

RAPORT ȘTIINȚIFIC FINAL
privind implementarea proiectului

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

în perioada mai 2022-septembrie 2024

Cod proiect PN-III-P1-1.1-TE-2021-1203

Număr contract Nr. TE 121/2022

Acronim SCOREL

Director proiect: Conf. univ. dr. Petruța-Paraschiva Rusu Contractor

Universitatea Ștefan cel Mare din Suceava

str. Universității nr. 13

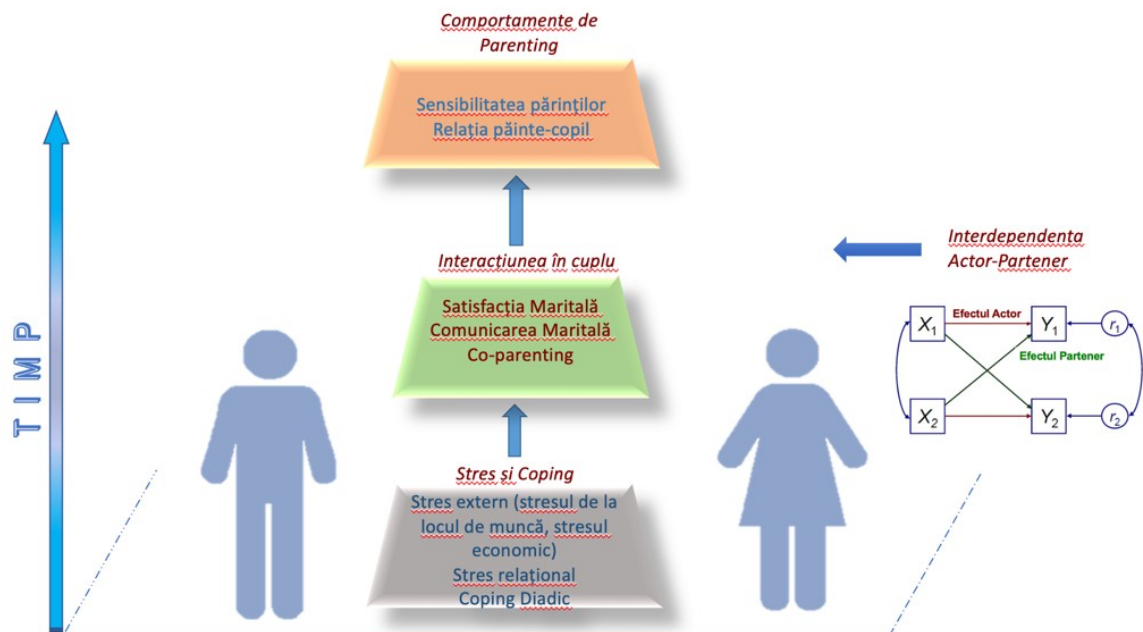
Suceava 720229

România

Site web <http://scorel.usv.ro/>

Cuprins

- I. Obiectivele generale ale proiectului
- II. Obiectivele prevăzute/realizate
- III. Prezentarea rezultatelor obținute, a indicatorilor de rezultat realizați
- IV. Impactul estimat al rezultatelor obținute, cu sublinierea celui mai semnificativ rezultat obținut



Modelul conceptual al proiectului pentru studiarea relației dintre stres, coping, interacțiunea în cuplu și comportamentele de parenting

I. Obiectivele generale ale proiectului

Primul obiectiv al proiectului *Stres și Coping în Relațiile de Familie: Efecte Longitudinale asupra Dinamicii de Cuplu și Comportamentelor de Parenting* este de a analiza efectele pe termen lung ale stresului și strategiilor de coping asupra relațiilor de cuplu și comportamentelor parentale, identificând mecanismele mediatore și factorii moderatori care influențează aceste relații. Proiectul își propune, de asemenea, să dezvolte și să evalueze eficacitatea unei intervenții menite să îmbunătățească strategiile de coping și comunicarea în cadrul familiei, pentru a susține o dinamică familială pozitivă și sănătoasă.

În primul rând, având în vedere lipsa studiilor care investighează efectele pe termen lung ale stresului în familiile din România, am realizat 4 studii (o meta-analiză, un studiu longitudinal și 2 studii transversale la care au participat atât soțiile cât și soții), pentru a analiza relațiile dintre stres, coping, dinamica de cuplu și comportamentele parentale. Am luat în considerare *variabile individuale* (diferite tipuri de stres: stresul în cuplu, stresul parental, stresul la locul de muncă, stresul financiar; depresia, anxietatea, perfecționismul, conflictul muncă-familie, satisfacția la locul de muncă, calitatea somnului, starea de bine a părinților și copiilor), *variabile diadice* (copingul diadic, comunicarea în cuplu, calitatea interacțiunii dintre soți, satisfacția în relația de cuplu) și *variabile parentale* (căldura emoțională parentală, comunicarea negativă cu copiii, strategii de disciplinare, co-parenting).

În al doilea rând, am dezvoltat o aplicație mobilă (*Couples Coping Enhancement Training*), având în vedere accesul limitat la serviciile de consiliere și psihoterapie, dar și refuzul multor cupluri de a le accesa. Aplicația vizează îmbunătățirea strategiilor de coping în cuplu, a comunicării constructive și a abilităților de rezolvare a problemelor.

Datele obținute au fost analizate folosind modelarea prin ecuații structurale și modele specifice pentru analiza datelor diadice (Modelul de Interdependență Actor-Partner - APIM) în programul MPLUS.

II. Obiectivele prevăzute/realizate

OBIECTIVUL 1. investigarea efectelor longitudinale ale stresului asupra relațiilor de cuplu și comportamentelor de parenting prin explorarea mecanismelor mediatoare și a factorilor moderatori.

Pentru îndeplinirea acestui obiectiv am realizat 4 studii. Gradul de realizare al acestor studii este unul finalizat la momentul actual.

La **Studiul 1** (valul 1) au participat **604 părinți (302 cupluri căsătorite)** din România, având cel puțin un copil minor (decembrie-ianuarie 2022). Cuplurile aveau în medie 1,65 copii (SD=1,02; 1-9 copii). 50,7% dintre ele proveneau din mediul urban, iar 49,3% din mediul rural. Media de vârstă a bărbaților a fost de 38.92 ani, SD = 8.93 și media de vârstă a femeilor a fost de 35.73 ani, SD = 8.54. În medie, durata căsniciei era de 12.49 ani (SD = 8.34; 1 – 40 ani). Potrivit statutului ocupațional, 78,2% dintre bărbați și 54,6% dintre femei erau angajați/angajate, 13,6% dintre bărbați și 23,2% dintre femei erau neangajați/neangajate, 2,3% dintre bărbați și 1,7% dintre femei erau pensionați/pensionate, 0,3% dintre bărbați și 13,6% dintre femei se aflau în concediu de creștere a copilului, 4,3% dintre femei erau studente, iar 5,6% dintre bărbați și 2,6% dintre femei se aflau în alte situații.

De asemenea, la acest studiu au participat **567 de părinți**, căsătoriți, care locuiau la momentul completării cu partenerul, dar al căror partener nu a completat chestionarul. Dintre aceștia, 418 (73.7 %) au fost femei și 149 (26.3 %) bărbați. Vârsta participanților a fost cuprinsă între 20 și 59 de ani (M = 36.67, SD = 8.09). Media anilor de căsătorie a fost de 11.91 (min. = 1; max = 35). Participanții aveau între 1 și 6 copii (M = 1.62). 54.3 % dintre participanți locuiau în mediul urban (N= 308). Majoritatea lor erau angajași cu normă întreagă (N = 375, 66.1 %). Restul participanților nu erau angajați (N = 82), se aflau în concediu de creștere a copilului (N = 63), erau angajați part-time (N = 13), studenți (N = 8), pensionari (N = 5) sau se aflau într-o altă situație (N = 21). Cei mai mulți participanți sunt absolvenți de studii de licență (N = 198) sau master (N = 120). 24 participanți au finalizat doar școala gimnazială, 135 au terminat doar liceu, 24 școală profesională, 48 școală post-liceală și 4 au raportat studii de doctorat.

Rezultate:

- Stresul părinților are efecte negative asupra satisfacției în cuplu și asupra interacțiunii dintre părinți și copii. Părinții stresați manifestă mai puțină căldură emoțională față de copii și comunică negativ cu aceștia. În consecință, starea de bine a părinților este afectată.

- Conflictul muncă-familie a fost asociat pozitiv cu depresie și anxietate atât la mame, cât și la tați și a corelat negativ cu starea de bine, satisfacția în cuplu și copingul diadic.

Rezultatele au indicat diferențe între bărbați și femei în ceea ce privește nivelul de stres, căldura emoțională parentală și starea de bine. În acest sens, bărbații raportează niveluri semnificativ mai mici comparativ cu femeile în ceea ce privește stresul parental ($t_{(301)} = -3.148$; $p < 0.01$) și semnificativ mai mari în ceea ce privește starea de bine ($t_{(301)} = -2.189$; $p < 0.05$). Stresul parental al taților corelează pozitiv cu comunicarea parentală negativă ($r = 0.491$, $p < 0.001$) și negativ cu căldura emoțională ($r = -0.523$, $p < 0.001$) și cu starea de bine ($r = -0.480$, $p < 0.001$). În cazul mamelor, stresul parental se asociază pozitiv cu comunicarea parentală negativă ($r = 0.502$, $p < 0.001$) și negativ cu căldura emoțională ($r = -0.504$; $p < 0.001$) și cu starea de bine ($r = -0.510$; $p < 0.001$). De asemenea, stresul bărbaților corelează pozitiv semnificativ cu comunicarea negativă a femeilor ($r = 0.351$; $p < 0.001$) și negativ cu căldura emoțională a femeilor ($r = -0.335$; $p < 0.001$) și cu starea de bine a acestora ($r = -0.344$; $p < 0.001$). De asemenea, stresul raportat de femei corelează pozitiv cu comunicarea negativă a bărbaților ($r = 0.444$; $p < 0.001$) și se asociază negativ cu căldura emoțională a bărbaților ($r = -0.358$; $p < 0.001$) și cu starea de bine a acestora ($r = 0.407$; $p < 0.001$).

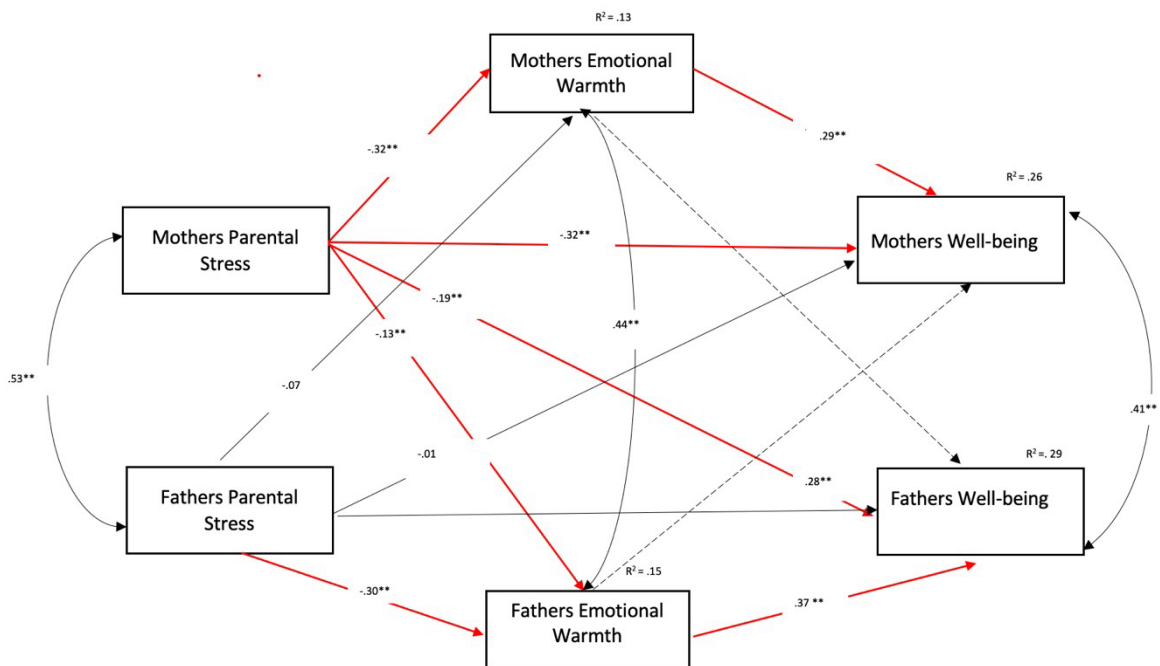


Figura 1. Asocieri transversale între stresul parental, căldura emoțională și starea de bine (n = 302 mame, n = 302 tați). Efectele directe semnificative sunt evidențiate cu roșu, efectele directe ne semnificative sunt prezentate în negru, iar liniile întrerupte reprezintă efectele neincluse în model.

Studiul longitudinal – Valul 1 și Valul 2 (iunie-iulie 2023). Datele colectate în al doilea val au fost raportate de persoane care au completat setul de chestionare în primul val. Astfel, eșantionul cuprinde **102 părinți (51 cupluri căsătorite)**, având cel puțin un copil minor. Cuplurile aveau în medie 2 copii (SD=1,08; 1-6 copii). 41,2% dintre ele proveneau din mediul urban, iar 58,8% din mediul rural. Media de vârstă a bărbaților a fost de 40.4 ani, SD = 9.82 (21 – 62 de ani) și media de vârstă a femeilor a fost de 37.2 ani, SD = 8.60 (21 – 58 ani). În medie, durata căsniciei era de 14.5 ani (SD = 8.41; 1 – 37 ani). Toți participanții au declarat că sunt adepți ai unei confesiuni creștine. Potrivit statutului ocupațional, 72,5% dintre bărbați și 54,9% dintre femei erau angajați/ angajate, 19,6% dintre bărbați și 23,5% dintre femei erau neangajați/neangajate, 3,9% dintre bărbați erau pensionați, 5,9% dintre femei erau studente, iar 3,9% dintre bărbați și 15,7% dintre femei se aflau în alte situații (de exemplu concediu pentru creșterea copilului).

De asemenea, la acest studiu au participat **294 de cupluri** care nu au completat chestionarele la T1. Media de vârstă a femeilor a fost de 36,5 ani (vârste cuprinse între 19 și 62 de ani, a bărbaților de 39,8 (vârste cuprinse între 21 și 65 de ani). În plus, la acest studiu au mai participat **364 de persoane căsătorite**, careu au completat chestionarele individual, soții/soțiile lor nu au participat la studiu.

Rezultate studiu longitudinal:

- Stresul parental al mamelor și taților la T1 a fost pozitiv corelat cu comunicarea negativă a acestora la T2 ($r_{\text{Tați}} = .35$, $r_{\text{Mame}} = .36$, $p < .05$).
- Stresul mamelor a fost negativ corelat cu căldura emoțională a soților și cu starea de bine a ambilor parteneri la T2 ($r = -.35$, $p < .05$).
- Stresul parental la T1 a prezis scăderea stării de bine a mamelor și taților la T2 ($\beta_{\text{Mame}} = -.33$, $\beta_{\text{Tați}} = -.25$, $p < .005$).
- Stresul taților la T1 a avut un efect semnificativ asupra comunicării negative a lor și a soțiilor la T2 ($\beta = .40$, respectiv $\beta = .30$).

- Comunicarea negativă a mediat relația dintre stresul parental la T1 și scăderea stării de bine la T2, în special la tați ($\beta = -0.23$, $p < 0.005$).
- Conflictul muncă-familie la T1 a dus la depresie/anxietate la T2 și la un nivel mai scăzut al stării de bine a părinților.

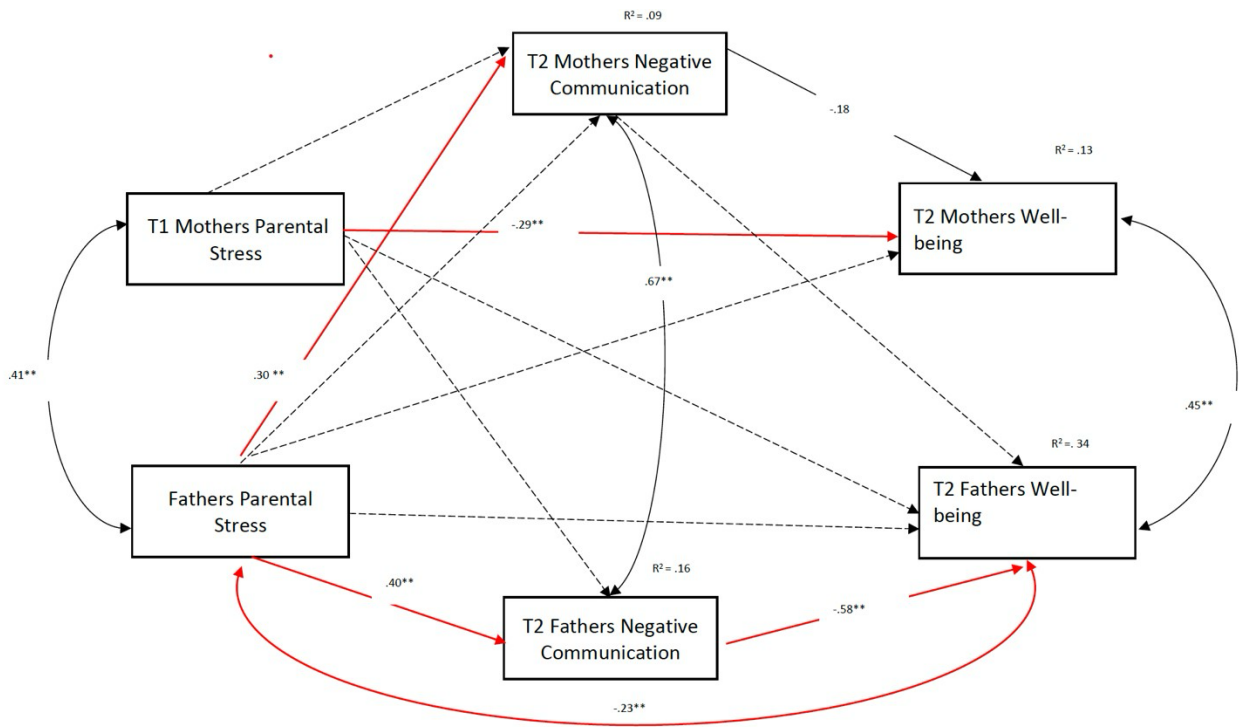


Figura 2. Asocieri longitudinale între stresul parental, comunicarea negativă și starea de bine ($n = 51$ mame, $n = 51$ tați). Efectele directe și indirecte semnificative sunt evidențiate cu roșu, în timp ce efectele neincluse în modelul final sunt indicate cu linii întrerupte.

Studiul 3 (ianuarie-februarie 2024)

La studiu au participat **623 de cupluri căsătorite** și cu copii. Acestea au raportat, în medie, 12.17 ani de căsătorie ($SD = 8.02$, $min = 1$, $max = 34$) și 1.6 copii ($SD = 0.9$, $min = 1$, $max = 9$). Vârsta mamelor a fost cuprinsă între 18 și 59 de ani ($M = 35.5$, $SD = 8.51$), iar a taților a fost între 18 și 64 de ani ($M = 38.51$, $SD = 8.76$). 317 cupluri locuiau în mediul urban (50.9 %). 54.7 % dintre participanți au raportat venituri lunare de peste 4 000 de lei pe familie.

De asemenea, la studiu au participat **453 de părinți, căsătoriți**, care locuiau la momentul completării cu partenerul, dar al cărui partener nu a completat chestionarul. Dintre aceștia, 352 (77.7 %) au fost femei și 101 (22.3 %) bărbați. Vârsta participanților a fost cuprinsă

între 18 și 63 de ani ($M = 36.16$, $SD = 8.26$). Media anilor de căsătorie a fost de 12.26 (min. = 1; max = 39). Participanții aveau între 1 și 8 copii ($M = 1.63$). 58.9 % dintre participanți locuiau în mediul urban ($N = 267$). Majoritatea lor erau angajași cu normă întreagă ($N = 302$, 66.7 %). Restul participanților nu erau angajași ($N = 51$), se aflau în concediu de creștere a copilului ($N = 50$), erau angajați part-time ($N = 17$), studenți ($N = 17$), pensionari ($N = 2$) sau se aflau într-o altă situație ($N = 14$). Cei mai mulți participanți sunt absolvenți de studii de licență ($N = 174$) sau master ($N = 116$). 11 participanți au finalizat doar școala gimnazială, 80 au terminat doar liceu, 30 școală profesională, 31 școală post-liceală și 11 au raportat studii de doctorat. 81 dintre participanți au raportat venituri lunare familiale de peste 9 000 RON, 161 participanți au raportat venituri lunare familiale între 4 000 și 6 000 lei. **Rezultate**

- Mamele au înregistrat scoruri semnificativ mai ridicate la stres intern minor, stres extern major, satisfacție în muncă, interacțiuni negative muncă-familie, perfecționism rigid și auto-critic, depresie/anxietate, coping diadic suportiv propriu, interacțiuni de cuplu, co-parenting disfuncțional, căldură emoțională, comunicare negativă cu copilul și burnout-parental.
- Tații au avut scoruri semnificativ mai ridicate la satisfacția în cuplu, coping diadic suportiv din partea partenerului, stare de bine și calitatea somnului.
- Burnout-ul parental a corelat semnificativ, negativ cu calitatea somnului ($r = 0.33$, $p < .001$), dar pozitiv cu stresul intern minor ($r = 0.39$, $p < .001$), stresul intern major ($r = 0.42$, $p < .001$) și stresul extern major ($r = 0.36$, $p < .001$). De asemenea, acesta a corelat negativ, semnificativ cu starea de bine a părintelui ($r = -0.44$, $p < .001$), cu cea a copilului ($r = -0.35$, $p < .001$) și cu calitatea relației de cuplu ($r = -0.35$, $p < .001$).
- Starea de bine a părintelui a avut corelații semnificative, pozitive cu nivelul calității somnului, a satisfacției în muncă, a copingului diadic și a stării de bine a copilului. Corelații negative au fost înregistrate cu interacțiunile negative dintre muncă și familie, cu tipurile de stres (intern minor și major, extern major), coparentingul disfuncțional și problemele comportamentale ale copiilor.

Studiul 4 – meta-analiză - a investigat relația dintre stres și starea de bine a părinților, prin analiza a 71 de studii care au inclus un total de 17.193 de părinți.

Rezultate:

- Am obținut o asociere negativă semnificativă și de magnitudine medie între stresul parental și starea de bine a părinților ($r = -.41$).
- Statutul ocupațional al mamei a moderat relația dintre stres și starea de bine a părinților. Corelația dintre stresul parental și starea de bine a mamelor a fost mai puternică pe măsură ce proporția mamelor angajate în eșantion a crescut.

Publicații:

Articole

1. Rusu, P. P. & Bogdan, I. (2024). Strategiile de Parenting și Starea de Bine a Copiilor și Părinților. *Revista de Psihologie*, 70(1).
2. Rusu, P. P., Bogdan, I., Duca, D. S., & Ursu, A. (2023). Stres și Coping în Relațiile de Familie: Efecte asupra Dinamicii de Cuplu și Comportamentelor de Parenting. *Revista de Psihologie*, 69 (2) 91–168.
3. Duca, D. S., Ursu, A., Bogdan, I., & Rusu, P. P. (2023). Emotions and Emotion Regulation in Family Relationships. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 15(2), 114-131.
4. **Parental stress and well-being. A meta-analysis** (Rusu, Candel, Bogdan, Ilciuc, Ursu, & Podină, 2024, under review în *Clinical Child and Family Psychology Review*, IF=5,5
5. **Stress, emotional warmth and negative communication in predicting parental well-being** (Rusu, Bogdan, Candel & Ilciuc, 2024, under review in *Family Process*, IF=2,6)

Capitole de carte

1. **Parental stress, family support, and students' well-being at school** (Ilciuc & Rusu, 2024, under review, capitol de carte în volumul, *Wellbeing in schools of South Eastern Europe countries*, Editura Springer)
2. **Implicații etice în experimentele din psihologia cuplului și familiei** (Ilciuc & Rusu, 2024, under review, volumul *Experimente (ne)etice*, Editura USV)

Articole în pregătire

1. Ilciuc, C., Rusu, P.P. & Candel, O. (în pregătire). Work-family conflict and relationship satisfaction. The moderating role of dyadic coping

CONFERINȚE

1. **Biennial Symposium of the Psychological Committee of the Royal Academies for Science and the Arts of Belgium, *Burnout in the 21st century***, Bruxelles, Martie 2023
2. **Conferința Națională a Asociației Psihologilor din România (APR), „Psihologia în era digitalizării”**, Constanța, 2-4 iunie 2023
 - Rusu, P.P., Bogdan, Candel, O.S., Ursu, A., Ilciuc, C. (2023). [Conflictul muncă-familie, copingul diadic și satisfacția în cuplu](#)
 - Bogdan, I., Rusu, P.P., Ursu, A., Candel, O.S., Ilciuc, C. (2023). [Stresul și starea de bine a părinților. Rolul mediator al căldurii parentale și al comunicării parentale negative](#)
 - Ursu, A., Bogdan, I., Rusu, P.P. (2023). [Valori familiale și satisfacția maritală. Rolul mediator stresului parental](#)
3. **10th International Conference of Applied Psychology and Educational Sciences (ICAPES)**, Universitatea Al. I. Cuza, Iasi, Romania, 20–21 Octombrie 2023
 - Rusu, P.P., Bogdan, Ursu, A., Candel, O.S., Ilciuc, C. (2023). [Stress, couple dynamics and parenting behaviors: a dyadic approach](#)
 - Candel, O.S., Rusu, P.P., Bogdan, Ursu, A., Ilciuc, C., Podina, I.R. (2023). [Parental stress and parents' well-being. A meta-analysis](#)
4. **11th International Conference on E-Health and Bioengineering – EHB**, București, 9-10 noiembrie 2023



- Șiean, A.I., Iliciuc, C., Rusu, P.P. (2023). [Couples Coping Enhancement Training: A Mobile Relationship Education Program](#)

5. Conferința Studențească de Cercetare Aplicată în Psihologie și Științele

Educației, Universitatea “Ștefan cel Mare” din Suceava, 13-14 noiembrie 2023

- Rusu, P.P., Bogdan, Candel, O.S., Iliciuc, C., Șiean, A.I., Ursu, A. (2023). [Stres și Coping în Relațiile de Familie: Efecte Longitudinale asupra Dinamicii de Cuplu și Comportamentelor de Parenting – Rezultatele studiului longitudinal și prezentarea aplicației mobile CCET](#)
- Bogdan, I., Rusu, P.P., Ursu, A., Candel, O.S., Iliciuc, C. (2023). [Stresul și starea de bine a părinților](#)
- Iliciuc, C., Rusu, P.P., Bogdan, Candel, O.S., Iliciuc, C., Ursu, A. (2023). [Conflictul muncă-familie – efecte asupra părinților și copiilor](#)

6. 8th ENSEC CONFERENCE Social Emotional Learning and Positive

Development, Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, 30 iunie - 2 iulie 2022

- Rusu, P.P., Duca, D.S., Bogdan, I. & Ursu, A. (2022). Emotions and emotionregulation in family relationships,

<https://ensec-conference.eu/index.php/keynote-speakers/conference-program>

7. 6th International Conference on Learning Innovation and Quality Education

(ICLIQE 2022), Faculty of Teacher Training and Education, University

Sebelas Maret, Surakarta, Indonezia, 3 septembrie 2022 – Keynote speaker

- Rusu, P.P. (2022). Stress, coping and parenting behaviors in families of elementary school children,

<https://theconference.id/index.php/icliqe/icliqe2022>

<https://www.youtube.com/watch?v=MsMoPHk6Tck>

8. Conferința ETIC+ Formare și bune practice în educația timpurie, 23-25 octombrie 2022, Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava.

- Rusu, P.P., Bogdan, I., Duca, D.S., & Ursu, A. (2022). Efectele stresului asupra comportamentelor de parenting

<https://proiect-etic.usm.ro/conferin%C8%9Ba-etic/programul-conferin%C8%9Bei>



9. **Conferința Studențească de Cercetare Aplicată în Științele Educației și Psihologie, Ediția a IV-a, 21-22 noiembrie 2022, Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava.**

Rusu, P.P. (2022). Stres și Coping în Relațiile de Familie: Efecte Longitudinale asupra Dinamicii de Cuplu și Comportamentelor de Parenting, <https://fsed.usv.ro/2022/11/27/>

Obiectivul 2. Dezvoltarea și testarea eficacității unei intervenții mobile pentru îmbunătățirea strategiilor adaptative de coping în relațiile de familie.

Această aplicație este concepută pentru a sprijini utilizatorii în îmbunătățirea strategiilor necesare gestionării eficiente a stresului, atât în cuplu, cât și la nivel individual. Aplicația oferă, de asemenea, oportunitatea de a dezvolta abilități de comunicare și rezolvare a problemelor în relația de cuplu. Programul integrat în aplicație, numit *Training pentru îmbunătățirea strategiilor de coping în relațiile de cuplu*, este destinat să ajute partenerii să facă față stresului împreună, într-un mod eficient. Acest program a fost dezvoltat de profesorul Guy Bodenmann de la Universitatea din Zurich, Elveția, iar versiunea în limba română a fost realizată în cadrul proiectului nostru.

Trainingul cuprinde cinci module: *Definirea stresului*, *Copingul individual*, *Copingul diadic*, *Gestionarea conflictelor din relația de cuplu* și *Rezolvarea problemelor împreună cu partenerul*. În primul modul, ***Definirea stresului***, utilizatorii vor învăța ce este stresul și vor obține informații teoretice despre evaluarea subiectivă a evenimentelor stresante, influența stresului asupra interacțiunilor în cuplu și propagarea acestuia între parteneri sau de la un domeniu la altul. Al doilea modul, ***Copingul individual***, explică strategii pentru gestionarea stresului la nivel individual, cum ar fi reevaluarea situației sau utilizarea tehnicilor de relaxare. Modulul al treilea, ***Copingul diadic***, ajută partenerii să înțeleagă cum să gestioneze împreună stresul și să își dezvolte competențe în acest sens. Aici sunt abordate subiecte precum comunicarea despre stres și copingul diadic suportiv și comun, care implică sprijinul reciproc în gestionarea problemelor. În al patrulea modul, ***Gestionarea conflictelor din cuplu***, utilizatorii vor explora diferite forme de comunicare și vor învăța cum conflictele influențează



relația de cuplu. Vor descoperi metode de recunoaștere a comportamentelor negative și tehnici eficiente pentru rezolvarea conflictelor. Ultimul modul, ***Rezolvarea problemelor împreună cu partenerul***, subliniază rolul sprijinului partenerului în rezolvarea problemelor și importanța copingului diadic centrat pe soluții. Sunt prezentate strategii pentru rezolvarea problemelor, atât individual, cât și în colaborare cu partenerul.

Aplicația mobilă CCET conține **88 de materiale video** (45 de video-uri pentru prezentarea informațiilor în cadrul celor 5 module), 36 de video-uri care prezintă exemple de interacțiuni în cuplu și 7 video-uri care prezintă interviuri cu prof. Bodenmann. De asemenea, aplicația conține fișe de lucru, chestionare de evaluare, teste, studii de caz și diferite exemple. La realizarea materialelor au participat pe lângă echipa de proiect studenți voluntari, care au lucrat în diferite programe de editare video și înregistrare a vocii (CANVA, INVIDEO, VEED, VIDEOSCRIBE). Am achiziționat licențe pentru aceste programe din fondurile universității.

Instrucțiuni de instalare

Cum puteți instala aplicația?

1. **[Click aici pentru a descărca și instala aplicația!](#)**
2. *Activați opțiunea "Permite instalarea din surse necunoscute" pe dispozitivul dumneavoastră Android (telefon sau tabletă).*
3. *Înregistrați-vă cu adresa de email și o parolă.*
4. *Parcurgeți fiecare modul în decurs de o săptămână.*
5. *Completați chestionarul de început înainte de a parcurge modulele și chestionarul de final după parcurgerea ultimului modul.*

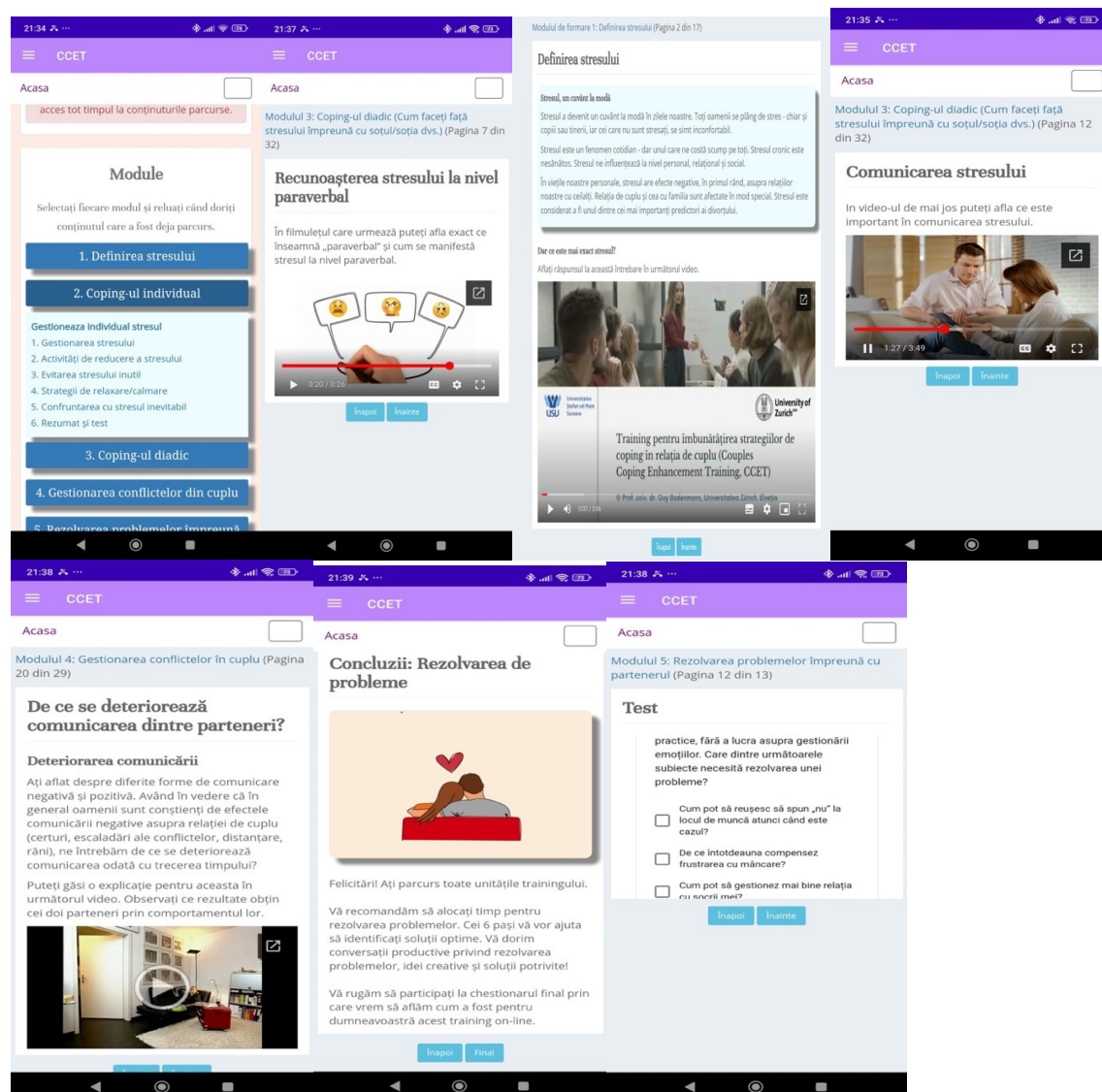


Figura 3. Capturi de ecran din aplicația mobilă CCET, care ilustrează interfața principală și structura secțiunilor de formare pentru îmbunătățirea gestionării stresului și comunicării

Studiu privind testarea aplicației

La studiul de testare a aplicației au participat 101 persoane (74 femei și 27 bărbați) cu vârste între 18 și 70 de ani, într-o relație de cuplu de peste 1 an, 25 dintre participanți au copii. 47 de participanți sunt din mediul urban, 54 din mediul rural. 62,3 % au studii superioare, 30,7% au absolvit liceul, 4% au școală postliceală și 3% gimnaziu. Participanții au parcurs un modul pe săptămână și au completat chestionare de evaluare la finalul fiecărui modul.

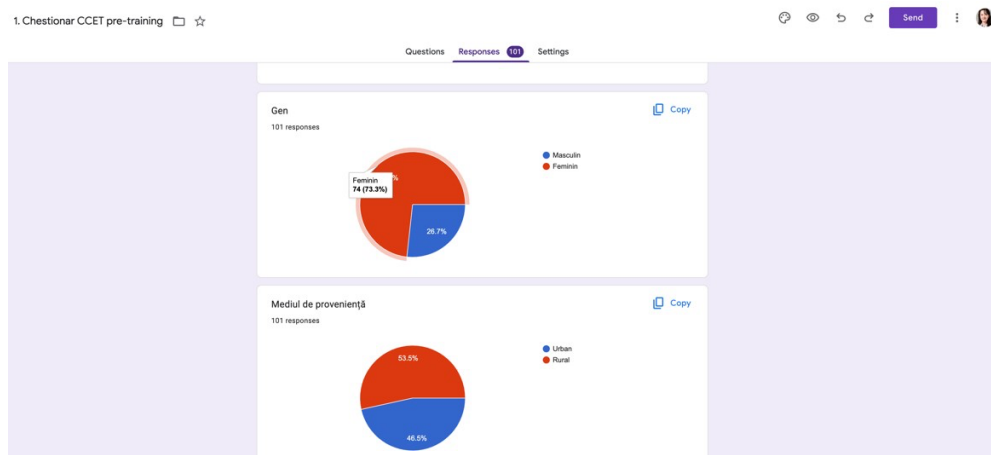


Figura 4. Captură de ecran din Google forms care arată numărul de participanți care au completat chestionarele pre-test

Dezvoltarea tehnică a CCET

Aplicația CCET a fost dezvoltată folosind Android Studio, un mediu de dezvoltare multiplatformă, bazat pe Java, recunoscut pentru eficiența și scalabilitatea sa în proiectarea și dezvoltarea aplicațiilor mobile. Datorită acestor caracteristici, Android Studio a fost ales ca mediu ideal pentru dezvoltarea CCET, permițând o integrare ușoară cu diverse platforme și tehnologii mobile. Aspectele de backend ale aplicației CCET au fost gestionate prin intermediul platformei Firebase, care permite stocarea datelor sub formă de documente JSON. Integrarea Firebase a facilitat manipularea și gestionarea eficientă a datelor utilizatorilor, asigurând un flux de lucru sigur și performant. În plus, Google Forms a fost utilizat pentru realizarea sondajelor și gestionarea răspunsurilor utilizatorilor, datorită capacităților avansate de analiză a datelor și generare de rapoarte detaliate. Pe partea de client, CCET a fost dezvoltat folosind versiunea Giraffe a Android Studio, un cadru Java rapid și puternic. Această tehnologie a permis integrarea eficientă a platformei Google Forms, reducând astfel complexitatea și efortul de a combina multiple instrumente software într-o singură aplicație.

Pentru a asigura accesul facil la informațiile și videoclipurile incluse în modulele aplicației, conținutul a fost stocat pe un server dedicat, permițând astfel actualizarea și îmbogățirea continuă a acestuia.

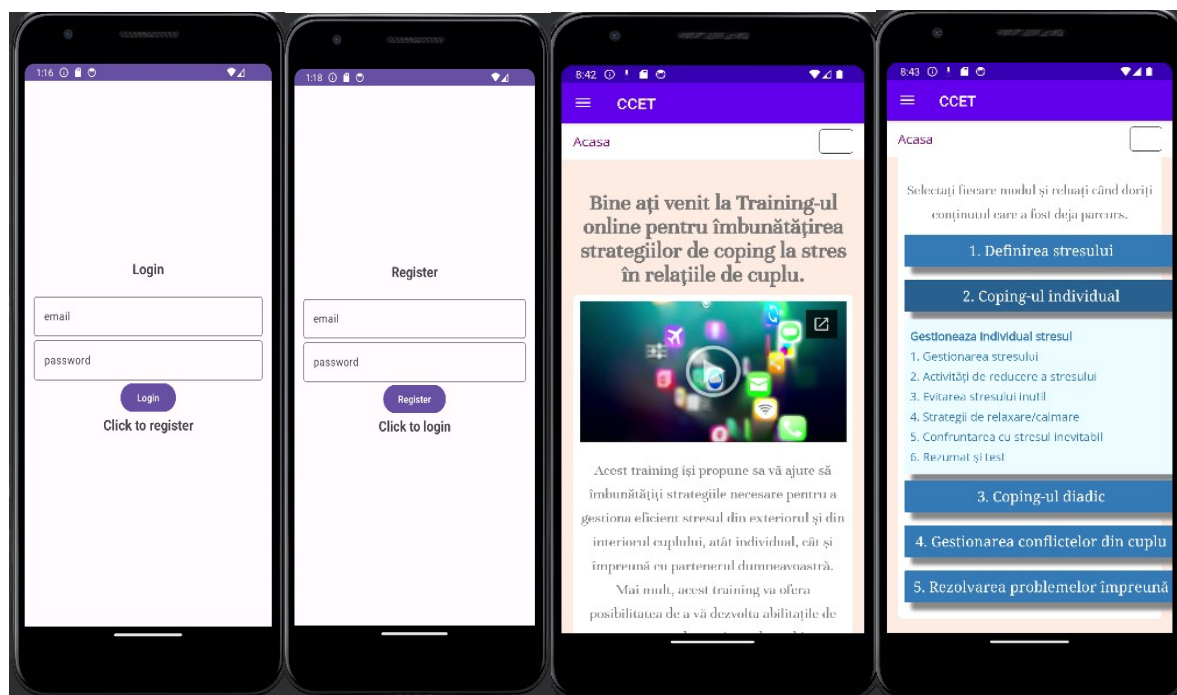


Figura 5. Interfața utilizator a aplicației mobile CCET.

Fluxul de lucru al utilizatorului

Pentru a implementa cerințele de proiectare, fluxurile de lucru specifice pentru utilizatorii CCET au fost dezvoltate în conformitate cu cerințele CPd-3 și CPd-4. După înregistrarea unui nou utilizator pe platforma CCET, acesta primește acces la o pagină de lucru dedicată, unde sunt vizualizate cele cinci module disponibile. Înainte de a începe, utilizatorul trebuie să completeze un chestionar preliminar. Inițial, doar primul modul este accesibil, iar următoarele module devin disponibile secvențial, după ce utilizatorul finalizează materialele și activitățile asociate fiecărui modul, pe parcursul unei săptămâni. Dacă utilizatorul finalizează primul modul în ziua înregistrării, următorul modul devine disponibil doar după șapte zile.

Pentru utilizatorii care nu înregistrează progrese în completarea modulelor, sistemul trimite notificări de reamintire conform unei strategii bine definite: prima notificare este trimisă la jumătatea perioadei alocate (calculată în ore), urmată de a doua notificare cu două zile înainte de termenul limită și, în final, o notificare în ziua termenului limită. Acest ciclu continuă până la finalizarea modulului. După finalizarea unui modul, utilizatorul este notificat cu privire la disponibilitatea următorului modul. Utilizatorul poate explora în detaliu modulele active prin intermediul submodulelor, ceea ce permite o explorare mai profundă a informațiilor și

materialelor disponibile. Sistemul de acces secvențial asigură o experiență de învățare structurată și coerentă, promovând o înțelegere aprofundată a conținutului.

Spațiul de lucru al utilizatorului înregistrează progresul, materialele consultate și răspunsurile la chestionare, fiind accesibil oricând utilizatorul se conectează pe platforma CCET. Utilizatorul poate reveni la materialele deja parcurse, însă nu poate modifica răspunsurile deja furnizate în chestionare. De asemenea, utilizatorul poate continua să revizuiască conținutul sau să reseteze parcursul complet în cadrul platformei. După finalizarea tuturor modulelor, utilizatorul va primi o invitație pentru a completa chestionarul final, care are ca scop evaluarea impactului și a îmbunătățirilor în relația de cuplu rezultate din utilizarea aplicației CCET.



Figura 6. Fragment din aplicația CCET cu modulele disponibile

3. Concluzii și perspective asupra aplicației CCET

Aplicația CCET a fost creată pentru a oferi un mediu interactiv și personalizat, sprijinind utilizatorii în dezvoltarea abilităților de gestionare a stresului și comunicare eficientă în cuplu. Abordarea secvențială a modulelor, combinată cu sistemul de notificări, a jucat un rol important în menținerea angajamentului utilizatorilor și asigurarea unei experiențe de învățare coerente. Aplicația CCET reprezintă un instrument eficient pentru dezvoltarea competențelor de gestionare a stresului și îmbunătățirea comunicării, oferind totodată o resursă valoroasă pentru consolidarea relațiilor de cuplu. Această inițiativă aduce o contribuție semnificativă la

domeniul sănătății mintale și relaționale, oferind utilizatorilor un instrument accesibil și eficient pentru menținerea și îmbunătățirea calității relațiilor lor de cuplu. Cu toate că aplicația CCET a demonstrat o utilitate considerabilă, este important să recunoaștem anumite limitări ale sistemului actual. Aplicația este dezvoltată exclusiv pentru sistemul de operare Android, ceea ce poate restricționa accesul utilizatorilor de pe alte platforme, cum ar fi iOS, Windows sau Tizen OS.

III. Prezentarea rezultatelor obținute, a indicatorilor de rezultat realizați A.

Articole publicate:

1. Rusu, P. P. & Bogdan, I. (2024). Strategiile de Parenting și Starea de Bine a Copiilor și Părinților. *Revista de Psihologie*, 70(1).

Rezumat: Acest articol prezintă principalele variabile asociate cu parentingul pozitiv, efectele stilurilor parentale asupra dezvoltării copiilor, importanța disciplinei pozitive, rolul stresului parental în dezvoltarea copiilor și modalități de intervenție pentru a îmbunătăți sănătatea mintală a familiei. Parentingul este influențat de caracteristicile individuale ale părinților și copiilor (personalitatea părinților, predispozițiile lor cognitive și comportamentale, caracteristicile copiilor), caracteristicile relației dintre părinți (conflicte, calitatea relației de cuplu, co-parentingul, gestionarea stresului în cuplu, sprijinul reciproc) și factori contextuali (stres financiar, stres la locul de muncă). Stresul cronic și problemele emoționale ale părinților (depresie, anxietate) cresc vulnerabilitatea pentru diverse tipuri de dependențe în rândul părinților și copiilor (dependență de mâncare, alcool, substanțe, internet) și influențează starea de bine a familiei. Programele de educație și consiliere pot ajuta familiile să facă față situațiilor dificile și să prevină dezvoltarea problemelor socio-emoționale ale copiilor și a diferitelor tipuri de dependențe pe termen lung.

2. Șiean, A.I., Ilciuc, C., & Rusu, P.P. (2024). Couples Coping Enhancement Training: A Mobile Relationship Education Program. *Proceedings of 2023 Conference on E-Health and Bioengineering*, <https://link.springer.com/book/9783031625190#about-this-book>

Rezumat: Scopul prezentului studiu este de a descrie o aplicație mobilă dedicată sănătății mintale, concepută pentru a consolida calitatea relațiilor și pentru a îmbunătăți

strategiile de gestionare a stresului și de rezolvare a problemelor în cuplurile din România. Această aplicație mobilă inovatoare reprezintă adaptarea digitală a programului *Couples Coping Enhancement Training* (CCET), care a fost anterior aplicat sub formă de training de grup față în față pentru cupluri și ca program bazat pe DVD. Aplicația noastră mobilă reproduce structura și cronologia programului CCET-DVD. Vom descrie unitățile CCET, cerințele preliminare ale designului aplicației noastre, implementarea tehnică și fluxurile de lucru centrate pe utilizator. De asemenea, vom discuta despre limitările utilizării acestei aplicații mobile.

3. Rusu, P. P., Bogdan, I., Duca, D. S., & Ursu, A. (2023). Stres și Coping în Relațiile de Familie: Efecte asupra Dinamicii de Cuplu și Comportamentelor de Parenting. *Revista de Psihologie*, 69 (2) 91–168.

Rezumat: Studiile existente au relevat că stresul și modul în care cuplurile gestionează stresul sunt predictorii importanți ai calității relației de cuplu și ai comportamentelor parentale. Cercetările anterioare au arătat că stresul se transmite atât intrapersonal, dintr-un domeniu în altul (de exemplu, de la muncă la familie) (*stress spillover*), cât și interpersonal, de la o persoană la alta (*stress crossover*). Aceste fenomene de *spillover* și *crossover* au efecte negative asupra calității relației de cuplu și a interacțiunii părinte-copil. Totuși, se cunosc mai puține informații despre mecanismele care explică asocierea dintre stres și funcționarea familiei, precum și factorii de protecție în aceste asocieri. Prezentul articol își propune să revizuiască principalele modele teoretice și studii de cercetare care descriu efectele stresului asupra calității relației de cuplu și a comportamentelor parentale. Având în vedere lipsa studiilor care analizează efectele pe termen lung ale stresului în familiile din România, derulăm în prezent un proiect de cercetare pentru a investiga asocierile dintre stres, dinamica cuplului și comportamentele parentale. În plus, având în vedere accesul limitat al multor cupluri din România la consiliere și psihoterapie, proiectul nostru de cercetare urmărește să proiecteze și să testeze eficacitatea unei aplicații mobile pentru îmbunătățirea gestionării stresului în cuplu, a comunicării constructive în relațiile de cuplu și a abilităților de rezolvare a problemelor.

4. Duca, D. S., Ursu, A., Bogdan, I., & Rusu, P. P. (2023). Emotions and Emotion Regulation in Family Relationships. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 15(2), 114-131.

Rezumat: Cercetările arată că emoțiile și strategiile de reglare a emoțiilor sunt variabile importante pentru funcționarea familiei. Scopul prezentului articol a fost de a revizui literatura privind rolul emoțiilor și al reglării emoțiilor în relațiile de cuplu și în interacțiunea părintecopil. Articolul prezintă cele mai importante modele teoretice despre emoții privind relațiile de familie și prezintă un review al cercetărilor care investighează asocierea dintre emoțiile pozitive, emoțiile negative, reglarea emoțiilor și funcționalitatea familiei. Articolul a analizat rolul emoțiilor pozitive și negative în relațiile de cuplu și în interacțiunea părinte-copil. De asemenea, studiul a prezentat rolul unor strategii specifice de reglare a emoțiilor, atât intrapersonale, cât și interpersonale, în relațiile de cuplu. În final, am evidențiat rolul părinților în dezvoltarea emoțională a copilului. Concluziile noastre susțin importanța includerii emoțiilor și a strategiilor de reglare a emoțiilor în programele de consiliere pentru cupluri și familii.

B. Articole trimise pentru evaluare:

1. Rusu, P.P., Candel, O.S., Bogdan, I., Ilciuc, C., Ursu, A., & Podină, I.(2024). Parental stress and well-being. A meta-analysis, under review în *Clinical Child and Family Psychology Review*

Rezumat: Această meta-analiză a investigat relația dintre stres și starea de bine a părinților, prin analiza a 71 de studii care au inclus un total de 17.193 de părinți. Rezultatele au evidențiat o asociere negativă semnificativă și de magnitudine medie între stresul parental și starea de bine a părinților. Aceste constatări sunt în concordanță cu cercetări anterioare care indică faptul că stresul parental este invers proporțional cu indicatorii pozitivi ai stării de bine, cum ar fi satisfacția de viață și fericirea.

Analizele suplimentare au explorat doi moderatori principali: caracteristicile părinților și ale copiilor (precum genul, vârsta, statutul profesional al mamei, starea de sănătate a copiilor și cultura) și caracteristicile studiilor (inclusiv tipul de stres investigat, chestionarele folosite pentru măsurarea stresului și anul publicării studiului). Rezultatele au arătat să statutul profesional al mamei a moderat semnificativ relația dintre stresul parental și starea de bine a părinților. Corelația dintre stresul parental și starea de bine a mamelor a fost mai puternică pe măsură ce proporția mamelor angajate în eșantion a crescut. Acest rezultat poate fi înțeles prin

prisma Modelului Cerințe-Resurse (Bakker et al., 2003), care sugerează că cerințele crescute la locul de muncă epuizează resursele personale, precum timpul și energia emoțională.

Alte variabile precum genul, vârsta părinților sau a copiilor, starea de sănătate a copiilor și cultura nu au moderat relația dintre stresul parental și starea de bine. Aceste descoperiri sugerează că stresul parental este asociat cu scăderea stării de bine, indiferent de vârsta sau genul părinților sau al copiilor. De asemenea, studiul nu a găsit diferențe semnificative între efectele observate în diferite contexte culturale, ceea ce indică o consistență a asocierii dintre stres și starea de bine în diverse regiuni geografice.

Având în vedere asocierea negativă dintre stresul parental și starea de bine a părinților, sunt necesare programe de prevenire și intervenție pentru a ajuta părinții să gestioneze stresul. Aceste intervenții ar putea include gestionarea stresului, strategii de coping individuale și de cuplu, precum și educația parentală privind practicile de parenting pozitiv. Accesul la servicii de sănătate mentală pentru părinți este, de asemenea, foarte important. Prin reducerea stresului și îmbunătățirea stării de bine, părinții pot crea un mediu pozitiv și suportiv atât pentru ei înșiși, cât și pentru copiii lor.

2. Rusu, P.P., Bogdan, I., Candel, O.S., & Ilciuc, C. (2024). *Negative Communication and Emotional Warmth as Mediators in the Relationship Between Parental Stress and Well-Being, under review in Family Process*

Rezumat: Articolul de față a avut ca scop analiza relației dintre stresul parental al mamelor și taților și căldura emoțională, comunicarea negativă cu copiii și starea de bine a părinților. Datele au fost colectate inițial de la 302 cupluri căsătorite (N = 604 părinți) într-un studiu transversal, iar 51 dintre aceste cupluri (N = 102 părinți) au continuat să participe la o etapă ulterioară a unui studiu longitudinal. Analizele utilizând Modelul de Interdependență Actor-Partener au indicat că părinții stresați experimentează niveluri mai ridicate de comunicare negativă cu copiii lor, niveluri mai scăzute de căldură emoțională și niveluri mai scăzute de stare de bine. În plus, comunicarea negativă și căldura emoțională a taților și mamelor au mediat relația dintre stresul parental propriu și starea lor de bine. Mai mult, stresul parental al taților a fost asociat negativ de căldura emoțională a mamelor, care, la rândul ei, a influențat starea de bine a mamelor. De asemenea, stresul parental al mamelor a fost asociat pozitiv cu comunicarea negativă a taților cu copiii lor, ceea ce, la rândul său, a afectat starea de

bine a taților. În analiza longitudinală, am constatat că atât mamele, cât și tații care au raportat niveluri mai ridicate de stres parental în etapa 1 au experimentat o scădere a stării de bine în etapa 2. De asemenea, analizele longitudinale au evidențiat efecte indirecte semnificative pe termen lung, arătând rolul mediator al comunicării negative în relația dintre stresul parental și starea de bine. Stresul resimțit de tați la momentul T1 a dus la o creștere a comunicării negative cu copiii la momentul T2, ceea ce, ulterior, a avut un impact negativ asupra stării lor de bine în acea etapă.

Aceste rezultate indică faptul că stresul parental duce la o creștere a comunicării negative între părinți și copii și reduce căldura emoțională, ceea ce, la rândul său, afectează starea de bine a ambilor părinți, atât în mod transversal, cât și longitudinal. Rezultatele noastre susțin importanța abordării stresului, comunicării negative și căldurii emoționale în psihoterapia de cuplu și familie și în programele de educație relațională și parentală.

3. Capitole de carte

1. Iliciuc, C. & Rusu, P.P. (2024). Parental stress, family support, and students' wellbeing at school, under review în volumul, *Wellbeing in schools of South Eastern Europe countries*, Editura Springer

Rezumat: Scopul acestui capitol este de a analiza modul în care variabilele familiale pot afecta starea de bine a copiilor la școală. Cercetările arată asocieri pozitive între starea de bine a familiei și starea de bine a copiilor la școală. Starea de bine la școală (adică bucuria și interesul asociate cu școala; atitudinile pozitive față de viața școlară, profesori și colegi, Eccles, 2004) reprezintă o parte importantă a stării subiective de bine a copiilor. Review-ul literaturii indică faptul că sprijinul și încurajarea din partea părinților pot influența atitudinea pozitivă a elevilor față de școală și performanța academică. Pe de altă parte, stresul parental (de exemplu, stresul economic, stresul legat de muncă, stresul în relația de cuplu) a fost asociat negativ cu funcționarea parentală și starea de bine a copiilor. Studiile existente au arătat că un statut socioeconomic scăzut al părinților a fost asociat cu un stres cronic mai mare, niveluri mai scăzute ale stării de bine a părinților și un stil parental mai puțin sensibil la nevoile copiilor (Taraban & Shaw, 2018). Un alt factor de stres important legat de funcționarea parentală este stresul la locul de muncă. Cercetările care au analizat conflictul muncă-familie au arătat că

factorii de stres la locul de muncă (cerințe mari, supraîncărcare cu muncă, mediu de lucru nesuportiv) reduc implicarea parentală și implicarea pozitivă în familie, prin epuizarea energiei și a resurselor cognitive ale părinților (Repetti & Wang, 2017). În cadrul studiilor despre stres și parentalitate, copingul diadic (adică sprijinul sau asistența oferită și primită de la partener în gestionarea stresului), coparentalitatea și sprijinul parental pentru copii au fost identificate ca resurse importante în atenuarea efectului stresului asupra parentalității disfuncționale și a funcționării familiei. Pe baza acestor constatări, este important ca stresul și copingul să fie abordate în programele de intervenție pentru părinți, pentru a îmbunătăți starea de bine a copiilor în familie și la școală.

2. Iciuc, C. & Rusu, P.P. (2024). Implicații etice în experimentele din psihologia cuplului și familiei, *under review*, volumul *Experimente (ne)etice*, Editura USV)

Rezumat: Capitolul de față evidențiază rolul experimentelor în studierea relațiilor de cuplu și familie și prezintă linii directoare privind utilizarea adecvată a experimentului în cercetările din psihologia cuplului și familiei. Experimentele pot aduce contribuții semnificative în ceea ce privește explicarea asocierilor dintre variabilele privind cuplurile și familiile, direcția efectelor și relațiile cauzale. Cu toate acestea, nu constituie una dintre cele mai utilizate metode în cadrul cercetărilor din psihologia cuplului și familiei. Integrarea experimentului în cadrul studiilor din acest domeniu implică respectarea cu strictețe a numeroaselor rigori etice, aspect care solicită un efort considerabil din partea cercetătorilor care utilizează această metodă. Vom descrie în acest capitol avantajele și dezavantajele experimentului în raport cu alte metode de investigare a relațiilor de cauzalitate și vom prezenta exemple de experimente, evidențiind utilizarea adecvată a acestei metode, respectând normele etice care se impun.

3. Realizarea a 2 Newsletter-e și a unui Ghid pentru părinți



Figura 7. Prima pagină din cele 3 materiale prezentate mai jos

Newsletter-ul cu tema *Conflictul muncă-familie* abordează provocări și impactul pe care conflictele între viața profesională și cea personală îl au asupra părinților și copiilor. Sunt discutate aspecte precum efectele stresului profesional asupra relațiilor de familie, influența negativă a conflictului muncă-familie asupra calității relațiilor de cuplu și asupra interacțiunilor părinte-copil. De asemenea, sunt prezentate strategii de echilibrare a celor două domenii, precum și soluții pentru reducerea efectelor conflictului, inclusiv gestionarea timpului, comunicarea eficientă în cuplu și suportul reciproc. Newsletter-ul subliniază importanța găsirii unui echilibru între muncă și viața de familie pentru îmbunătățirea stării de bine și funcționarea armonioasă a familiei.

Newsletter-ul cu tema *Perfecționismul părinților - Cum afectează familia și cum poate fi gestionat* explorează impactul negativ al tendințelor perfecționiste asupra dinamicii familiei și dezvoltării emoționale a copiilor. Sunt discutate consecințele perfecționismului parental, cum ar fi așteptările nerealiste, presiunea constantă asupra copiilor de a performa și impactul acestora asupra stimei de sine și anxietății copiilor. De asemenea, sunt analizate efectele asupra relațiilor din familie, inclusiv asupra calității comunicării și a conexiunii emoționale dintre



părinți și copii. Newsletter-ul oferă soluții pentru reducerea impactului negativ al perfecționismului, cum ar fi promovarea acceptării imperfecțiunilor, echilibrul între cerințe și sprijin emoțional și dezvoltarea unei relații mai sănătoase între părinți și copii, bazată pe susținere și înțelegere.

Ghidul pentru părinți cu tema *Stres și Coping în Relațiile de Familie: Efecte Longitudinale asupra Dinamicii de Cuplu și Comportamentelor de Parenting* oferă informații esențiale despre modul în care stresul influențează relațiile de cuplu și comportamentele parentale pe termen lung. Acesta explică mecanismele prin care stresul se transmite între parteneri și impactul acestuia asupra calității relațiilor și a interacțiunilor cu copiii. Ghidul include strategii eficiente de coping pentru a ajuta părinții să gestioneze stresul, să îmbunătățească comunicarea în cuplu și să ofere un mediu familial mai stabil și pozitiv. De asemenea, sunt prezentate efectele negative ale stresului parental asupra dezvoltării emoționale a copiilor și soluții pentru prevenirea acestor consecințe prin sprijin reciproc și tehnici constructive de rezolvare a conflictelor. Ghidul subliniază importanța sănătății emoționale a părinților pentru bunăstarea întregii familii.

Aceste materiale sunt postate pe site-ul proiectului la Secțiunea Rezultate.
<http://scorel.usv.ro/#new-arrivals>

IV. Impactul estimat al rezultatelor obținute, cu sublinierea celui mai semnificativ rezultat obținut

Cel mai semnificativ rezultat al acestui proiect îl reprezintă dezvoltarea aplicației mobile CCET. Aplicația mobilă CCET este concepută pentru a sprijini utilizatorii în dezvoltarea și îmbunătățirea strategiilor de gestionare a stresului, atât la nivel individual, cât și în relația de cuplu. Prin intermediul a cinci module interactive, utilizatorii vor învăța cum să definească și să gestioneze stresul, să comunice eficient în cuplu, să rezolve conflicte și să colaboreze în rezolvarea problemelor. Aplicația include 88 de materiale video care prezintă informații teoretice și exemple practice, completate de fișe de lucru, chestionare și studii de caz, pentru a facilita învățarea și aplicarea abilităților în viața de zi cu zi. *Impactul estimat al aplicației mobile CCET* vizează îmbunătățirea sănătății mintale și a calității relațiilor de cuplu, oferind instrumente accesibile pentru gestionarea stresului și comunicarea constructivă. În consecință



creșterea stării de bine a participanților și dezvoltarea abilităților de comunicare și management al stresului vor determina creșterea stării de bine a copiilor acestora.

Impactul estimat al realizării studiilor diadice constă în îmbunătățirea înțelegerii dinamiciilor de cuplu și a comportamentelor parentale. Prin implicarea a 2438 de mame și tați (1219 cupluri care au participat împreună), cercetarea a oferit o perspectivă detaliată și echilibrată asupra modului în care ambii parteneri interacționează și gestionează diferitele aspecte legate de viața de familie și de parenting. Participarea celor 817 părinți căsătoriți, fără ca partenerii acestora să completeze chestionarul, a adus informații suplimentare despre dinamica relațiilor în care doar un partener contribuie la evaluare. Aceste date contribuie la dezvoltarea de intervenții personalizate și soluții mai eficiente pentru îmbunătățirea relațiilor de cuplu și a comportamentelor parentale, având un impact pozitiv asupra sănătății emoționale și funcționării familiilor pe termen lung.

Impactul estimat al meta-analizei “Parental Stress and Well-being” (Rusu et al. 2024, în review în *Clinical Child and Family Psychology Review*) constă în furnizarea unei sinteze valoroase a cercetărilor existente privind relația dintre stresul parental și starea de bine. Această analiză sistematică va contribui la o înțelegere aprofundată a modului în care stresul afectează sănătatea mentală a părinților și dinamica familiei. De asemenea, meta-analiza va deveni o sursă de referință în domeniu și este de așteptat să fie citată în cercetările viitoare, oferind o bază solidă pentru dezvoltarea de intervenții mai bine adaptate pentru reducerea stresului parental și îmbunătățirea stării de bine, atât la nivel individual, cât și în contextul familiei. Acest impact se va reflecta pe termen lung asupra stării de bine emoționale a părinților și dezvoltării sănătoase a copiilor.

Director Proiect,
Rusu Petruța-Paraschiva