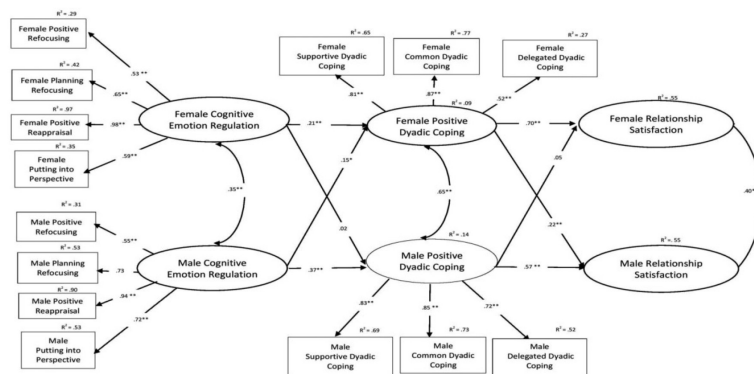


Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples

Petruta P. Rusu¹, Guy Bodenmann², and Karen Kayser³

Abstract

The aim of the present research was to investigate the association between spouses' individual cognitive emotion regulation (CER) strategies, dyadic coping behaviors, and relationship satisfaction. Using a sample of 295 couples (590 individuals), we found that adaptive CER strategies (putting into perspective, positive refocusing, positive reappraisal, and planning refocusing) were related to positive dyadic coping (supportive, common, and delegated coping in couples), which in turn increased both partners' relationship satisfaction. Analyses using actor-partner interdependence modeling indicated that dyadic coping mediated the association between spouses' CER and their own relationship satisfaction. These findings support the importance of addressing both cognitive coping strategies and dyadic coping in prevention and intervention in couples.



Dyadic Coping Mediates the Association of Sanctification With Marital Satisfaction and Well-Being

Petruta P. Rusu
University of Zurich and Ștefan cel Mare
University of Suceava

Peter Hilpert
University of Washington

Steven R. H. Beach
University of Georgia

Maria N. Turliuc
Alexandru Ioan Cuza University of Iași

Guy Bodenmann
University of Zurich

Some studies suggest that the sanctification of marriage, or considering marriage sacred, is related to positive marital outcomes (e.g., marital satisfaction, conflict resolution). However, the mechanisms explaining this association have not been sufficiently investigated. In the current study, we analyzed supportive dyadic coping as a potential mediator of the relation between marriage sanctity and marital satisfaction, as well as between marriage sanctity and well-being. Self-reported data were collected from 215 Romanian couples ($N = 430$) belonging to the Christian Orthodox religion. Analyses using the common fate model indicate that supportive dyadic coping mediates both the relation between sanctification and marital satisfaction, as well as the relation between sanctification and well-being. These findings suggest that sanctification increases support provided to the partner, which in turn is positively related to marital satisfaction and well-being at the dyadic level.

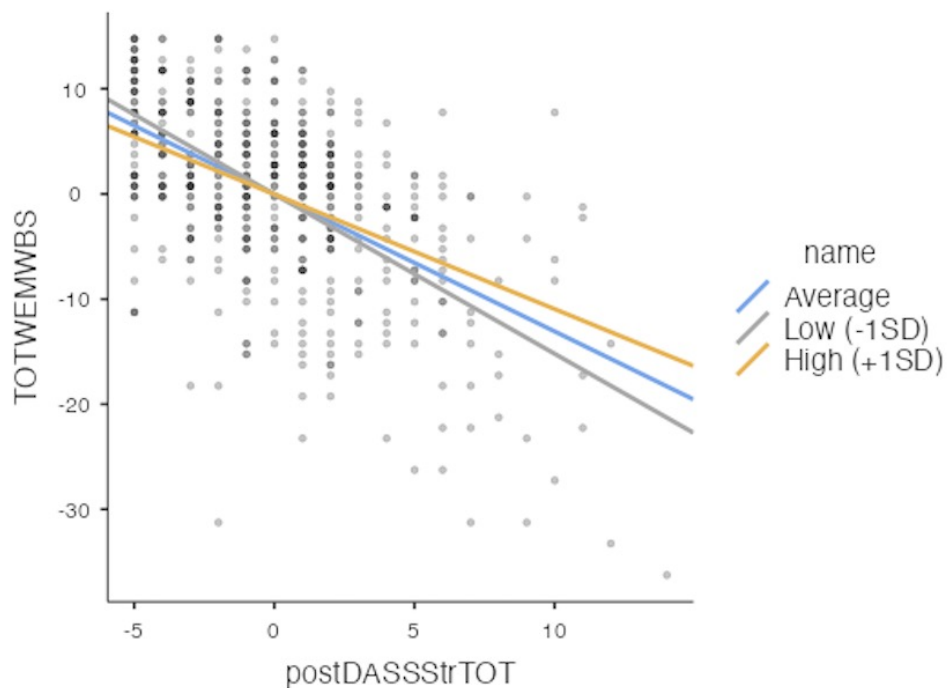
Keywords: sanctification of marriage, supportive dyadic coping, partner's well-being, married couples

In the last two decades, the influence of religiosity on family outcomes has received increasing empirical attention (Brody, Stoneman, Flor, & McCravy, 1994; Brown, Orbuch, & Bauernreis-

sanctification and has spawned a productive line of research (for review, see Pargament & Mahoney, 2005). Sanctification of marriage has proven to be a significant predictor of marital quality and

Religiozitatea moderează relația dintre stresul post-COVID și starea de bine

Simple Slope Plot



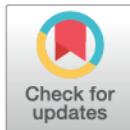
RESEARCH ARTICLE

Stress, dyadic coping, and relationship satisfaction: A longitudinal study disentangling timely stable from yearly fluctuations

Petruta P. Rusu^{1*}, Fridtjof W. Nussbeck², Lorena Leuchtman³, Guy Bodenmann³

1 Department of Educational Sciences, University “Stefan cel Mare” of Suceava, Suceava, Romania, **2** Department of Psychology, University of Konstanz, Konstanz, Germany, **3** Department of Psychology, University of Zurich, Zurich, Switzerland

* petruta.rusu@usm.ro



Abstract

The aims of the present study are to analyze the associations of different forms of dyadic coping (i.e., own supportive dyadic coping = OSDC; perceived supportive dyadic coping provided by the partner = PSDC; common dyadic coping = CDC) with relationship satisfaction, and to investigate whether these effects differ depending on the amount of perceived stress. In 240 couples, the different forms of dyadic coping and stress of both partners were assessed annually across 5 measurement points. Data was analyzed by dyadic multilevel models, which allow for disentangling between-person (overall, timely stable) from within-person (yearly, time specific) variations. The results revealed that all different forms of dyadic coping enhanced overall and yearly relationship satisfaction. At the same time, relationship satisfaction depends on the amount of overall and yearly stress. Interestingly, for PSDC, we found that the more a member of the couple was supported by the partner yearly (time-specific PSDC) and the more the member was stressed overall (timely stable), the higher the member scored on relationship satisfaction. For CDC, we found that yearly CDC

OPEN ACCESS

Citation: Rusu PP, Nussbeck FW, Leuchtman L, Bodenmann G (2020) Stress, dyadic coping, and relationship satisfaction: A longitudinal study disentangling timely stable from yearly fluctuations. PLoS ONE 15(4): e0231133. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231133>

Editor: Cheng-Shi Shiu, University of California Los Angeles, UNITED STATES

Received: March 19, 2019

Accepted: March 17, 2020

Copingul

- Impactul stresului asupra stării de bine este redus atunci când oamenii au un nivel ridicat al stimei de sine și suport social
- Strategiile de coping pot fi afectate negativ de stresul cronic





Strategiile adaptative de
coping la stres ajută părinții și
copiii

Carte

Linuștea ŝi creierul

Michel Le Van Quyen



Să facem eforturi pentru a ne deconecta, să
activăm butonul de switch off

Implicații practice

nevoia de programe de educație și consiliere a părinților copiilor preșcolari în creșe și grădinițe

nevoia de dezvoltare a unor programe de intervenție pentru promovarea sănătății mintale (grădinițe, școli, organizații, centre de consiliere)

educarea angajatorilor cu privire la importanța oferirii de sprijin atât instrumental, cât și emoțional părinților angajați

