

СТРЕСЪТ В КОНТЕКСТА НА УСВОЯВАНЕТО НА РОДИТЕЛСКИТЕ РОЛИ

Ваня Христова*

STRESS IN THE CONTEXT OF ASSUMING PARENTAL ROLES

DOI: 10.54664/CVGC8672

Vanya Hristova

Abstract: Assuming the role of a parent is one of the most significant and, at the same time, most stressful events in the life of every parent, involving transformation and adaptation to changed living conditions and requirements. Parental stress is determined by various factors, such as the personality traits of parents and their children, as well as contextual factors related to family functioning. Parental stress and subsequent parental burn-out is one of the most common psychological problems in our time.

Keywords: family, parental stress, parental roles

Семейството се разглежда като взаимозависима система, чийто членове непрекъснато си взаимодействат и влияят помежду си. От тази гледна точка отношенията между родителите и техните деца могат да се разглеждат като динамични и двупосочни, което показва, че поведението на родителите и стресът, който съпровожда родителството биха могли да повлияят върху поведението на децата, а от своя страна поведението на децата по своеобразен начин оформя преживяванията на техните родители. (Gilliss, 1991).

През последните години интересът към конструкти като родителски стрес и родителско прегаряне значително се засилва.

* **Ваня Христова** – професор, доктор по психология към катедра „Психология“, Варненски Свободен Университет.

От една страна, това се дължи на факта, че усвояването на родителската роля е едно от най-стресиращите и критични събития в живота на родителите, което е свързано с промяна в редица аспекти от техния живот и съответната адаптация към тях. От друга страна високите нива на родителски стрес могат да повлияят негативно върху интеракциите родител-дете, което би могло да се отрази върху психичното здраве и развитие на децата.

Родителството е социална роля, която включва взаимодействие между най-малко двама индивида, които заемат социално призната роля и изпълняват типично признати дейности, свързани с реализирането на тази роля, която продължава през целия живот, докато съществуват детето и неговите родители (Mowder, 2005). Всяка роля крие своите предизвикателства. Всяка роля изисква „артистични способности“ – комбинативност, адаптивност, принципност. Всяко нарушение на някое от тези изисквания влошава играта, разрушава „драматургията“ (Markova, 2024).

Осъществяването на родителската роля изисква непрекъснатото изразходване на определени ресурси, които следва да бъдат постоянни и адекватно прилагани от момента на зачеване на детето, до края на живота на родителя. Поради това, че в голяма част от семействата, родителите се грижат за повече от едно дете през своя живот, тази роля предполага справяне с неизчерпаемо количество стрес (Hobfoll, 2002; Lavenda, 2022).

Един от най-популярните теоретични модели, който концептуализира факторите, допринасящи за формирането на родителски стрес, е моделът на Р. Абинин, който се основава на модела на Дж. Белски свързан с определящите фактори на родителството И двата модела включват три централни елемента, които влияят върху родителството и родителския стрес, а именно характеристиките на родителите, характеристиките на децата и контекстуалните характеристики на функциониране на семейството (Belsky, 1984).

В психологията съществуват множество и редица дефиниции на понятието родителски стрес. Р. Абинин го дефинира,

като поредица от стресови преживявания с които родителите се сблъскват при реализирането на родителската си роля и като резултат от осъществяването на интеракциите родител-дете. Родителския стрес се определя от фактори, като характеристики на родителите (ярко проявяващи се при възникнали трудности свързани с отглеждането на техните деца), нарушения в интеракциите родител-дете и характеристиките на самите деца (Abidin et al, 2006).

М. Риос и съавтори, определят родителския стрес, като чувството на неспособност на индивида да се справи с изискванията на родителската роля (Ríos et al., 2022).

Това е специфичен вид стрес, възприеман от родителите и произтичащ от изискванията на родителската роля (Berry & Jones, 1995). Той е и сложен конструкт включващ редица поведенчески, когнитивни и афективни компоненти свързани с характеристиките на детето и неговите родители, компонентите на семейната ситуация и оценката на родителите свързана с изпълнението на техните родителски роли (Herring et al., 2006).

Съгласно модела на Р. Абинин някои демографски променливи могат да бъдат съотнесени към трите основни фактори допринасящи за проявите на родителския стрес. Част от тези променливи са пола на родителя, възрастта на детето, социално-икономическия статус и размера на семейството (Abidin et al, 2006).

Значителните различия по отношения на междуполовите реакции към излагането на различни видове стрес би могло да се обясни със съществуващите теории, които поясняват възможните разлики между половете и тяхната реакция към типа стресови фактори, както и преживяването на стреса. Някои автори обясняват по-високите нива на психологически дистрес при жените с различията в половете роли, които изпълняват родителите. Жените понякога се възприемат като по-уязвими към определени житейски стресове, като те се влияят както от субективното си преживяване към стресовите събития, така и от тези на техните близки (Wethington et al, 1987; Lennon, 1987; Barnett и Varuch (1987).

Фактът, че жените изпитват по-високи нива на стрес би могло да се обясни и с фундаменталната отговорност на майките свързана с отглеждането на децата и това се наблюдава в различните култури (Oyarzún-Farías et al., 2021; Cheng and Lai, 2023).

Един от аспектите свързан с изграждането на привързаността произтича от различните аспекти на връзката родител-дете. Въпреки, че родителският стрес значително повлиява връзката родител-дете, самата връзка също би могла да бъде източник на стрес за родителите при осъществяването на родителските грижи (Zhuo et al., 2022).

Р. Абидин и съавтори подчертават, че родителският стрес оказва негативно влияние върху родителското поведение, което от своя страна се отразява и върху отношенията родител-дете. Проучванията показват, че майките с високи нива на родителски стрес често изпитват негативни емоции като тревога, гняв и депресия (Roll`e et al., 2017) и са склонни да проявяват безразличие, критика и контрол при отглеждането на децата си (Cummings & Davies, 1994; Han & Lee, 2018). Това отслабва емоционалната връзка между родителя и детето (Bogels et al., 2014), което в крайна сметка се отразява и върху отношенията родител-дете (Jia et al., 2024).

Следователно, от една страна конфликтите и дисхармотичните отношения между родителите и техните деца потвърждават факта, че когато майките усещат напрежение в отношенията си с децата си, те често съобщават за по-високи нива на стрес при отглеждането на децата си (Essler et. al., 2021).

От друга страна, напрежението в отношенията и емоционалната отчужденост могат да засилят стреса на майката и дори да доведат до допълнителен натиск, като например конфликти в брака (Chaudhury et al., 2020). Освен това, лошото качество на взаимоотношенията между майката и детето често е съпроводено с увеличаване на поведенческите проблеми при децата, което от своя страна увеличава стреса при майките, свързани с отглеждането на децата им (Solem et al., 2011).

При други изследвания е установено, че висококачествените взаимоотношения родител-дете могат да служат като защитен фактор, предпазващ майките от стрес по време на отглеждането на техните деца. (Patel et al., 2022; Steele & McKinney, 2020).

Положителните отношения между родителите и техните деца могат да повишат чувството за самоефективност и самочувствие на майката като по този начин се намалява стреса свързан с отглеждането на децата (Shoshani & Yaari, 2022).

По отношение на влиянието на възрастта на детето върху зараждането на родителският стрес е установено, че през кърмаческият период високите нива на родителски стрес могат да окажат негативно влияние върху качеството на грижите на майката, което повлиява изграждането на привързаността. Формирането на чувството за сигурност на детето също зависи от проявлението на родителския стрес, особено когато родителят има затруднения с регулирането на собствените си емоции или с поддържането на познатите рутинни дейности при отглеждане на бебето. В резултат на това бебетата с намалено чувство за сигурност проявяват гняв или дистрес, което впоследствие предизвиква по-високи нива на родителски стрес (Figner et al., 2009).

В периода от ранното детство до предучилищна възраст и свързаните с този период постоянен родителски контрол и конфронтация с изискванията на детето по отношение на отстояването на автономността му, също може да се повиши нивото на родителския стрес (Williford et al., 2007; Anthony et al., 2005). Повишени нива на родителски стрес могат да се наблюдават и през периода на средната училищна възраст и протичащата криза на развитие свързана с половото съзряване на подрастващите и постигането на чувството на отделеност от родителите (Христова, 2022).

Повишеният родителски стрес може да създаде условия за хаотична семейна среда през целият период на развитие на детето, което от своя страна да допринесе за прояви на поведенчески проблеми при децата (Coldwell et al., 2008). По отношение на емоционалното развитие, децата отглеждани в семейства с про-

явление на високи нива на стрес могат да изпитват чувство на безсилие, което води до ниско самочувствие и висока тревожност (Fiese & Winter, 2010). Ниското ниво на самооценка може да бъде причина за негативни преживявания и лоша адаптация, лоши очаквания и несигурност (Христова, 2023).

Поведението, в това число и отклоняващото се поведение има ситуационен характер, произтичащ преди всичко от конфликтността във взаимоотношенията (Kovacheva, 2021).

В тази връзка изследване, посветено на видовете криминогенни ситуации показва, че в резултат на конфликтността в семейната среда е възможно отключване на агресия и насилие, водещи дори до форми на престъпно поведение (Ковачева, 2024).

При проведените изследвания за влиянието на социално-икономическият статус върху нивата на родителски стрес е установено, че в някои култури по-ниските нива пораждаат по-висок родителски стрес, а при други изследвани съвкупности по този показател получените резултати са противоречиви (Cheng and Lai 2023; Fang et al. 2024).

Размерът на семейството също е свързан с проявите на родителски стрес, въпреки че ограничените проучвания по въпроса предполагат, че родителският стрес се увеличава с увеличаването на броя на децата. Това може да се обясни с факта, че колкото повече деца има, толкова повече ресурси са необходими на родителите за тяхното отглеждане (Li et al., 2022).

Когато се изследва връзката семеен статус-родителски стрес е установено е, че самотните родители имат по-високи нива на родителски стрес и проблеми при справянето с житейските проблеми, отколкото семейните. Също така е установено, че когато родителите се развеждат, децата изпитват по-ниски нива на емоционално благосъстояние в сравнение с децата от пълни семейства, тъй като разводът създава допълнителен стрес както за родителите, така и за децата. (Amato и Keith, 1991).

Съставът на семейството и промените в него също са показателни за нивата на стрес в семейството. Отглеждането на деца от един родител се свързва с по-високи нива на стрес, отколкото

отглеждането от двама родители. Семействата, които преминават през промени, като например сливането на две домакинства в едно семейство, са стресиращи както за възрастните така и за децата, въпреки положителните обстоятелства, при които семействата се сливат (Hetherington, 1992; Maguire, 2015).

Бихме могли да обобщим, че появата на детето в семейството налага усвояването на фундаменталната за развитието и възпитанието на детето родителска роля. Поради това, че родителите следва да се адаптират към новите си задължения, или поради проблеми свързани с общуването с техните деца, те могат да се почувстват, като „в капан“ реализирайки родителската си роля, което да доведе до преживяването на определен вид стрес.

Процесът на усвояването на родителската роля, често е съпроводен и с редица проблеми и трудности, които се повлияват от психологическите ресурси с които разполагат родителите, както и с особеностите на протичането на процесите свързани с адаптирането към тази нова роля. Това от своя страна влияе както върху психичното благополучие на родителите, така и върху възпитанието и цялостното развитие на техните деца. Социалната подкрепа, както и прилагането на различни копинг-стратегии свързани с овладяване на породилия се стрес биха могли да бъдат мощен ресурс за справяне с последиците от преживения родителски стрес.

БИБЛИОГРАФИЯ / REFERENCES

Ковачева, Г. (2024). Криминогенни ситуации при умишлените престъпления. Варна: ВСУ „Черноризец Храбър“, с. 84-85. // **Kovacheva, G.** (2024). Kriminogenni situacii pri umishlenite prestuplenia. Varna: VFU “Chernorizets Hrabar”, s. 84-85.

Христова, В. (2023). Учителският труд в дискурса на личната сигурност. В: e-Journal VFU, УИ ВСУ „Черноризец Храбър“, Брой 20/2023, с. 524-531. // **Hristova, V.** (2023). Uchitelskiat trud v diskursa na lichnata sigurnost. V: e-Journal VFU. UI VFU “Chernorizets Hrabar”, Varna, broi 20/2023, s. 524-531.

Христова, В. (2022). Кризата на средната училищна възраст. В: Приложна психология и социална практика – сборник доклади от XXI Международна научна конференция. УИ ВСУ „Черноризец Храбър“, Варна, 2022, с. 199-204. // **Hristova, V.** (2022). Krizata na srednata uchilishtna vazrast. V: Prilozhna psihologiya i sotsialna praktika – sbornik dokladi ot XXI Mezhdunarodna nauchna konferentsiya. UI VFU “Chernorizets Hrabar”, Varna, 2022, s. 199-204.

Abidin, R., Flens, J. R., & Austin, W. G. (2006). “The Parenting Stress Index”. In *Forensic Uses of Clinical Assessment Instruments* (pp. 297–328). Lawrence Erlbaum Associates.

Amato, P. R., & Keith, B. (1991 a). “Parental Divorce and the Well-being of Children: A Meta-Analysis”. *Psychological Bulletin*. 110, 1, 26-46

Anthony, L. G., Anthony, B. J., Glanville, D. N., Naiman, D. Q., Waanders, C., & Shaffer, S. (2005). “The Relationship Between Parenting Stress, Parenting Behaviour and Preschoolers’ Social Competence and Behaviour Problems in the Classroom”. *Infant and Child Development*, 14(2), 133–154.

Bogels, S., Stevens, J., & Majdandzic, M. (2011). “Parenting and Social Anxiety: Fathers’ Versus Mothers’ Influence on Their Children’s Anxiety in Ambiguous Social Situations”. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(5), 599–606.

Barnett, R., Baruch, G. K. (1987). “Social Roles, Gender, and Psychological Distress”. In R. C. Garrett, J. D. Biener, & A. R. Baruch (Eds.), *Gender and Stress* (pp. 122-143). New York, NY. The Free Press.

Belsky, J. (1984). “The Determinants of Parenting: A Process Model”. *Child Development*, 55(1), 83–96.

Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). “The Parental Stress Scale: Initial Psychometric Evidence”. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 463-472.

Chaudhury, P., Bhattacharya, B., & Saha, P. K. (2020). “Parent–Child Relationship and Marital Quality of Parents of Conduct or Oppositional Defiant Disorder and Unaffected Individuals: A Comparative Study”. *Psychological Studies*, 65(2), 124–136.

Cheng, A. W. Y., & Lai, C. Y. Y. (2023). “Parental stress in families of children with special educational needs: A systematic review”. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1198302.

Coldwell, J., Pike, A., & Dunn, J. (2008). “Maternal differential treatment and child adjustment: A multi-informant approach”. *Social Development*, 17, 596–612.

Cummings, E. M., & Davies, P. T. (1994). “Maternal depression and child development”. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(1), 73–112.

Essler, S., Christner, N., & Paulus, M. (2021). “Longitudinal relations between parental strain, parent–child relationship quality, and child well-being during the unfolding COVID-19 pandemic”. *Child Psychiatry & Human Development*, 52(6), 995–1011.

Fang, Y., Luo, J., Boele, M., Windhorst, D., van Grieken, A., & Raat, H. (2024). “Parent, child, and situational factors associated with parenting stress: A systematic review”. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(6), 1687–1705.

Fiese, B. H., & Winter, M. A. (2010). “The dynamics of family chaos and its relation to children’s socioemotional well-being”. In G. W. Evans & T. D. Wachs (Eds.), *Chaos and its Influence on Children’s Development: An Ecological Perspective* (pp. 49–66). Washington, DC: American Psychological Association.

Figner, B., Mackinlay, R. J., Wilkening, F., & Weber, E. U. (2009). “Affective and deliberative processes in risky choice: Age differences in risk taking in the Columbia Card Task”. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 35, 709–770.

Gilliss, C. L. (1991). “Family nursing research, theory and practice”. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 23(1), 19–22.

Han, J. W., & Lee, H. (2018). “Effects of parenting stress and controlling parenting attitudes on problem behaviors of preschool children: Latent growth model analysis”. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 48(1), 109–121.

Herring, S., Gray, K., Taffe, J., Tonge, B., Sweeney, D., & Einfeld, S. (2006). “Behavior and emotional problems in toddlers with pervasive developmental disorders and developmental delay: Associations with parental mental health and family functioning”. *Journal of Intellectual Disability Research*, 50, 874–882.

Hetherington, E. M. (1992). “I. Coping with marital transitions: A family systems perspective”. Monographs of the Society for Research in Child Development, 57, 1–14.

Hobfoll, S. E. (2002). “Social and psychological resources and adaptation”. *Review of General Psychology*, 6(4), 307–324.

Jia, L., Zhang, Z., Li, R., Zha, J., Fang, P., He, H., & Wan, Y. (2024). “Maternal parenting stress and social-emotional problems of Chinese preschoolers: The role of the mother-child relationship and maternal adverse childhood experiences”. *Journal of Affective Disorders*, 350, 188–196.

Kovacheva, G. (2021). “The Role of the Criminogenic Situation in the Causal Mechanism of the Crime”, THE LAW AND THE BUSINESS IN THE CONTEMPORARY SOCIETY, University Publishing House “Science and Economics”, University of Economics - Varna, issue 1, p. 191-198.

Lavenda, O. (2022). “Contemporary parenting and its association with parents’ well-being in the face of COVID-19: The mediating role of guilt”. *American Journal of Orthopsychiatry*, 92(1), 11–17.

Lennon, M. C. (1987). “Sex differences in distress: The impact of gender and work roles”. *Journal of Health and Social Behavior*, 28, 290-305.

Li, J., Bünning, M., Kaiser, T., & Hipp, L. (2022). “Who suffered most? Parental stress and mental health during the COVID-19 pandemic in Germany”. *Journal of Family Research*, 34(1), 281–309.

Maguire, K. C. (2015) “Stress and coping in families: A review and synthesis of the communication research”. In L. H. Turner & R. West (Eds.), *The SAGE Handbook of Family Communication* (pp. 154–168). Thousand Oaks, CA: SAGE.

Markova, I. (2024) “ ‘To Learn, to Study’—the True Philosophy of Upbringing”. VTU: *Journal PHILOSOPHY OF EDUCATION* 2024(2), Article DOI: 10.54664/DOBQ7570

Mowder, B. A. (2005). “Parent development theory: Understanding parents, parenting perceptions and parenting behaviors”. *Journal of Early Childhood and Infant Psychology*, 1, 45–65.

Oyarzún-Farías, M. D. L. A., Cova, F., & Bustos Navarrete, C. (2021). “Parental stress and satisfaction in parents with pre-school and school age children”. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 683117.

Patel, Z. S., Maylott, S. E., Andrew Rothenberg, W., Jent, J., & Garcia, D. (2022). “Parenting stress across time-limited parent-child interaction therapy”. *Journal of Child and Family Studies*, 31(11), 3069–3084.

Ríos, M., Zekri, S., Alonso-Esteban, Y., & Navarro-Pardo, E. (2022). “Parental stress assessment with the Parenting Stress Index (PSI): A

systematic review of its psychometric properties”. *Children*, 9(11), Article 1649.

Shoshani, A., & Yaari, S. (2022). “Parental flow and positive emotions: Optimal experiences in parent–child interactions and parents’ well-being”. *Journal of Happiness Studies*, 23(2), 789–811.

Solem, M. B., Christophersen, K. A., & Martinussen, M. (2011). “Predicting parenting stress: Children’s behavioural problems and parents’ coping”. *Infant and Child Development*, 20(2), 162–180.

Wethington, E., McLeod, J.D., & Kessler, R. C. (1987). “The importance of life events for explaining sex differences in psychological distress”. In R. C. Barrett, J. D. Biener & A. R. Baruch (Eds.), *Gender and Stress* (pp. 144-156). New York, NY: The Free Press.

Williford, A. P., Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2007). “Predicting change in parenting stress across early childhood: Child and maternal factors”. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35, 251–263.

Zhuo, R., Shi, X., & Wu, Y. (2022). “Association between parent-child relationship and second-time mother’s prenatal depressive symptoms: The mediation role of parenting burnout”. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 491.