

PROFILUL PSIHOLOGIC AL CUPLULUI DUPĂ APARIȚIA PRIMULUI COPIL

Silvia BRICEAG, dr., conf. univ.,

Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți

Carolina CIOBU, master în științe sociale

Abstract: *The emergence of the first child in the family is a difficult stage in which mutual support is essential to successfully overcoming all the conflicts that can easily come from it. Communication between the two partners is important. The malfunctioning may easily influence the psycho-emotional status of the couple, which can lead to segregation. The role of the counsellor is to guide and support the couple's partners so that they can help ease the crisis.*

Key-words: *Rational-emotional approach, counseling, child, couple, emotions.*

Renunțării psihologi sociali R.J. Sternberg și P. Salovey, inspirați din teoria inteligenței multiple a lui Howard Gardner, afirmă că, pentru a trece mai ușor peste schimbările ce survin în viața noastră, este necesar să ne dezvoltăm o serie de capacități, cum ar fi: *cunoașterea emoțiilor personale*, adică recunoașterea unui sentiment, emoție care reprezintă, de fapt, piatra de temelie a inteligenței emoționale; *gestionarea emoțiilor*, care presupune stăpânirea emoțiilor în așa fel încât să fie potrivite capacității de conștientizare de sine; *motivarea de sine și recunoașterea emoțiilor celorlalți*. *Empatia* este o altă capacitate care se clădește pe baza conștientizării propriilor emoții și care servește drept fundament pentru înțelegerea celorlalți și, în final, *manevrarea relațiilor*, identificată drept artă în stabilirea de relații, dar și gestionare de emoții a celorlalți [1, p. 61-62].

Momentele bune, dar și cele triste, fără să vrem, ne condimentează viața, esențial fiind păstrarea unui echilibru, care conduce nemijlocit la acea stare de bine, de armonie cu sine.

Un eveniment plin de emoții rămâne a fi apariția primului copil. Aceasta aduce cu sine o gamă foarte variată de trăiri, dar și o mulțime de transformări la care sunt supuși partenerii de cuplu.

Potrivit lui Salvador Minuchin, nașterea unui copil implică o reorganizare complexă a familiei, legată de apariția noii sale substructuri, care uneori pune în pericol existența familiei în sine. Trecearea de la doi membri la trei produce adesea reacții neașteptate în aria emoțiilor partenerilor și duce la instabilitatea cuplului, care se vede pus în față unei schimbări radicale, căreia, de cele mai multe ori, ei nu știu cum să îi facă față. [2]

Se afirmă faptul că femeile sunt, în general, cele care își fac cele mai multe probleme din cauza schimbării produse odată cu sarcina și nașterea. Bărbații, la rândul lor, remarcă schimbarea, sunt afectați, însă rareori fac ceva concret din proprie inițiativă în sensul remedierii problemelor apărute.

Mulți specialiști în domeniu remarcă faptul că apariția primului copil în familie poate fi privită drept o criză pe care o parcurge familia în ciclul său de viață. Aceasta aduce cu sine o mulțime de schimbări radicale atât pe plan personal, cât și în relația dintre cei doi. Succesul trecerii acestei crize depinde, în mare măsură, de faptul cum partenerii de cuplu și-au redirecționat sarcinile, și-au divizat rolurile cu privire la îngrijirea și creșterea noului membru.

Apariția copilului în familie mai ține și de o serie de încercări la care e supus cuplul. Ambii dintre parteneri trebuie să-și ia noi obligațiuni, să învețe a face față altor lucruri noi, inexistente până acum, nu numai celor ce țin de rolul soț/soție, dar și cel de mamă și tată.

Astfel, din punct de vedere psihologic, suportă o modificare însăși funcționalitatea familiei.

Apare necesitatea obiectivă de a revizui distribuția anterioară a rolurilor și responsabilităților din familie, precum și posibilitatea de a păstra activitățile de recreere și comunicare în afara familiei. De regulă, soția acordă prioritate rolului de părinte, renunțând la vechiul mod de viață și activitate. Soțul, dimpotrivă, devine mai implicat în activitatea profesională, deoarece își asumă întreaga responsabilitate pentru bunăstarea materială a familiei. Relațiile dintre soți se conturează în două planuri: în ceea ce privește relațiile matrimoniale adecvate (între soț și soție) și în relațiile părinților (între tată și mama care crește copilul). Coordonarea acestor două planuri de relații constituie o sarcină specială, departe de a fi simplă. Funcția de părinți determină caracterul schimbării relațiilor maritale în această etapă în comparație cu cea precedentă. O importanță deosebită prezintă întrebarea: Când și în ce formă va avea loc întoarcerea soției la activitatea profesională, dar și cum se va efectua redistribuirea funcțiilor de educație a copilului? Combinația reușită a celor mai importante două sfere ale vieții – familiale și profesionale – este una din problemele centrale ale acestei etape de existență a familiei. [3]

O caracteristică esențială a acestei etape a ciclului de viață de familie este trecerea la începutul punerii în aplicare a rolului de părinte.

Astfel, nașterea unui copil implică următoarele schimbări importante în viața familiei și dezvoltarea personală a fiecăruia dintre soți:

- Dezvoltarea identității soților pe baza adoptării rolurilor parentale;
- Schimbarea structurii de rol a familiei, inclusiv redistribuirea funcțiilor și a obligațiilor;
- Schimbarea relațiilor de rol în afara familiei (profesie, prieteni, hobby-uri);
- Schimbarea sistemului de relații în familia extinsă, pe baza adoptării de către generația mai mare a rolurilor de bunic și bunică.

În această perioadă, ambii dintre soți încep să conștientizeze un nou statut, încep să resimtă un nou sentiment, cel al maternității și paternității. Se spune că sentimentul maternității începe să se formeze în perioada sarcinii, în momentul în care viitoarea mamă comunică cu copilul, îl mângâie, îi cântă, îi vorbește, iar aceasta conduce la apariția unei relații absolut deosebite între mamă și făt, pe când sentimentul paternității se formează treptat, de cele mai multe ori după apariția copilului. Odată cu apariția copilului, bărbatul poate resimți un sentiment de gelozie față de copil, din motiv că soția îi acordă toată atenția copilului, tot timpul îl petrece doar cu pruncul.

Este important să menționăm și faptul că la această etapă conflictele pot să apară și din cauza divergențelor privind metodele de îngrijire, educație și alimentare a pruncului. Se mai atestă controverse din cauza diferitor posibilități de comunicare a partenerilor de cuplu. Cercul și aria comunicării soției s-a limitat din cauza apariției copilului, iar ale soțului au rămas aceleași. Dacă adăugăm la situația respectivă suprasolicitățile fizice și emoționale ale tinerei mame, atunci devin clare situațiile de disconfort spiritual pe care le trăiește tânăra și proaspăta mamă.

Viața de cuplu fără de emoții e de neconceput, aceasta ar fi o rutină plictisitoare și fără sens.

Există însă o gamă de emoții pe care, odată trăite, din anumite motive, preferăm să nu le mai încercăm vreodată. Nu există cineva care să nu fi trăit și trecut prin momente de fericire, bucurie, tristețe, momente dificile din care cu greu îți revii, toată viața fiind un amalgam de evenimente și experiențe inedite.

În cele ce urmează, vom prezenta rezultatele unei cercetări cu privire la nivelul de acceptare necondiționată a propriei persoane, determinând și profilul distresului afectiv al partenerilor de cuplu după apariția primului copil. Vom propune și strategii de modificare (la necesitate) a nivelului de acceptare necondiționată a propriei persoane și a profilului distresului afectiv al partenerilor de cuplu după apariția primului copil.

Metode, procedee și tehnici de cercetare:

În realizarea demersului investigativ am aplicat:

- Chestionarul de acceptare necondiționată a propriei persoane. Acest chestionar are 20 de itemi care măsoară acceptarea necondiționată a propriei persoane. Acesta a fost conceput în 2001, de către Chamberlain și Haaga și se bazează pe teoria lui Albert Ellis asupra acceptării necondiționate, itemii reflectând diferite aspecte ale acestui concept multifacțat, moment central al teoriei rațional-emoțive și comportamentale. Scala permite calcularea unui scor global, unde valorile mari reflectă nivele crescute de acceptare necondiționată a propriei persoane.
- Chestionarul profilului distresului afectiv este elaborat de David Opriș & Bianca Macavei. Profilul distresului afectiv (PDA – David Opriș & Bianca Macavei, 2007) este un instrument conceput pentru a evalua dimensiunea subiectivă a emoțiilor negative funcționale și disfuncționale, precum și a emoțiilor pozitive. Scala prezintă 39 de itemi și permite calcularea unui scor general de distres, a unui scor de emoții negative, a unui scor de emoții pozitive, precum și a scorurilor pentru „îngrijorare” (funcțională), „anxietate” (disfuncțională) și „deprimare” (disfuncțională). În cercetare, au fost antrenate 5 cupluri, care au acceptat să participe la toate etapele investigației experimentale.

După aplicarea Chestionarului de acceptare necondiționată a propriei persoane, am obținut următoarele rezultate:

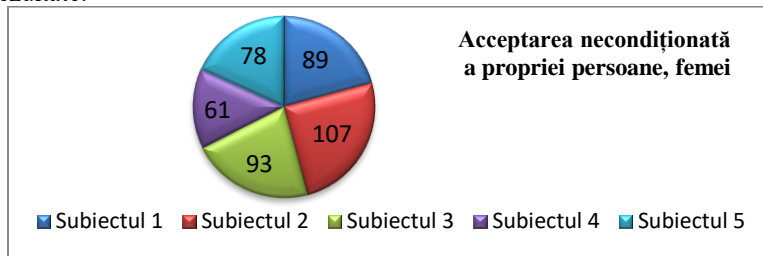


Fig. 1. Nivelul de acceptare necondiționată, femei

Astfel, analizând datele reflectate în figura 1, deducem cu ușurință faptul că în rândul subiecților de gen feminin s-a depistat o singură persoană ce prezintă acceptare necondiționată a propriei persoane ridicată (107 p.), două femei prezintă acceptare necondiționată a propriei persoane cu nivel mediu, obținând o valoare de 89 p. și, respectiv, 93 p., una din femei prezintă acceptare necondiționată a propriei persoane scăzută, cu o valoare de 78 p. și doar o femeie prezintă acceptare necondiționată a propriei persoane foarte scăzută cu o medie de 61 p.

Tabloul cu referire la acceptarea necondiționată a propriei persoane în rândul subiecților de gen masculin ne denotă faptul că patru dintre subiecții chestionați se remarcă cu o acceptare necondiționată a propriei persoane medie, obținând valorile de 96 p., 91 p., 86 p., 85 p. și doar o singură persoană cu nivel de acceptare necondiționată a propriei persoane scăzută, obținând un punctaj de 80 de puncte. (Vezi fig. 2)

Afectivitatea rămâne a fi o componentă foarte importantă a psihicului uman. Aceasta e mereu prezentă în comportamentul și gândurile noastre.

Pentru a determina scorul total pe care-l ocupă distresul afectiv, emoțiile pozitive vs cele negative, dar și profilul distresului afectiv funcțional și cel disfuncțional, am aplicat Chestionarul profilului distresului afectiv, elaborat de David Opriș & Bianca Macavei.

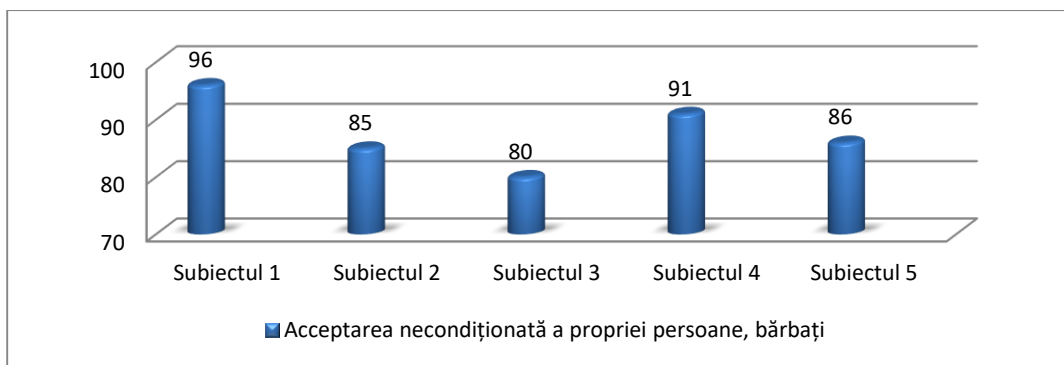


Fig. 2. Nivelul de acceptare necondiționată, bărbați

Analizând datele prezentate în tabelul nr.1, care inserează statistici descriptive și indici generali ai PDA, deducem cu ușurință următoarele aspecte:

- Cel mai mare scor PDA a fost obținut de un subiect de gen masculin, care a însumat 134 puncte, urmat fiind de un subiect de gen feminin cu un scor de 132 puncte;
- Cel mai mic punctaj a fost obținut de un subiect de gen feminin, 71 de puncte;
- Ceilalți dintre chestionați au acumulat o totalitate de puncte cuprinse între 80-94 puncte (Vezi tabelul nr. 1);
- Cu referire la PDA funcțional, remarcăm că cel mai mare punctaj (46 de puncte), dar și cel mai mic (22 puncte) au fost acumulate de subiecți de gen feminin;
- PDA disfuncțional, scor ridicat a fost însumat de subiectul de gen masculin cu 49 de puncte, cel mai mic scor fiind acumulat de subiectul de gen feminin – 16 puncte (Vezi tabelul nr. 2);
- Cu referire la subscalele specifice PDA, menționăm că scala îngrijorare/anxietate este reprezentată de cel mai mare scor de 49 de puncte, cel mai mic de 19 puncte;
- Scala tristețe/deprimare se remarcă printr-un scor major de 50 de puncte, luat de unul din subiecții de gen masculin, cel mai mic scor este de 16 puncte. (Vezi tabelul nr. 2).

Tabelul 1. Statistici descriptive și indici generali ai PDA

Subiectul Nr. rând	PDA Scor total		PDA funcțional		PDA disfuncțional	
	Bărbați	Femei	Bărbați	Femei	Bărbați	Femei
Subiectul 1	87	103	42	45	30	35
Subiectul 2	102	80	30	28	27	20
Subiectul 3	134	71	45	22	49	16
Subiectul 4	88	94	41	32	19	24
Subiectul 5	100	132	26	46	28	55

Tabelul 2. Statistici descriptive și indici pentru scalele PDA

Subiectul Nr. rând	SUBSCALE PDA					
	Tristețe/deprimare		Îngrijorare/ anxietate		Emoții pozitive	
	Bărbați	Femei	Bărbați	Femei	Bărbați	Femei
Subiectul 1	29	34	43	46	64	56
Subiectul 2	28	29	29	19	33	41
Subiectul 3	50	16	44	22	38	45
Subiectul 4	24	29	21	27	39	40
Subiectul 5	28	52	41	49	40	48

Analizând datele reprezentate în fig. 3, putem deduce cu ușurință că toți dintre cei 5 chestionați de gen masculin se remarcă printr-un nivel de distres foarte ridicat, obținând un punctaj în intervalul de la 87-134.

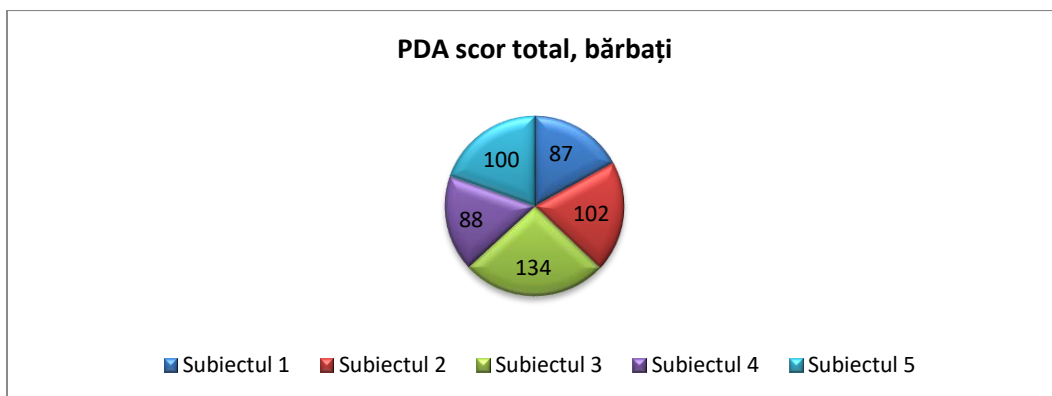


Fig. 3. PDA scor total, bărbați

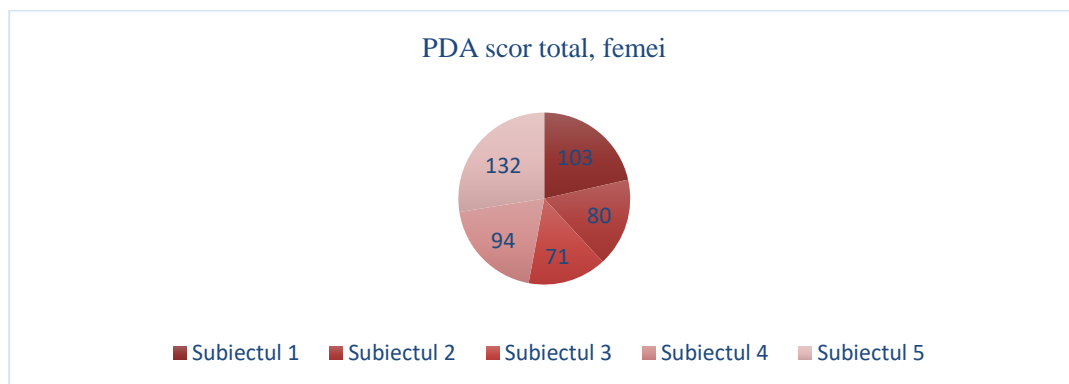


Fig. 4. PDA scor total, femei

Rezultate asemănătoare avem și în cercul chestionaților de gen feminin, 4 persoane se evidențiază cu un nivel foarte ridicat de distres (80-132 puncte) și doar o singură persoană cu nivel ridicat de distres (71 puncte). (Vezi fig. 4)

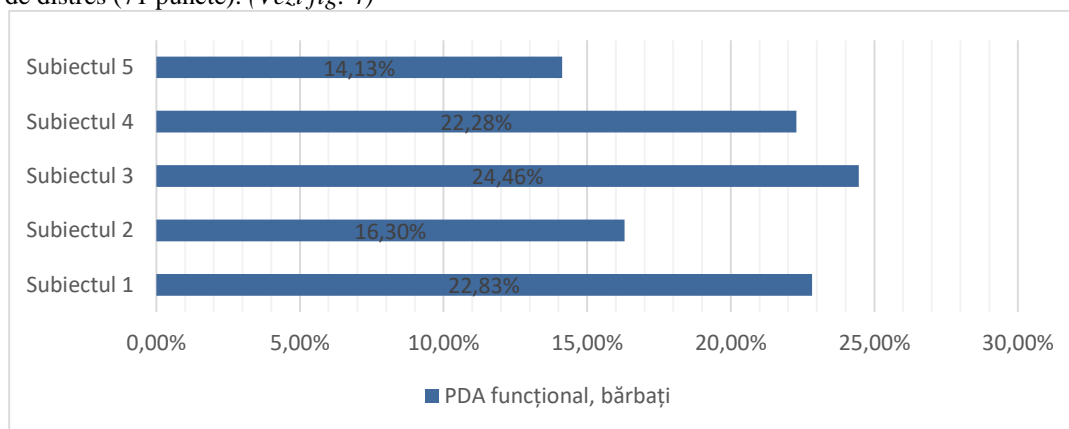


Fig. 5. PDA funcțional, bărbați

PDA funcțional la subiecții de gen masculin scoate în evidență, conform scalei, 3 nivele: foarte ridicat, ridicat și mediu de emoții negative funcționale. Astfel, o singură persoană se evidențiază prin nivel foarte ridicat de emoții negative funcționale (24,46%), două persoane cu nivel ridicat (22,83%, 22,28%), două persoane cu nivel mediu (16,30%) și respectiv, 14,13% cu nivel scăzut.

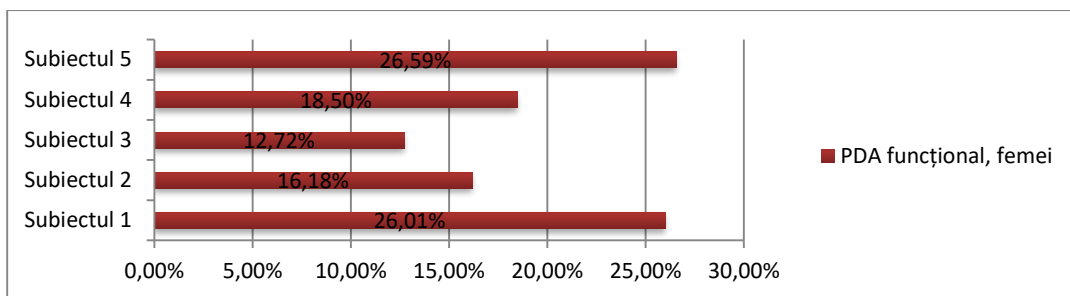


Fig. 6. PDA funcțional, femei

Un tablou asemănător avem și la chestionarii de gen feminin, și anume două persoane au un nivel foarte ridicat de distres – 26,01% și, respectiv, 26,59%, o singură persoană – nivel ridicat, de 18,50%, și două persoane dintre chestionate au un nivel mediu de emoții negative funcționale 16,18% și, respective, 12,72%.

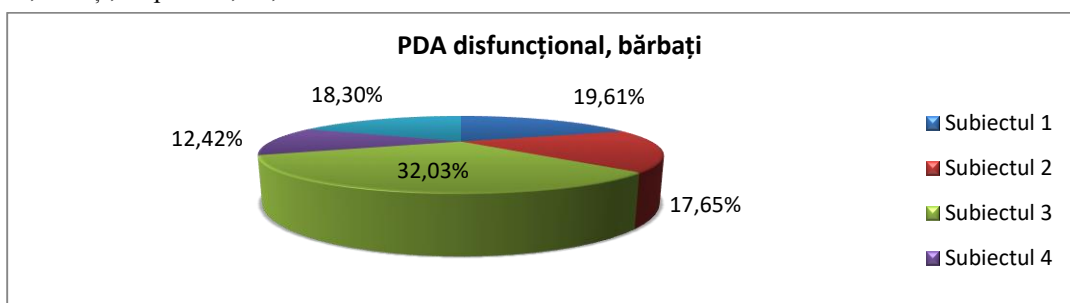


Fig. 7. PDA disfuncțional, bărbați

În cazul PDA disfuncțional, am obținut următoarele rezultate: o persoană se evidențiază cu nivel foarte ridicat de emoții negative disfuncționale (32,02%), trei persoane – nivel ridicat de emoții negative disfuncționale (17,65%, 18,30%, 19,61%), doar o singură persoană cu nivel mediu de emoții negative disfuncționale (12,42%). (Vezi fig. 7)

Dacă e să analizăm fig. nr. 8 cu privire la aspectul disfuncțional, femei, atunci menționăm faptul că un subiect se remarcă printr-un nivel foarte ridicat de emoții negative disfuncționale – 36,67%, un alt subiect se poziționează la nivelul ridicat de emoții negative disfuncționale – 23,33%, două dintre chestionate au un nivel mediu de emoții disfuncționale, un singur subiect se poziționează la nivel scăzut, luând un punctaj de 10,6%. (Vezi fig. 8)

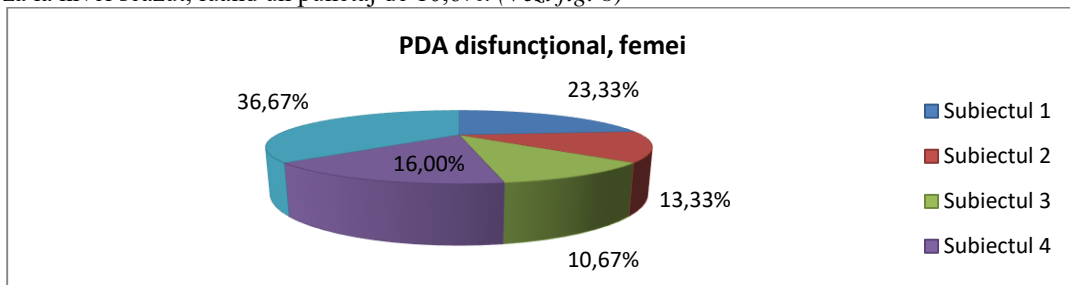


Fig. 8. PDA disfuncțional, femei

Emoțiile pozitive pe care le trăim zi de zi contribuie esențial la îmbunătățirea calității gândirii, comportamentului și capacităților noastre de a face față situațiilor stresante din viață.

Se spune că persoanele care experimentează mai des emoțiile pozitive sunt mai sănătoase, mai ușor trec peste perioadele dificile din viață. De asemenea, emoțiile pozitive ne ajută să construim relații mai bune și mai frumoase cu cel de alături, iar în momentul în care există acea stare de bine între partenerii de cuplu, cei doi acumulează un arsenal bogat de sentimente și emoții care devin tot mai puternice pe zi ce trece. Astfel, conflictele și emoțiile negative devin tot mai rare.

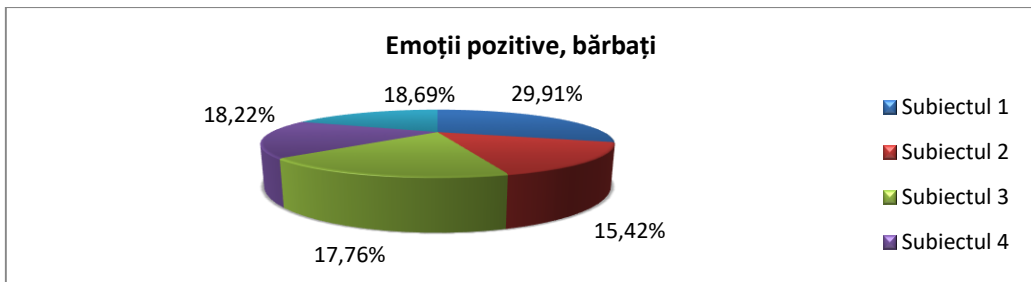


Fig. 9. PDA Emoții pozitive, bărbați

Analizând scala emoțiilor pozitive, deducem că femeile se află în topul a ceea ce presupune emoție pozitivă, ceea ce ne permite să reliefăm faptul că femeile, în general, sunt și întră în căsnicie pregătite de administrator emoțional, indiferent de orice, esențiale pentru ele fiind comunicarea și susținerea, astfel încât să se mențină și să supraviețuiască relația. (Vezi fig. 9, fig. 10)

Acest lucru ne permite, în mare parte, să reliefăm diferența-cheie dintre subiecți de gen feminin/masculin, și anume, femeile, mai nou, mame, trăiesc cu toată intensitatea întreaga gamă de emoții pozitive parvenite în urma nașterii copilului, astfel ele sunt mai emotive decât bărbații.

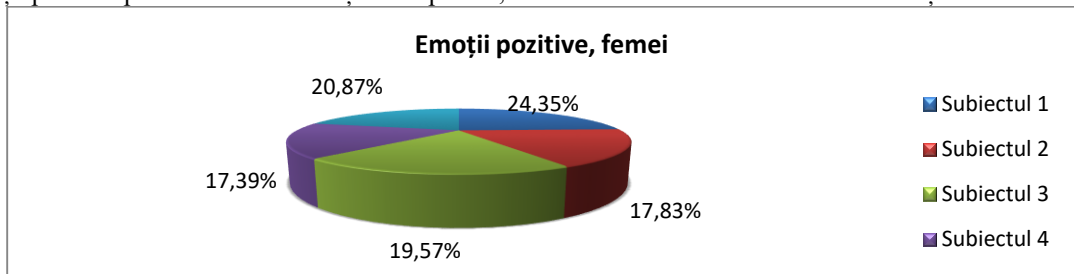


Fig. 10. PDA Emoții pozitive, femei

Fie că suntem mai deschiși ori mai calmi, emoțiile negative ne iau pe neprins de veste uneori, tulburând starea generală de bine. Fiecare tip de emoție negativă dictează un anumit comportament, care, de cele mai multe ori, provoacă dezechilibru interior, interrelațional, dar și cel ce ține de relațiile cu cei dragi. În majoritatea cazurilor, emoțiile negative sunt precedate de niște gânduri disfuncționale, care ne afectează fie în mod direct, fie indirect.

Scalele PDA ne-au permis să identificăm acel tablou disfuncțional ce ține de emoțiile negative întâlnite la cuplurile supuse cercetării. Astfel, remarcăm următoarele rezultate:

- Triști și deprimați se văd a fi ambii dintre partenerii de cuplu, fapt ce ne permite să concluzionăm că ambii dintre parteneri încă trăiesc acea perioadă de adaptare la un nou statut, o nouă etapă, un nou început;
- Îngrijorați și anxioși se văd a fi bărbații, probabil din motivul că, din moment ce soția se află doar acasă cu copilul, ei sunt cei care trebuie să aducă acea stare de siguranță întregii familii.

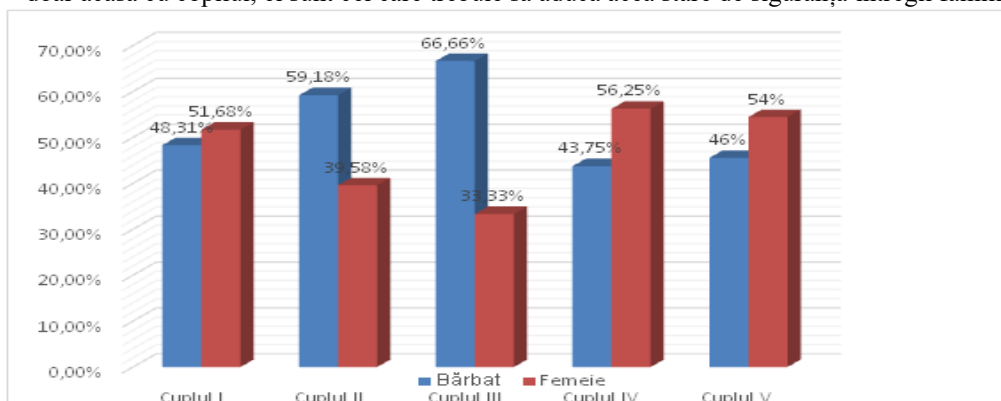


Fig. 12. PDA subscala Îngrijorare/Anxietate, Bărbat/Femeie

Concluzii. În această cercetare a fost abordată problematica relațiilor de cuplu din punct de vedere psihoemoțional a acestora, odată cu apariția primului copil în familie.

Odată cu apariția primului copil, marea majoritate de cupluri au expectanțe din cele mai frumoase, încep cele mai minunate pregătiri. Adevărata pregătire totuși ar însemna discuții cu privire la noul statut, noile responsabilități și obligațiuni.

Studiile recente arată că 67% dintre cupluri au cel puțin un moment de dezechilibru al sănătății emoționale în momentul în care apare primul copil în familie.

După nașterea copiilor, dinamica cuplului se schimbă. Copilul trece pe primul loc, iar de cele mai multe ori relația cu partenerul de viață este neglijată. Un copil este întotdeauna o mare bucurie. În același timp, este și o mare provocare, mai ales dacă este primul copil.

Cei doi părinți încep să se confrunte cu o situație absolut nouă pentru ei. Pentru mulți devine o situație dramatică resimțită în totalitate de cei doi.

Trecerea la rolul de părinți este una stresantă ce perturbă relația de cuplu. Ambii parteneri trebuie să facă ajustări majore în ceea ce ține de timp, energie, obligațiuni, odihnă.

În momentul în care relația de cuplu este afectată la propriu, nu doar viitorul cuplului este în pericol, ci și relația cu copilul.

Este foarte importantă comunicarea dintre cei doi despre ceea ce simt și prin ce trec. La fel de important este ca soțul să înțeleagă stările psiho-emoționale prin care trece soția, la rândul său, soția să înțeleagă că simțul patern vine cu timpul.

Bibliografie:

1. GOLEMAN, Daniel. *Inteligența emoțională*. Traducere de Irina Margareta Nistor. București: Editura Curtea Veche, 2001. 411 p.
2. MITROFAN, I., CIUPERCĂ, C. *Psihologia vieții de cuplu*. București: Editura SPER, 2002. 494 p.
3. MITROFAN I., CIUPERCĂ C. *Psihologia relațiilor de cuplu*. Abordarea teoretică și aplicativă. București: Editura SPER, 2009. 463 p.
4. NUȚA, Andrei. *Psihologia comunicării în cuplu*. București: Editura SPER, 2002.
5. VASILE, Diana Lucia. *Introducere în psihologia familiei și psihosexologie*. București: Editura Fundației România de Măine, 2007. 160 p.