

# Odrednice dobrobiti i stresa roditelja djece rane i predškolske dobi

---

**Klein, Josipa**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:987811>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-24**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

**ODREDNICE DOBROBITI I STRESA RODITELJA DJECE RANE I  
PREDŠKOLSKE DOBI**

**Diplomski rad**

JOSIPA KLEIN

Split, rujan 2023.

**Odsjek za rani i predškolski odgoj i obrazovanje**

**Studij: Sveučilišni diplomski studij Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja**

**Kolegij: Ponašajni poremećaji u ranom djetinjstvu**

**ODREDNICE DOBROBITI I STRESA RODITELJA DJECE RANE I  
PREDŠKOLSKE DOBI**

**Studentica:**

Josipa Klein

**Mentor:**

doc.dr.sc. Toni Maglica

Split, rujan 2023.

## Sadržaj:

<b>1. UVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>2. RODITELJSTVO</b> .....	<b>2</b>
2. 1. Determinante roditeljskog ponašanja.....	4
2. 2. Mentalno zdravlje i dobrobit roditelja .....	5
2. 2. 1. Dobrobit roditelja .....	7
<b>3. STRES</b> .....	<b>9</b>
3. 1. Roditeljski stres .....	10
3. 2. Utjecaj vanjskih stresora .....	13
3. 3. Posljedice svakodnevnih roditeljskih stresova .....	15
3. 4. Suočavanje sa stresom roditeljstva .....	16
<b>4. METODOLOGIJA</b> .....	<b>18</b>
4. 1. Cilj i hipoteze istraživanja .....	18
4. 2. Instrumentarij .....	18
4. 3. Uzorak ispitanika .....	19
4. 4. Postupak provedbe istraživanja .....	21
4. 5. Obrada podataka .....	21
<b>5. REZULTATI I RASPRAVA</b> .....	<b>22</b>
<b>6. ZAKLJUČAK</b> .....	<b>27</b>
<i>Literatura</i> .....	29
<b>SAŽETAK</b> .....	33
<b>SUMMARY</b> .....	34

## 1. UVOD

Roditeljstvo predstavlja složene aktivnosti koji zahtijeva od roditelja da se kontinuirano prilagođavaju različitim ulogama, izazovima i odgovornostima u odgoju i brizi za svoju djecu tijekom odrastanja. To je proces obilježen nizom dinamičkih i međusobno isprepletenih faktora koji oblikuju kako roditelji doživljavaju sami sebe i svoju ulogu u obitelji. Roditeljstvo donosi duboke emocije, ispunjenje, ali izazove i stres. S pozitivne strane, to je iskustvo koje donosi radost, osjećaj ponosa i ostvarenja te potvrdu identiteta kroz uspješan odgoj djece. No, s druge strane, roditeljstvo može biti izvor umora, napora i ponekad ograničenja u osobnom razvoju i ispunjenju. Kako bi roditeljstvo bilo uspješno, roditelji se moraju nositi s nizom izazova, od kojih je jedan od ključnih stres.

Stres se definira kao stanje koje nastaje kada se pojedinac suoči s zahtjevima, pritiscima ili situacijama koje premašuje njegove resurse ili sposobnosti za suočavanje (Crnic i Low, 2002). Manifestira se u emocionalnim i ponašajnim reakcijama na neugodne situacije i događaje te je ključan za razumijevanje mentalnog zdravlja i dobrobiti pojedinca. Roditeljstvo, kao jedna od ključnih uloga u životu mnogih odraslih osoba, često je povezano s različitim izvorom stresa. Roditeljski stres se pokazuje negativnim emocionalnim reakcijama prema sebi i djetetu te može imati značajan utjecaj na kvalitetu roditeljske uloge i odnos između roditelja i djeteta. S druge strane, mentalno zdravlje roditelja snažno je povezano s njihovom emocionalnom i psihološkom dobrobit, kao i s njihovim sposobnostima suočavanja s izazovima i stresom koji proizlazi iz roditeljske uloge. Roditelji s dobrim mentalnim zdravljem imaju sposobnost razvijati emocionalnu povezanost sa svojom djecom, pružati im potrebnu podršku i stvarati okruženje za njihov rast.

Cilj ovog diplomskog rada je ispitati razinu stresa i dobrobiti roditelja. U istraživanju koje je provedeno sudjelovalo je 198 roditelja djece rane i predškolske dobi. Postavljanjem istraživačkih problema i hipoteza htjelo se ispitati povezanost između razine dobrobiti i stresa, dobrobiti i suočavanjem sa stresom te dobrobiti i materijalnim statusom roditelja. U teoretskom dijelu stavljen je naglasak na roditeljskom stresu, zašto se razvija, koje su posljedice. Objasniti će se načini suočavanja sa stresom pri čemu se ističe važnost očuvanja mentalnog zdravlja.

## 2. RODITELJSTVO

Roditeljstvo je složen proces koji obuhvaća ulogu i odgovornost odraslih osoba (roditelja) u odgoju i brizi za svoju djecu tijekom njihova rasta i razvoja. Predstavlja neprekidan proces koji uključuje niz zadataka, uloga, interakcija i odnosa između roditelja i djeteta. Klarin (2006) tako opisuje roditeljstvo kao dinamičan i međusobno utemeljen društveni proces. Iskustvo roditelja može donijeti osjećaje duboke radosti, ponosa, ostvarenja, potvrde identiteta i cjelokupnog uspjeha (Čudina Obradović i Obradović, 2006). No, istodobno, može biti izvor umora, napora, stresa i ponekad ograničiti mogućnosti osobnog ispunjenja u drugim sferama života. S tim se slažu Crnic i Low (2002) koji navode kako se roditeljstvo najbolje karakterizira svakodnevnim izazovima, obvezama i brizi za djecu u razvoju. Neka dnevna iskustva s djecom donose radost i zadovoljstvo roditeljima pružajući im osjećaj kompetencije i samopouzdanja dok se suočavaju s različitim izazovima i rješavaju probleme. Međutim, prema Crnic i Low (2002), moguće je da dječje ponašanje i svakodnevni zadaci roditeljstva ponekad mogu izazvati zbunjenost, frustracije ili iritaciju, stvarajući situacije koje roditelji mogu lako doživjeti kao stresne. Roditeljstvo obuhvaća pružanje osnovnih potreba djetetu kao što su fizička briga, prehrana, odgoj, obrazovanje, emocionalna podrška i razvoj vrijednosti i vještina. Roditelji imaju važnu ulogu u oblikovanju djetetova karaktera, ponašanja, socijalnih vještina i emocionalnog razvoja. Oni pružaju djetetu ljubav, sigurnost i podršku kako bi im pomogli postati zdravi, sretni i uspješni pojedinci. Roditeljstvo obuhvaća nekoliko ključnih aspekata koje treba razumjeti i definirati prilikom proučavanja. Čudina Obradović i Obradović (2002) izdvajaju prvi aspekt vezan za roditeljstvo koji uključuje doživljaj same uloge roditelja. To obuhvaća proces donošenja odluke o roditeljstvu, prihvaćanja uloge roditelja, postavljanja ciljeva odgoja, osjećaj osobne vrijednosti u svome trudu, osjećaj bliskosti prema djetetu te radost zbog postignuća djeteta. Drugi aspekt obuhvaća roditeljsku brigu, koja se odnosi na rađanje djece te brigu o njihovom zdravlju, životu i napretku. Treći aspekt odnosi se na konkretne postupke i aktivnosti koje roditelji poduzimaju kako bi postigli svoje roditeljske ciljeve i obavljali svoju ulogu. Konačno, prisutan je i roditeljski odgojni stil koji definira emocionalnu dinamiku interakcije između roditelja i djeteta.

Današnje roditeljstvo ima snažan utjecaj na rast i razvoj odraslih osoba. Kada dijete postane dio obitelji, roditelji doživljavaju promjene u svom ponašanju i aktivnostima te iskušavaju intenzivne i raznolike emocije. Ova uloga mijenja način razmišljanja, osjećanja i djelovanja roditelja te oblikuju njihovu sliku o sebi i kako ih drugi percipiraju. Subjektivni doživljaj roditeljstva označava značajnu promjenu u ukupnom identitetu pojedinca. Sabatelli i

Waldron (1995, prema Čudina Obradović i Obradović, 2003) navode kako se subjektivno iskustvo roditeljstva može analizirati kroz tri ključne dimenzije:

- zadovoljstvo roditeljstvom,
- izazovi i stresovi koji dolaze s roditeljskom ulogom te
- osjećaj vlastite roditeljske kompetentnosti.

Zadovoljstvo roditeljstvom uključuje radost koja proizlazi iz podrške bračnog partnera, kvalitete veze između roditelja i djeteta te procjene vlastite uspješnosti u roditeljskoj ulozi. Ti zahtjevi proizlaze iz očekivanja i normi društva u vezi s roditeljstvom, dok se stres javlja kada se pojedinac suočava s nemogućnošću ispunjavanja tih zahtjeva prema vlastitim očekivanjima i normama. Djetetova neprilagođenost, nepoželjno ponašanje, loše raspoloženje, rastrojenost ili hiperaktivnost mogu generirati zahtjeve i stresne situacije za roditelje. Prema Čudina Obradović i Obradović (2003) roditeljski stres može obuhvaćati depresiju, tjeskobu vezanu za dijete, ograničenje izvanjskog okruženja kao što su financijska ili vremenska ograničenja, osjećaj nesposobnosti kao roditelja, osjećaj usamljenosti, narušene odnose s bračnim partnerom te negativne posljedice na fizičko zdravlje. Subjektivna roditeljska kompetencija predstavlja individualni dojam roditelja o vlastitim sposobnostima i uspješnosti u roditeljstvu. Ona može obuhvaćati osjećaj izazova pri odgajanju djeteta u različitim fazama njegovog razvoja, samoprocjeni vlastitog znanja, vještina, samouvjerenja i samopoštovanja kao roditelja ili percepciju roditelja o tome da ima kontrolu nad procesom odgoja djeteta. Roditelji su često percipirani isključivo kao odgajatelji svoje djece, no često se zaboravlja da imaju i druge važne uloge u svom životu. Oni obavljaju različite zadatke na svom radnom mjestu, ispunjavaju obaveze i očekivanja unutar svojih obitelji i braka, te sudjeluju u različitim aktivnostima u društvu. No, Maleš (1993) navodi kako se roditeljska uloga ističe po tome što zahtijeva duboku emocionalnu povezanost s vlastitim djetetom. Osim direktnih izazova koje donosi roditeljstvo kao što su preopterećenost, ograničenje slobode i konflikti unutar ili između uloga, sam čin roditeljstva (ili njegovo odsustvo) donosi dodatne zahtjeve, kao što su veće kućanske obveze, značajne financijske odgovornosti, sukobi s partnerima i vremenski pritisak. Svi ovi aspekti mogu rezultirati lošijim mentalnim zdravljem.

## 2. 1. Determinante roditeljskog ponašanja

Kontekstualni model roditeljskog ponašanja je teorijski okvir koji se koristi za bolje razumijevanje roditeljskih postupaka i reakcija prema djeci. Darling i Steinberg (1993, prema Čudina Obradović i Obradović, 2003) u kontekstualnom modelu roditeljskog ponašanja dijele aspekte roditeljskog odnosa i ponašanja prema djeci u tri međusobno povezana pojma. Prvi element čine roditeljski ciljevi i vrijednosti, nakon toga slijedi roditeljski odgojni stil koji predstavlja opću atmosferu i okruženje u kojima se odvija interakcija između roditelja i djeteta, a konačno tu su i roditeljske aktivnosti, odnosno konkretni postupci roditelja. Kako su istakli Darling i Steinberg (1995, prema Čudina Obradović i Obradović, 2003), važno je napomenuti da ciljevi i vrijednosti koje roditelji imaju značajno oblikuju njihove metode odgoja prema djeci. Ovi čimbenici određuju roditeljski odgojni stil i utječu na konkretno ponašanje koje primjenjuju prema svojoj djeci. Ciljevi i vrijednosti, kao i doživljaj roditeljske kompetencije, zajedno oblikuju način na koji roditelji pristupaju odgoju. Model pokazuje da izravno odgojno djelovanje roditelja na dijete proizlazi iz njihovih konkretnih postupaka i aktivnosti. No, roditeljski odgojni stil ima neizravan utjecaj na dijete jer oblikuje njihov odnos prema roditeljskim postupcima. To znači da način na koji roditelji odgajaju svoju djecu i njihov odgojni stil igraju ključnu ulogu u tome kako dijete interpretira i prihvaća roditeljske postupke. Roditeljski odgojni stil može se smatrati ključnim pojmom koji moderira sve odgojne utjecaje jer oblikuje cjelokupnu roditeljsku interakciju s djetetom (Darling i Steinberg, 1995, prema Čudina Obradović i Obradović, 2003). Osim toga, roditeljski odgojni stil također utječe na djetetovu socijalizaciju i prihvaćanje roditeljski postupaka. U konačnici, roditeljski odgojni stil osnovni je čimbenik koji oblikuje odnos između roditelja i djeteta te ima značajan utjecaj na njihov razvoj i odgoj. Roditeljsko ponašanje ne proizlazi samo iz osobnih karakteristika roditelja, već je snažno oblikovano kontekstom u kojem se roditelji nalaze, uključujući društvene, kulturne, ekonomske i emocionalne faktore (Darling i Steinberg (1995, prema Čudina Obradović i Obradović, 2003).

Determinante roditeljskog ponašanja Belsky (1984, prema Macuka, 2010) dijeli na:

- individualne osobine roditelja,
- karakteristike djeteta i
- kontekstualne činitelje.

U osobine roditelja ubrajaju se osobne vrijednosti, iskustva, uvjerenja i temperament roditelja koji mogu znatno utjecati na način na koji pristupaju roditeljstvu. Karakteristike djeteta, kao što su temperament, razvojne faze i posebne potrebe također igraju važnu ulogu u oblikovanju



roditeljskog ponašanja. Temperament djeteta i roditeljska psihopatologija doprinosi roditeljskom ponašanju i uzorcima interakcije između roditelja i djeteta.

Belsky (1984, prema Macuka, 2010) ističe tri kontekstualna faktora koji imaju značajan utjecaj na roditelje, a istovremeno mogu predstavljati izvor stresa i podrške: bračni odnos, socijalnu mrežu i radno okruženje roditelja. Roditeljski stres proizlazi iz roditeljske percepcije vlastite kompetentnosti u roditeljskoj ulozi, kao i percepcije djetetova ponašanja (Abidin i Burke, 1978; Abidin, 1997, prema Blommfield i Kendall, 2012). Deater-Deckard (1998) smatra da roditeljski stres uključuje karakteristike djeteta, roditelja te je povezan i s roditeljskim ponašanjem i funkcioniranjem djeteta. Roditeljski stres djeluje na način da negativno utječe na roditeljsko ponašanje (Abidin, 1986), a takvo negativno roditeljsko ponašanje povezano je s većim roditeljskim stresom i problematičnim ponašanjem kod djece. Prijelaz u roditeljstvo donosi značajne promjene u ulogama, obvezama i identitetima kako muškaraca tako i žena. Tijekom ovog prijelaznog razdoblja, dobrobit roditelja postaje osjetljiva, jer mnogi očevi i majke, uključujući one koji se smatraju „niskim rizikom“, doživljavaju ga kao stresno razdoblje.

## **2. 2. Mentalno zdravlje i dobrobit roditelja**

Mentalno zdravlje neizostavan je element sveukupnog zdravlja društva i dobrobiti te doprinosi kvaliteti života pojedinaca, obitelji i zajednice. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 2001) definira mentalno zdravlje kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac prepoznaje vlastite sposobnosti, u mogućnosti je nositi se s normalnim životnim stresovima, može produktivno raditi te je u mogućnosti pridonositi zajednici u kojoj živi. Mentalno zdravlje čini sastavni i ključni dio cjelokupnog zdravlja te se prema Sartorius (2002, prema Bhurga i sur., 2013) može definirati na tri načina: kao odsustvo bolesti, kao stanje organizma koje omogućuje potpuno obavljanje svih njegovih funkcija ili kao stanje ravnoteže u sebi i između sebe i fizičkog i društvenog okruženja. Stanje mentalnog zdravlja implicira da pojedinac posjeduje sposobnost formiranja i održavanja bliskih odnosa s drugima, obavljanja društvenih uloga koje su uobičajene u njihovoj kulturi te sposobnost suočavanja s promjenama, prepoznavanja, izražavanja i komuniciranja pozitivnih osjećaja i misli. Mentalno zdravlje daje pojedincu osjećaj vrijednosti, kontrole i razumijevanja unutarnjeg i vanjskog funkcioniranja. Mentalno zdravlje roditelja odražava njihovu emocionalnu i psihološku dobrobit te njihovu sposobnost da se nosi s izazovima i stresom koji proizlaze iz roditeljske uloge. Roditelji s dobrim mentalnim zdravljem su sposobni razvijati emocionalnu povezanost sa svojom djecom, pružiti im potrebnu podršku i stvoriti sigurno okruženje za njihov rast. S druge strane, roditelji koji se

suočavaju s mentalnim izazovima mogu imati poteškoće u pružanju adekvatne pažnje, empatije i podrške svojoj djeci.

Antolić i Novak (2016) navode kako se u mentalno zdravlje ubraja i koncept otpornosti. Rutter (1985, prema Antolić i Novak, 2016) definira otpornost na temelju istraživanja reakcija na različite stresne situacije kod različitih pojedinaca. Otpornost je sposobnost suočavanja s raznolikošću kako bi se izbjegao potpuni slom ili razvoj različitih zdravstvenih problema kada pojedinci dođu u dodir s različitim stresorima. Barry (2001) promociju mentalnog zdravlja temelji na modelu jačanja kompetencija koji se ne fokusira na smanjenje rizika od mentalnih poremećaja, već na poboljšanje kompetencija i postizanje pozitivnog mentalnog zdravlja. Na ovaj način, naglasak promocije stavlja se na održavanje pozitivnog mentalnog zdravlja, s ciljem jačanja osobnih sposobnosti i kompetencija. S druge strane, prevencija je fokusirana na specifične poremećaje te ima za svrhu smanjenje učestalosti, širenja i ozbiljnosti tih određenih problema. Postoji mnogo dokaza koji ukazuju na pozitivan utjecaj programa na jačanje mentalnog zdravlja, poboljšanje kvalitete života i smanjenje rizika od mentalnih poremećaja. Naglasak na jačanju zaštitnih čimbenika s ciljem razvoja kompetencija za postizanje dobrobiti naglašava važnost prepoznavanja promocija mentalnog zdravlja kao dio šireg spektra intervencijskih aktivnosti.

Kvalitetno roditeljstvo ima iznimnu važnost za dobrobit djece, roditelja i šire društvene zajednice. Prema Shore (2004, prema Stewart-Brown i Schrader-McMillan, 2011) intenzivan stres koji proizlazi iz neprikladnih roditeljskih postupaka može imati ozbiljne negativne posljedice na razvoj djetetovog živčanog sustava i sustava regulacije razine hormona stresa, narušavajući strukturu i kemijsku ravnotežu mozga. Antolić i Novak (2016) upravo iz tih razloga i mogućih posljedica naglašavaju važnost provođenja programa promocije mentalnog zdravlja od najranije dobi, a koji uključuje rad s roditeljima. Stewart-Brown i Schrader-McMillan (2011) su klasificirali programe u četiri široke kategorije, a to su: perinatalni programi (koji se fokusiraju na prenatalno roditeljstvo i mentalno zdravlje majki), programi podrške roditeljstvu u ranom djetinjstvu (koji imaju za cilj jačanje majčine osjetljivosti i usklađivanje s djetetom te razvoj djetetove privrženosti i osjećaja sigurnosti), formalni programi roditeljstva (koji su usmjereni na prevenciju ponašajnih problema kod opće populacije i populacije u riziku) te programi podrške roditeljima u visokorizičnim skupinama.

## 2. 2. 1. Dobrobit roditelja

Diener (2006, prema Brajša Žganec i Kaliterna Lipovčan, 2018) subjektivnu dobrobit definira kao višedimenzionalno stanje koje se odnosi na osobne procjene vlastitog života. Uključuje kognitivne procjene, kao što je zadovoljstvo životom, te emocionalne reakcije na životne događaje. Zadovoljstvo životom odnosi se na reflektivnu procjenu pojedinca o ukupnom životu ili specifičnim aspektima života (kao što su zdravlje, posao ili društveni odnosi). Prema Brajša Žganec i Kaliterna Lipovčan (2018) emocionalni odgovori na događaje mogu biti pozitivni ili negativni, a istraživači posebno proučavaju dugoročna emocionalna stanja poput sreće koja se odnosi na osjećaj većinom ugodnih emocija u odnosu na neugodne emocije. Razina subjektivne dobrobiti na nacionalnoj razini uglavnom ovisi o BDP-u po stanovniku, zdravom životnom vijeku, socijalnoj potpori, osjećaju slobode u donošenju životnih odluka te odsustvu korupcije i nasilje (Helliwell i sur. (2017, prema Brajša Žganec i Kaliterna Lipovčan, 2018). Na individualnoj razini, istraživani su mnogi čimbenici koji su povezani s osjećajem dobrobiti. Najviše pažnje pridaje se spolu, dobi, prihodu, zaposlenju, obrazovanju, bračnom statusu, osobnosti, zdravlju te individualnom i društvenom ponašanju. Istraživanja pokazuju da ljudi koji imaju stalno zaposlenje, viši prihod, dobro zdravlje te su u braku i imaju dobre međuljudske odnose obično su sretniji od ostalih (Diener i Ryan, 2009, prema Brajša Žganec i Kaliterna Lipovčan, 2018). Što se tiče dobi, rezultati istraživanja su različiti. U bogatijim zemljama, studije (Schwandt, 2013) su identificirale kako u mlađoj te starijoj dobi postoji pozitivan odnos između dobi i subjektivne dobrobiti. Međutim, prema Deaton (2008, prema Brajša Žganec i Kaliterna Lipovčan, 2018) u siromašnijim zemljama i zemljama u tranziciji, stariji ljudi imaju tendenciju niže razine sreće i ukupnog zadovoljstva životom u usporedbi s mlađim dobnim skupinama.

Dobrobit roditelja označava općenito stanje koje pokazuje odsutnost tuge, napetosti, umora i pritiska vremena. Dobrobit roditelja ima značajnu važnost te ima utjecaj na druge aspekte roditeljstva koji utječu na funkcioniranje kako roditelja, tako i djeteta. Stoga, Crnic i Ross (2017) izdvajaju razumijevanje veze između roditeljskog stresa i raznih pokazatelja roditeljske dobrobiti kao važan cilj istraživanja. U različitim kontekstima, istraživanja su pokazala da postoji povezanost između roditeljskog stresa i dobrobiti roditelja te da veći stupanj stresa korelira s manjom dobrobiti roditelja (Cheah i sur, 2009, Lamis i sur, 2014; Skreden i sur., 2012, prema Crnic i Ross, 2017). Također, istraživanja su pokazala da najčešći pokazatelj roditeljskog stresa je depresija roditelja te što je veći roditeljski stres, to dovodi do većeg broja simptoma. Nadalje, roditeljski stres utječe na smanjenu roditeljsku samoučinkovitost, koja je

povezana s lošijom roditeljskom dobrobiti i izraženijim simptomima depresija (Jones i Prinz, 2005; O'Neil i sur., 2009). Kada je riječ o razlikama između majki i očeva, rezultati nisu jednoznačni. Neka istraživanja sugeriraju da majke doživljavaju veći stres i imaju više simptoma/slabiju dobrobit od očeva (Skreden i sur., 2012), dok druga istraživanja ne pronalaze takve razlike (Solmeyer i Feinberg, 2011). Dobrobit roditelja prema Nomaguchi i Milkie (2020) ima važne posljedice za dobrobit djeteta i društvo u cjelini. Pojam roditeljstvo odnosi se na aktivnosti koje roditelji obavljaju u odgoju, podršci i socijalizacije djece tijekom njihova života. Dobrobit općenito obuhvaća subjektivnu dobrobit, kao što su zadovoljstvo životom, osjećaj svrhe i usamljenosti, emocionalno zdravlje, uključujući emocionalna stanja poput ljutnje i krivnje, mentalno zdravlje, koje uključuje pitanja kao što su depresija i anksioznost i fizičko zdravlje.

U kontekstu društvenih odnosa, socijalna podrška je važan prediktor subjektivne dobrobiti. Helliwell i sur. (2016, prema Brajša Žganec i Kaliterna Lipovčan, 2018) socijalnu podršku definira kao imati nekoga na koga se može računati u vrijeme nevolje. Socijalna podrška, zajedno s prihodom i zdravim životom, pokazala se kao jedan od tri najvažnija čimbenika koji pridonose razlikama u nacionalnim razinama subjektivne dobrobiti. Cohen također (2004, prema Brajša Žganec i Kaliterna Lipovčan, 2018) definira socijalnu podršku kao pružanje emocionalnih, informacijskih i instrumentalnih resursa putem društvene mreže. Postoje različiti izvori podrške, uključujući obitelj, prijatelje i druge značajne osobe. Kvaliteta socijalne podrške i opći društveni odnosi igraju važnu ulogu u predviđanju subjektivne dobrobiti. Cohen i Wills (1985, prema Brajša Žganec i Kaliterna Lipovčan, 2018) razvili su dva teorijska modela koja objašnjavaju kako socijalna podrška može utjecati na subjektivnu dobrobit. Prvi je model glavnog učinka gdje socijalna podrška ima opći pozitivan učinak, dok je drugi takozvani *buffering model* gdje socijalna podrška štiti osobu od potencijalno štetnih učinaka stresnih događaja. Prema istraživanju koje su proveli Newson i Schulz (1996, prema Brajša Žganec i Kaliterna Lipovčan, 2018) različite karakteristike društvenih odnosa i socijalne podrške (kao što su društvene mreže, pozitivni obiteljski odnosi, kontakti s prijateljima, primljena i percipirana podrška, pružena i primljena podrška) povezane su s manjim razinom depresije, većim zadovoljstvom životom i srećom te općim osjećajem blagostanja. Međutim, postoje i studije koje pokazuju negativne učinke, tj. povećanu depresiju ili negativne afekte (Lakey i sur., 2010) ili nedostatak utjecaja socijalne podrške za zadovoljstvom životom.

### 3. STRES

Stres se opisuje kao situacije koje narušavaju unutarnju ravnotežu pojedinca, što rezultira emocionalnim i ponašajnim reakcijama na neugodne događaje (Crnic i Low, 2002). Odnosi se na psihičko i fizičko stanje koje se javlja kada osoba doživljava zahtjeve, pritiske ili situacije koje premašuju njihove resurse ili sposobnosti za suočavanje. Prema Britvić (2010) važno je razlikovati intenzitet s kojim ti događaji utječu na pojedinca te se zbog toga koriste dva termina. Prvi termin se odnosi na stres, koji obuhvaća prilagodbu manje zahtjevnim svakodnevnim situacijama, dok se drugi izraz, distress ili kriza, odnosi se na teže situacije na koje je prilagodba teža. Razlikuje se i eustres koji obuhvaća sve događaje svakodnevnog života kojima je osoba izložena, a često se ne razmišlja o njegovim mogućim utjecajima. To je uobičajeni fenomen koji može trajati različito vremensko razdoblje, a mogu ga uzrokovati negativni, ali i pozitivni događaji.

Pearlin (1999, prema Nomaguchi i Milkie, 2017) sugerira da stres predstavlja proces s tri komponente: izvori stresa (tj. faktori koji uzrokuju stres ili napetost), moderirajući resursi (kao što su podrška i mehanizmi suočavanja) te manifestacija ili rezultati stresa (tj. mentalno zdravlje). S druge strane, Lazarus (1993) ističe četiri ključne komponente stresnog procesa: vanjski uzročnici, kognitivne procjene događaja radi utvrđivanja njegove potencijalne štetnosti, mehanizama suočavanja usmjereni na umanjenje štetnosti navedenog događaja te rezultirajući efekti na mentalno stanje i tijelo što se naziva stresnom reakcijom. Različiti vanjski zahtjevi i pritisci mogu izazvati stres kod mnogih ljudi, no način reakcije ovisi o individualnim i grupnim razlikama. Lazarus (1993) objašnjava kako je doživljaj stresne situacije povezan s procjenama o tome kako ti događaji utječu na dobrobit ljudi. Nakon što se situacija procijeni, slijedi suočavanje s njom. To podrazumijeva korištenje različitih kognitivnih i ponašajnih strategija kako bi se nosilo s izazovima koji premašuju njihove sposobnosti. Odgovor na stres ima više aspekata, uključujući emocionalne, bihevioralne i fiziološke parametre koji mogu utjecati na dobrobit pojedinca. Subjektivna procjena odgovora na stres odnosi se na individualno vrednovanje adaptivnog značaja stresora (događaja) koji izaziva reakciju (Crnic i Low, 2002). S druge strane, objektivne procjene fokusiraju se isključivo na prisutnost štetnih događaja, bez traženja procjene od strane pojedinca.

### 3. 1. Roditeljski stres

Bitno je naglasiti razliku između roditelja koji doživljava opći stres i roditeljskog stresa. Prema Crnic i Ross (2017) opći stres može potjecati iz različitih izvora izvan obitelji i roditeljskih briga, dok roditeljski stres obuhvaća samo stresore povezane s brigom, odnosom roditelja i djeteta te širim roditeljskim ulogama. Postoji niz različitih definicija roditeljskog stresa, među kojima se izdvaja definicija autora Deater-Deckard (2005), prema kojoj se roditeljski stres odnosi na prisutnost i subjektivno percipiranu dostupnost resursa u vezi s izazovima roditeljstva. Zatim roditeljski stres, prema Čudina-Obradović i Obradović (2003), obuhvaća niz faktora poput depresije, vanjskih ograničenja, osjećaja nesposobnosti kao roditelja, lošeg odnosa s partnerom, zdravstvenih problema te anksiozne veze s djetetom. S druge strane, McQuillan i Bates (2017) sugeriraju da visok stupanj roditeljskog stresa može biti rezultat općih stresora kao što su financijske teškoće, promjene u poslu, gubitak voljene osobe, ali i specifičnih stresora koji proizlaze iz odgoja djece. Roditeljski stres označava psihološku reakciju koja proizlazi iz zahtjeva roditeljske uloge, a istovremeno predstavlja složen proces uključujući roditeljsko ponašanje, psihološko stanje roditelja, dinamiku odnosa između roditelja i djeteta te psihosocijalnu prilagodljivost djeteta (Profaca, 2002, prema Delale, 2011). Stres u roditeljstvu slično definiraju Crnic i Low (2002) koji kažu da se stres odnosi na emocionalne ponašajne reakcije koje roditelji doživljavaju kao odgovor na izazovne situacije vezane uz brigu o djetetu. Deater-Deckard (1998) iznosi sličnu definiciju u kojoj roditeljski stres opisuje kao nepoželjnu psihološku reakciju na izazove koje donosi roditeljstvo. S obzirom na njegovu složenu prirodu, nije ga moguće izmjeriti putem jednog kriterija, umjesto toga manifestira se kao kompleksan proces koji povezuje aspekte kao što su zahtjevi roditeljstva, psihološko blagostanje i ponašanje roditelja, kvaliteta interakcije između roditelja i djeteta te psihosocijalna prilagodba djeteta (Deater-Deckard, 1998). To je važan aspekt u razumijevanju roditeljskih i obiteljskih dinamika, s obzirom na svakodnevne zahtjeve koji se postavljaju pred roditelje. Profaca (2002, prema Delale, 2011) ističe kako roditeljski stres predstavlja specifičan osjećaj izazova koji se razlikuje od stresa u ostalim sferama života. Različiti faktori, poput osobina ličnosti, kvalitete bračnog odnosa, podrške okoline te roditeljskih uvjerenja, utječu na to kako roditelji doživljavaju određene situacije i percipiraju ih kao stresne. U istraživanjima (Deater-Deckard, 1998) ukazuje se na to da svaki roditelj se suočava s dnevnim stresorima i da ti negativni učinci svakodnevnih izazova mogu postupno djelovati te imati utjecaj na kvalitetu roditeljstva i odnos roditelj-dijete. Važno je napomenuti da svi roditelji ne doživljavaju te događaje jednako stresnima. Deater-Deckard (1998, prema Crnic i Low, 2002) izdvaja individualne razlike, kao što su osobine sličnosti, kvaliteta braka, dostupna društvena podrška

i roditeljska uvjerenja, igraju ključnu ulogu u razumijevanju prirode roditeljskog stresa te mogu utjecati na razinu stresa koju roditelji doživljavaju i kako reagiraju na te svakodnevne događaje. Deater-Deckard (1998, prema Crnic i Low, 2002) je predstavio model roditeljskog stresa koji se sastoji od četiri ključne komponente: dijete i/ili roditeljska uloga djeluje kao vanjski uzročnik stresa koji se doživljava, roditelji moraju procijeniti ponašanje djeteta ili događaje u roditeljstvu kao stresne, roditeljsko suočavanje sa stresom igra ulogu u određivanju stupnja utjecaja stresa te roditeljski stres ima značajne posljedice na dobrobit roditelja i djeteta. Različiti autori svakodnevna roditeljska iskustva stresa organiziraju oko tri ključna područja zabrinutosti: faktori koji su specifični za roditelje, karakteristike djeteta i širi, sistematski procesi unutar obitelji (Crnic i Low, 2002). Faktori povezani s roditeljima obuhvaćaju ponašanje prije rođenja djeteta, stres tijekom trudnoće, osobine ličnosti, raspoloženje te uvjerenja vezana za odgoj djeteta. S druge strane, karakteristike djeteta uključuje njegov temperament, spol i ponašanje. Karakteristike djeteta daju važan doprinos u istraživanjima stresa roditelja i zahtijevaju pozornost na razvojne faze, individualne razlike i ponašajne probleme. Obiteljski faktori, pak, mogu značajno utjecati na roditeljski stres. Pearlin (1989, prema Nomaguchi i Milkie, 2017) kronične stresore u roditeljskoj ulozi dijeli na preopterećenost ulogom, međuljudski sukob, zarobljeničtvo uloge i sukob između uloga.

Crnic i Greenberg (1990) roditeljski stres interpretira kao osjećaj nedostatka dovoljno adekvatnih emocionalnih, društvenih, fizičkih i financijskih resursa potrebnih za suočavanje s ozbiljnim životnim situacijama. Također se može doživljavati kao nemogućnost prilagodbe i otežano funkcioniranje tijekom kriznih trenutaka. Nakon izloženosti stresnim događajima, neki roditelji mogu unaprijediti svoje roditeljske vještine i osjećati veću kompetentnost u toj ulozi, dok kod drugih može doći do rasta razine stresa. Pritzlaff (2001, prema Milić Babić, 2012) ističe kako faktori koji utječu na intenzitet roditeljskog stresa uključuje obiteljske aspekte kao što su veličina obitelji i broj djece, kako obitelj percipira dijete koje se suočava s teškoćama u razvoju, resurse kojima obitelj raspolaže te karakteristike samog djeteta kao što su dob, spol, zdravstveno stanje i sposobnosti. Roditeljstvo postaje posebno stresno kada roditelji osjećaju nedostatak znanja i vještina za suočavanje s roditeljskim izazovima te imaju manje emocionalne i praktične podrške (Deater-Deckard, 1998). Također, važno je naglasiti da roditeljski stres je rasprostranjen i može se javiti kod svih roditelja, neovisno o njihovim osobnim karakteristikama, karakteristikama djeteta, socioekonomskom statusu ili razini socijalne podrške. Roditeljski stres izražava se kao negativni osjećaji prema sebi i prema djetetu ili djeci, a ti se negativni osjećaji mogu povezati s obvezama i izazovima koje nameće roditeljstvo.

U istraživanjima koje su proveli Deater-Deckard i Scarr (1996, prema Crnic i Low, 2002) ukazuje se na važnost roditeljskog spola u razumijevanju roditeljskog stresa te se pokazuju značajne razlike između majčinih i očevih iskustava stresa. Deater-Deckard i njegovi suradnici su istraživali nekoliko studija koje su se bavile razlikama između majki i očeva u vezi s roditeljskim stresom (Deater-Deckard i sur., 1994; Deater-Deckard i Scarr, 1996, prema Crnic i Low, 2002). Slično, istraživanje Crnic i Bootha (1991) također je pokazalo da se razine roditeljskog stresa zapravo ne razlikuje između majki i očeva. Unatoč tome što istraživanja mogu pokazati da su očevi manje izloženi roditeljskom stresu u usporedbi s majkama, Deater-Deckard (1998) navodi da nije potpuno isključeno da su i muškarci pogođeni tim stresom. Razina roditeljskog stresa kod očeva, iako možda niža, nije zanemariva i može imati značajan utjecaj na njihov osobni razvoj i psihičku prilagodbu. Rezultati studije Scotta i Alwina (1989, prema Ortiz i sur., 2023) ukazuju na to da se razlike u roditeljskom stresu pripisuju rodnim ulogama te uvjerenjima i očekivanjima koja se s njima povezuju. Muškarci su često socijalizirani da se fokusiraju na ostvarivanje ciljeva izvan obitelji, dok se od žena tradicionalno očekuje da budu usredotočene na brigu i roditeljstvo. Ovo može dovesti do većih zahtjeva u pogledu roditeljstva za žene, što rezultira većom razinom stresa. Međutim, uvođenje žena na tržište rada i društvene promjene doprinose većoj rodnoj ravnopravnosti, što može utjecati na promjenu raspodjele kućanskih i obiteljskih obveza unutar kućanstva. Postoje i istraživanja koja ukazuju na to da roditelji s više djece doživljavaju veći roditeljski stres (Crnic i Greenberg, 1990; Skreden i sur., 2021, Spinelli i sur., 2013, prema Crnic i Ross, 2017). Ovo ukazuje na ravnotežu između iskustava radosti i zadovoljstva te povećanih zahtjeva i pritisaka koje višestruko roditeljstvo može donijeti.

Grzywacz i Marks (2000, prema Čudina Obradović i Obradović, 2000) identificirali su četiri oblika međusobnog utjecaja i „prelijevanje“ sukoba između radne i obiteljske uloge: pozitivni i negativni utjecaj rada izvan kuće na obitelj (+R-O, -R-O) te pozitivni i negativni utjecaj obitelji na rad izvan kuće (+O-R, -O-R). Ti složeni utjecaji, njihovi čimbenici i posljedice proučavaju se unutar koncepta radno-obiteljskog sučelja. Prema Čudina Obradović i Obradović (2000) takav koncept istražuje kako radni stres utječe na obitelj te kako obiteljski stres utječe na rad, a posebnim fokusom na sukob između obitelji i zaposlenosti. Taj sukob može imati značajan utjecaj na zadovoljstvo pojedinca na radnom mjestu, u braku i životu općenito te na njegovo mentalno i fizičko zdravlje. Prema Frone i sur. (1996, prema Čudina Obradović i Obradović, 2000) sukob rad-obitelj predstavlja sukob između obiteljske i radne uloge koji se javlja kada zahtjevi jedne uloge ometaju ispunjenje zahtjeva druge uloge. Stoga, nedovoljno



usklađivanje radnih obveza i obiteljskog života dovodi do situacije u kojoj se javlja sukob između profesionalnih i obiteljskih aspekata, što može biti značajno stresno iskustvo za muškarce i žene zaposlene u organizacijama. Ovaj sukob može imati štetne posljedice kako na obiteljski, tako i na radni život.

### **3. 2. Utjecaj vanjskih stresora**

Stresori se, prema Deater-Deckard (2004, prema Nomaguchi i Milkie, 2017), mogu pojaviti kao životni događaji, svakodnevne neugodnosti i napetosti u različitim ulogama. Slično stresore definira i Hill (1949, prema McCubbin i sur., 1980), koji ih opisuje kao događaj ili situacije u životu koji su dovoljno značajni da izazovu promjene u obiteljskom sustavu. Kriza se, s druge strane, definira kao razina nesposobnosti ili dezorganiziranosti u obitelji kada resursi postaju nedostadni. Stresore Nomaguchi i Milkie (2017) dijele u dva oblika: veći životni događaji i dugotrajniji problemi. Dugotrajni stresori obično proizlaze iz društvenih uloga, kao što su roditeljstvo, partnerski odnosi i radna okolina. Drugi dugotrajni stresori povezani su s društvenim ulogama, poput financijskih poteškoća, vremenskih izazova i problema u susjedstvu. Promatrajući niz stresnih događaja, primjećuje se da neki od njih proizlaze od vanjskih čimbenika koji su izvan naše kontrole, poput ozbiljne bolesti, smrti u obitelji ili gubitka posla uslijed stečaja tvrtke. S druge strane, izdvaja Britvić (2010), postoje događaji koji su povezani s unutarnjom dinamikom obitelji, kao što su rastave braka ili mentalni poremećaji djeteta. Bez obzira na izvor, ovi događaji imaju snažan utjecaj na pojedinca te se prenose na cijelu obitelj. Može se reći da postoji uzajamna veza između obitelji i stresnih događaja, pri čemu obitelj može biti izvor i cilj stresa. Utjecaj vanjskih stresnih događaja na pojedinca biti će određen i ovisiti o tome koliko je podrške dostupno u obiteljskom okruženju i kakvi odnosi vladaju u obitelji. Različiti faktori, poput vrste i trajanje događaja, utječu na podršku koju obitelj pruža. Prema Britvić (2010) kada se obitelj suoči s izuzetno neugodnim i neočekivanim događajima te kada ti događaju naruše ravnotežu unutar obitelji, to zahtijeva da svi članovi obitelji ulože značajan napor kako bi prevladali stresne situacije i obnovili stabilnost. Događaji koji mogu poremetiti strukturu obitelji i dovesti do poremećaja regulacijskih mehanizma unutar obitelji su smrt člana obitelji, teška ili kronična bolest člana obitelji ili gubitak posla. Ipak, obitelj može predstavljati izvor stresa ukoliko ne uspije nositi se s zahtjevima razvojnih faza i životnih ciklusa. Britvić (2010) izdvaja događaje kao što su formiranje obitelji u kojoj se partneri mogu suočiti s izazovima povezanim s rješavanjem ovisnosti o svojim primarnim obiteljima te prihvaćanjem novih odgovornosti kao zreli supružnici. Kada se u obitelji pojavi novi član, roditelji se mogu suočiti s izazovima prilagodbe u novoj ulozi i dodatnim

odgovornostima ili pak mogu odbiti podršku starijih obiteljskih članova zbog osjećaja nesigurnosti, straha od gubitka osobne neovisnosti i samostalnosti. George (1980, prema McCubbin i sur., 1980) iznosi četiri faktora koja utječu na prilagodbu obitelji na stresore. Prvi faktor su osobni resursi članova obitelji, zatim resursi obiteljskog sustava, društvena podrška i suočavanje. Osobni resursi obuhvaćaju različite pomoći karakteristične za pojedine članove obitelji, koje su im potencijalno dostupne u vremenima potrebe. Kada članovi obitelji raspolažu dovoljnim i adekvatnim resursima, manja je vjerojatnost da će stresne situacije doživjeti kao problematične. Financijski, obrazovni, zdravstveni i psihološki resursi čine osnovne komponente osobnih resursa.

Postoje i konteksti izvan obiteljskog sustava koji mogu utjecati na stupanj roditeljskog stresa i neizravno utječu na roditeljsku percepciju procesa roditeljstva, a najviše se ističe radno mjesto roditelja. U istraživanjima Repetii i Wood (1997) te Windle i Dumenci (1997, prema Crnic i Low, 2002) dolaze do podataka da kada roditelji dožive stres na radnom mjestu, njihova strpljivost, osjetljivost i pažnja prema članovima obitelji mogu biti smanjeni. Visoke razine sukoba između posla i obitelji povezane su s povećanjem bračnih sukoba (Belsky, Perry-Jenkins i Crouter, 1995, prema Crnic i Low, 2002). Istraživanja također pokazuju pozitivnu povezanost između zadovoljstva ulogom zaposlene majke i roditeljskog ponašanja (Harrel i Ridley, 1975, Lerner i Galambos, 1995, prema Crnic i Low, 2002), a majčino nezadovoljstvo poslom povezano je s korištenjem odbijajućeg roditeljskog ponašanja. Prema istraživanjima (Buehler i O'Brien, 2011; Nomaguchi i Brown, 2011; prema Nomaguchi i Milkie, 2017) zaposlene majke i očevi s maloljetnom djecom prijavljuju manji roditeljski napor od nezaposlenih roditelja. Takve rezultate objašnjavaju zbog materijalnih, društvenih i psiholoških resursa koje posao može pružiti. Roditelji koji se suočavaju s nedostatkom prihoda i nisu u mogućnosti osigurati dom, hranu i zdravstvenu zaštitu često se suočavaju s velikim roditeljskim naporima i imaju lošije mentalno zdravlje. Općenito rečeno, niži socioekonomski status (SES) Pearlin (1999, prema Nomaguchi i Milkie, 2017) povezuje s većim izvorom stresa. Viša razina obrazovanja prema Nomaguchi i Milkie (2017) može ukazivati na prisutnost većeg spektra materijalnih, socijalnih i psiholoških resursa koje majke mogu primijeniti za suočavanje sa stresorima ili njihovo ublažavanje.

Model procesa stresa prema Pearlin i sur. (1981, prema Nagy i sur., 2020) ukazuje na to da kronični stres može potaknuti različite oblike stresa, što na kraju može dovesti do nepovoljnih ishoda za mentalno zdravlje. Pearlin (1999, prema Nagy i sur., 2020) razlikuje primarne i sekundarne stresore gdje primarni stresori obuhvaćaju izvore stresa koji su na

početku lanca, dok se sekundarni stresori odnose na vrste stresa koji izviru iz primarnih stresora ili ih dodatno pogoršavaju. Primarni stresori često obuhvaćaju dugotrajne socioekonomske uvjete, kao što su ograničeni financijski resursi. Nizak socioekonomski status (SES) može izložiti pojedinca dodatnim stresorima u životu, kao što je roditeljski stres kod majki (Leigh i Milgrom, 2008). Pearlin (1999, prema Nagy i sur., 2020) napominje kako stres ne mora biti uvijek uzrok depresije jer u modelu procesa stresa predviđa se da određeni društveni i psihološki resursi mogu umanjiti povezanost stresa i depresije promjenom načina na koji pojedinci percipiraju ili reagiraju na stresore.

### **3. 3. Posljedice svakodnevnih roditeljskih stresova**

Stres može imati velike posljedice na mentalno zdravlje, tjelesno zdravlje i subjektivno blagostanje. Prema Deater-Deckard (1998, prema Crnic i Low, 2002) u opsežnom spektru stresnih faktora i različitih skupina roditelja, iskustvo stresa gotovo uvijek ima negativan ishod. Što se tiče roditeljskih stavova i samoprocjene dobrobiti, svakodnevni stresori povezani su s manjim zadovoljstvom majki i očeva u roditeljstvu (Crnic i Booth, 1991; Crnic i Greenberg, 1990), negativnim raspoloženjem roditelja, negativnim afektom kao pokazateljem blagostanja (Kanner i sur., 1981) te općenito nižim indeksom zadovoljstva životom (Crnic i Greenberg, 1990). Windle i Dumenci (1997, prema Crnic i Low, 2002) u svojoj studiji su izvijestili da roditeljski stres povećava mogućnost pojavu simptoma depresije kod muževa, kao i kod žena. Ti nalazi ukazuju da učinci na psihološku dobrobit nisu specifični samo za majke, unatoč činjenici da majke i dalje provode većinu vremena brinući se o svojoj djeci. Posljedice stresa koji proizlaze iz roditeljske uloge ovisit će koliko se taj stres proširuje na druge aspekte života (Pearlin, 1999). Drugim riječima, roditeljstvo ne samo da izaziva stres povezan izravno s roditeljskom ulogom i odnosom s djetetom, već može dodatno pogoršati postojeće probleme ili generirati nove izazove, posebno u financijskim aspektu, vremenskom pritisku i sukobima s partnerima. To može rezultirati lošijim zdravstvenim stanjem i nižim osjećajem subjektivne dobrobiti među roditeljima u usporedbi s onima koji nisu u roditeljskoj ulozi.

Obitelji u financijskoj nejednakosti neravnomjerno se suočavaju s različitim izvorima stresa, kao što su nepokrivene osnovne materijalne potrebe. Ovi stresori prema Duran i sur. (2018) mogu negativno utjecati na rastuću djecu putem narušavanja obiteljske dinamike. Duran i sur. (2018) za teorija siromaštva i stresa tvrdi da ekonomske poteškoće doprinose povećanom financijskom teretu skrbnika, odnosno kako percipiraju dostatnost trenutnih financijskih resursa, i sveopćem osjećaju stresa to jest dojamu koliko je život stresa, nepredvidiv ili izvan

njihove kontrole. Ovi procesi stresa, zauzvrat, negativno utječu na djecu stvaranjem konflikata unutar obiteljskih odnosa i povećanjem nesuglasica između djeteta i skrbnika.

Istraživanja pokazuju da je majčin stres tijekom prve godine roditeljstva povezan s manje osjetljivom skrbi i nesigurnim odnosima privrženosti između majke i djeteta (Crnic i sur, 1983; Egeland i Farberm, 1984, prema Crnic i Low, 2002). Kvaliteta bračnog odnosa ima ključnu ulogu za žene i može utjecati na ublažavanje ili povećanje majčina stresa. Primjerice, nedostatak odgovarajuće društvene podrške tijekom trudnoće može dovesti do negativnih ishoda poput postporođajne depresije i neosjetljivog roditeljskog ponašanja (Crockenberg, 1981; Cutrona, 1984, prema Crnic i Low, 2002). Kada se govori o muškarcima, ključan faktor koji predviđa razinu roditeljskog stresa nakon dolaska djeteta jest njihova vlastita prethodna razina stresa i očekivanja (Grossman, 1988, prema Crnic i Low, 2002). Stres vezan za roditeljstvo prema Thomason i sur. (2014, prema Nagy i sur. 2020) predstavlja jedan od glavnih faktora koji pridonose depresiji kod majki. Postoje specifične skupine majki koje su posebno osjetljive na stres i depresiju, uključujući one s nižim prihodima i manjom razinom obrazovanja (Field i sur. 2006, prema Nagy i sur. 2020). Utjecaj stresa na pojavu depresije ima kompleksne putove, pri čemu određene vrste stresa (poput roditeljskog stresa) mogu djelovati kao posrednici između dugotrajnih izazova (kao što su financijski izazovi) i depresije (Katerndahl i Parchman, 2002). Unatoč tome, važno je napomenuti da svaka majka koja se suočava s kroničnim stresom ne razvija depresiju. Društveni resursi dostupni majkama mogu pružiti zaštitu od stresa i lošeg mentalnog zdravlja (Wang i sur., 2014, prema Nagy i sur., 2020).

### **3. 4. Suočavanje sa stresom roditeljstva**

Suočavanje se, prema Lazarus (1991), odnosi na različite kognitivne i ponašajne napore koje pojedinac poduzima kako bi se nosio s unutarnjim i vanjskim zahtjevima te rješavao konflikte koji se javljaju između njih, a koje osoba smatra izazovnim ili iznad vlastitih resursa i neodvojivi su dio roditeljskog stresa. Na taj način, suočavanje uključuje različite aspekte onoga što osoba razmišlja i poduzima kako bi se nosila s emocionalnim izazovima. Pasivne strategije suočavanja, usmjerene na emociju kao što su poricanje i ponavljajuće razmišljanje, pokazale su se kao manje korisne i često su povezane s većom razinom roditeljskog stresa (Barnett, Hall i Bramlett, 1990, prema Deater-Deckard, 1998). Također, strategije suočavanja koje su usmjerene na rješavanje problema i pozitivna uvjerenja o roditeljstvu povezane su s izvješćima o manjem roditeljskom stresu (Frey i sur., 1989, Miller i sur., 1992). Osim što umanjuju odgovor na stres, adaptivne strategije suočavanja ublažavaju utjecaj tog odgovora na kvalitetu odnosa roditelj-dijete. Deater-Deckard (1998) zaključio je da pozitivan stil suočavanja

može biti ključni zaštitni čimbenik od potencijalnih problema u roditeljskom ponašanju koji proizlaze iz povećanog roditeljskog stresa. U studijama o roditeljskom stresu i strategijama suočavanja (Creasey i Jarvis, 1993 i Jarvis i Creasey, 1991) zaključeno je da su izbjegavajuće strategije suočavanja povezane s povećanim roditeljskim stresom, dok su pozitivne strategije preispitivanja povezane sa smanjenim roditeljskim stresom.

Prema Cobbu (1976) socijalna podrška odnosi se na informacije koje se razmjenjuju na međuljudskoj razini i koje pružaju tri vrste podrške: emocionalna podrška koja pojedincu daje osjećaj brige i ljubavi prema njemu, podršku poštovanja koja daje osjećaj da je cijenjen i važan te mrežnu podršku koja pojedincu omogućuju da se osjeća povezano s mrežom komunikacije koja uključuje uzajamne obveze i međusobno razumijevanje. Stres i podrška u kontekstu roditeljstva obuhvaćaju socijalno okruženje u kojem roditelji i djeca žive. To uključuje faktore kao što su roditeljevo zanimanje, bračni status i socijalna mreža. Belsky (1984) ističe kako podrška na ovim područjima ima značajan utjecaj na mentalno i tjelesno blagostanje pojedinca. Različite komponente podrške roditeljstva povezane su s različitim rezultatima u roditeljstvu jer istraživanja (Melson i sur., 1993, prema Crnic i Low, 2002) sugeriraju da roditeljska podrška može imati smanjujući ili ublažavajući učinak na stres u specifičnim okolnostima. Općenito, socijalna podrška povezana je s boljim općim osjećajem blagostanja i pozitivnijim mentalnim zdravljem, što može pridonijeti poboljšanju roditeljstva. No, nužno je također uzeti u obzir i nepoželjne strane podrške, uključujući posljedice narušenih društvenih veza na opće blagostanje. Loši odnosi ili odnosi bez podrške mogu dovesti do smanjenog osjećaja blagostanja i većeg negativnog utjecaja, uključujući izražavanje negativnih emocija (Ingersoll-Dayton, Morgan i Antonucci, 1997, prema Crnic i Low, 2002). Nadalje, rodbina se pokazala kao pouzdaniji izvor podrške u kontekstu suočavanja sa stresom u usporedbi s drugim odnosima, poput onih s prijateljima ili susjedima. Roditeljski stres i socijalna podrška predstavljaju dva ključna čimbenika koji mogu utjecati na roditeljstvo. Socijalna podrška može djelovati kao zaštitni faktor, pružajući pomoć roditeljima u suočavanju s negativnim posljedicama roditeljskog stresa na njihovo ponašanje (Respler-Herman i sur., 2012). S druge strane, roditelji koji posjeduju viši stupanj obrazovanja, osjećaju odgovornost prema djeci, iskazuju osjetljivost prema njihovim potrebama te imaju snažniju emocionalnu povezanost, često doživljavaju manji stres u roditeljstvu, dok je niska razina roditeljskog stresa povezana s pozitivnim vjerovanjima o važnosti njihovih roditeljskih postupaka.

## 4. METODOLOGIJA

### 4. 1. Cilj i hipoteze istraživanja

Pregledom dostupne literature o stresu i važnosti njegova razumijevanja, ovo istraživanje ima za cilj utvrditi razinu stresa i mentalnog zdravlja (dobrobiti) kod roditelja djece rane i predškolske dobi te razine suočavanja sa stresom.

Prema cilju istraživanja, definirani su sljedeći istraživački problemi i hipoteze:

**Prvi istraživački problem** jest ispitati spolne razlike u iskazivanju stresa i dobrobiti očeva i majki, pri čemu se očekuje da očevi iskazuju više razine dobrobiti u odnosu na majke (H1) te očevi iskazuju manje razine stresa u odnosu na majke (H2).

**Drugi istraživački problem** odnosi se na utvrđivanje povezanosti između iskazivanja stresa, dobrobiti te razine suočavanja sa stresom, pri čemu se očekuje da postoji negativna povezanost osjećaja dobrobiti s manjim iskazanim osjećajem stresa (H3) te postoji pozitivna korelacija između razine suočavanja sa stresom i dobrobiti (H4)

**Treći istraživački problem** jest ispitati povezanost materijalnog statusa roditelja i iskazivanje dobrobiti. U odnosu na istraživački problem postavlja se hipoteza (H5) u kojoj se očekuje da roditelji s boljim materijalnim statusom iskazuju bolju dobrobit.

### 4. 2. Instrumentarij

Za potrebe ovog istraživanja sastavljen je upitnik koji se sastojao od četiri dijela.

#### *Upitnik sociodemografskih podataka*

U prvom, općem dijelu upitnika od ispitanika su se tražili opći podaci kako bi se dobio uvid u strukturu ispitanika: spol, dob, broj djece, odnos s ocem/majkom djeteta, završen stupanj obrazovanja, radni status te materijalni status.

#### *Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa*

Drugi dio sastojao se od *Skale depresivnosti, anksioznosti i stresa* DASS (Lovibond i Lovibond, 1995) kako bi se ispitala razina stresa kod roditelja djece rane i predškolske dobi. Izvorna verzija DASS upitnika sadrži 42 čestice, a za potrebe ovog istraživanja korištena je kraća verzija koja se sastoji od 21 čestice (DASS-21). Roditelji su procjenjivali svoje osjećaje u odnosu na protekli tjedan, a odgovore su trebali označiti na skali Likertovog tipa od 0 do 3, pri čemu je 0 označavala „uopće se nije odnosilo na mene“, 1 „odnosilo se na mene malo ili ponekad“, 2 „odnosilo se na mene dosta ili često“ te 3 „odnosilo se na mene prilično mnogo ili skoro uvijek“.

### *Warwick-Edinburgh skala mentalnog zdravlja*

U trećem dijelu upitnika ispitivalo se pozitivno mentalno zdravlje pomoću Warwick-Edinburgh skalom pozitivnog mentalnog zdravlja. Skala se sastoji od 14 čestica koje se odnose na mentalno zdravlje, a za cilj joj je pružiti dublje razumijevanje psihološke dobrobiti pojedinca. Roditelji su označavali tvrdnje o svojim osjećajima i mislima, u odnosu na posljednja dva tjedna, na Likertovoj skali od 1 do 5, pri čemu je 1 označavalo „nikada“, 2 „rijetko“, 3 „dio vremena“, 4 „često“ i 5 „cijelo vrijeme“.

### *COPE upitnik*

U četvrtom, ujedno i posljednjem dijelu upitnika, koristila se skraćena verzija COPE upitnika (Hudek-Knežević i Kardum, 2006) kako bi se ispitala razina suočavanja sa stresom. Upitnik se sastojao od 15 čestica u kojem su roditelji su trebali razmisliti o neugodnim situacijama kroz koje prolaze te odabrati odgovor koji najbolje opisuje njihovo ponašanje u stresnim situacijama. Tvrdnje su se označavale na skali Likertovog tipa od 1 do 5, pri čemu je 1 označavalo „nikada se tako ne ponašam“, 2 „rijetko se tako ponašam“, 3 „ponekad se tako ponašam“, 4 „često se tako ponašam“ i 5 „gotovo uvijek se tako ponašam“.

## **4. 3. Uzorak ispitanika**

Ciljna skupina istraživanja bili su roditelji djece rane i predškolske dobi. U istraživanju sudjelovalo je 208 ispitanika od kojih je 198 roditelja djece rane i predškolske dobi te 10 ispitanika se izjasnilo da nije roditelj djeteta rane i predškolske dobi stoga su izostavljeni iz analize. Od ukupnog broja ispitanika, 168 je žena (84, 8 %), a muškaraca je 30 (15, 2 %) (*Tablica 1*).

*Tablica 1.* Deskriptivna statistika za spol ispitanika

<b>Ukupno (N)</b>	<b>Žene</b>	<b>Muškarci</b>
198	168	30
100 %	84, 8 %	15, 2 %

Drugo anketno pitanje ispitivalo je dob ispitanika. Najniža dob ispitanog roditelja je 20, a najviša 49 godina. Više od polovice ispitanika (65, 2 %) bilo je u dobi između 30 i 39 godina, njih 129. Ispitanika u dobi između 20 i 29 godina te 40 i 49 godina bilo je skoro podjednako (Tablica 2).

Tablica 2. Deskriptivna statistika za dob ispitanika

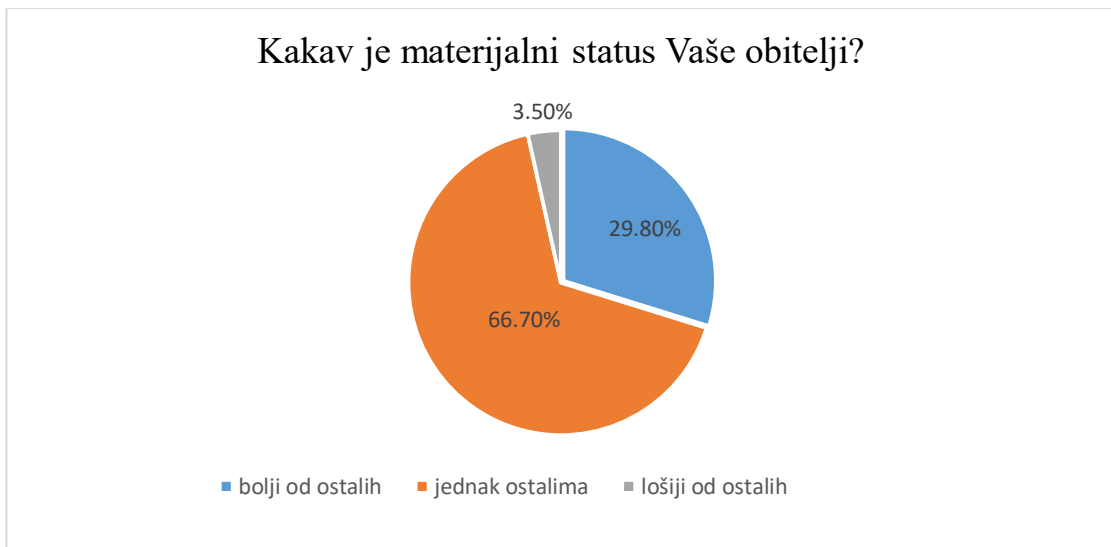
Ukupno (N)	20 - 29 godina	30- 39 godina	40 - 49 godina
198	39	129	30
100 %	19, 7 %	65, 2 %	15, 1 %

Najviše je roditelja s dvoje djece (44, 4%), a skoro pa podjednako je roditelja s jednim djetetom (37, 4%). Ostali ispitanici imaju od troje do sedmero djece. U anketnom pitanju o odnosu ispitanika s ocem/majkom vašeg djeteta, najviše je bilo odgovora u braku smo i živimo zajedno, njih 176 (88, 9 %). Ostatak ispitanika je u izvanbračnoj zajednici (6, 6 %), razvedeni su (4 %) te su u braku, ali ne žive zajedno (0, 5 %). Što se tiče razine obrazovanja roditelja, najmanja završena razina obrazovanja je završena srednja škola, odnosno nitko nije potvrdno odgovorio za nezavršenu osnovnu školu i završenu osnovnu školu. Najveći broj ispitanika ima završen fakultet i više, njih 129 (65, 2 %), zatim završenu srednju školu (24, 7 %) te najmanje ih ima završenu višu školu (10, 1 %). Od ukupnog broja ispitanika, njih 150 su u stalnom radnom odnosu (75, 8 %), povremeno zaposlenih je 25 (12, 6 %), nezaposlenih koji traže posao 13 (6, 6 %), a nezaposlenih i koji ne traže posao 8 (4 %) te tek jedan ispitanik je student.

*Grafikon 1.* pokazuje materijalni status ispitanika. Više od polovice ispitanika odgovorilo je kako im je materijalni status jednak ostalima (66, 7 %), dok se tek sedam ispitanika izjasnilo da im je materijalni status lošiji od ostalih.



Grafikon 1. Deskriptivna statistika materijalnog statusa ispitanika



#### 4. 4. Postupak provedbe istraživanja

Istraživanje je provedeno putem internetskog obrasca putem „Google Forms“ platforme. Bio je aktivan u razdoblju od 16. svibnja do 10. kolovoza 2023. godine. Ciljana skupina istraživanja bili su roditelji djece rane i predškolske dobi s područja grada Splita i okolice. Na početku istraživanja, roditelji su bili upoznati sa svrhom istraživanja, dobrovoljnosti i anonimnosti te da su podaci korišteni isključivo za potrebe istraživanja ovog diplomskog rada.

#### 4. 5. Obrada podataka

Dobiveni podaci koji su prikupljeni upitnikom obradit će se statističkim softverom JAMOVI (verzija 2. 3. 28).

## 5. REZULTATI I RASPRAVA

Prema cilju istraživanja, provedena je deskriptivna statistika kako bi se provjerilo koliko roditelji iskazuju stres, koliko dobrobit te razine suočavanja sa stresom (*Tablica 3*).

*Tablica 3.* Deskriptivna statistika za iskazivanje stresa, dobrobiti i suočavanja sa stresom

Skale	N	M	Sd	Min	Max	SI	KI	W	p
Depresivnost, anksioznost, stres	198	0.593	.547	0	3	1.433	2.2119	0.869	<.001
Mentalno zdravlje	198	3.653	.692	1	5	0.357	0.0779	0.985	0.032
Suočavanje sa stresom	198	3.710	.463	1	5	0.310	0.1192	0.986	0.042

Test za normalnost distribucije je statistički značajan ( $p < .05$ ) za sva tri upitnika, ali uvidom u histograme i rezultate asimetričnosti i kurtičnosti zaključuje se da se može koristiti t-test za analizu, a test za stres najviše odstupa od normalne distribucije. Definirane su prema Klineu (2005) granice za prihvatljive vrijednosti indeksa asimetrije, koje se protežu od -3 do 3. Također, za indeks kurtičnosti utvrđena je granica od -8 do 8 unutar kojih vrijednosti ovog indeksa ostaju unutar prihvatljivih okvira.

Dobiveni rezultati za stres pokazuju da su roditelji slabo doživljavali stresne situacije tijekom razmatranog vremenskog razdoblja. Promatrajući rezultat, treba uzeti u obzir raspon od 0 do 3 za mjeru stresa gdje 0 označava „uopće se nije odnosilo na mene“, a 3 „odnosilo se na mene prilično mnogo ili skoro uvijek“. S obzirom na to, aritmetička sredina od 0.53 ukazuje na to da većina sudionika ne iskazuje visoke razine stresa.

Dobiveni rezultati u vezi dobrobiti pokazuju da je prosječna vrijednost odgovora iznosila 3.65 na skali koja se kreće od 1 do 5. Ovi rezultati pružaju uvid u percepciju sudionika o njihovoj osobnoj dobrobiti, sugerirajući da se većina roditelja osjeća zadovoljno u pogledu svog emocionalnog stanja i općeg blagostanja. Na skali od 1 do 5, gdje 1 označava „nikada“, a 5 „cijelo vrijeme“.

Proučavajući rezultate na skali za suočavanje sa stresom, primjećuje se aritmetička sredina od 3. 71 na skali odgovora od 1 do 5. Takav rezultat upućuje da roditelji primjenjuju strategije suočavanje sa stresom te prilagođavaju svoje reakcije ovisno o situaciji. Na skali od 1 do 5, 1 je označavalo „nikada se tako ne ponašam“, a 5 „gotovo uvijek se tako ponašam“.

Prije nego što je odabrana i izvršena određena analiza, izvršena je provjera homogenost varijanci rezultata, uzimajući u obzir podskupove očeva i majki, pomoću Leveneovog testa za svaku promatranu varijablu (*Tablica 4*).

*Tablica 4.* Prikaz rezultata Leveneovog testa za provjeru homogenosti varijance  
( $N=198$ ;  $N_M=30$ ,  $N_{\bar{z}}=160$ )

	<b>F</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>p</b>
Depresivnost, anksioznost, stres	0.401	1	196	0.527
Mentalno zdravlje	0.488	1	196	0.486

Provedbom Leveneovog testa dobiveni su rezultati da je test statistički neznačajan za obje varijable što znači da je zadovoljen uvjet homogenosti varijanci. Kako bi se utvrdilo postoji li razlika između očeva i žena u iskazivanju stresa i dobrobiti, napravljen je t-test te su rezultati prikazani u *Tablici 5*.

*Tablica 5.* Prikaz rezultata t-testova za ispitivanje razlika između majki i očeva u iskazivanju stresa i dobrobiti ( $N=198$ ;  $N_M=30$ ,  $N_{\bar{z}}=160$ )

	<b>t</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
Depresivnost, anksioznost, stres	-0.563	196	0.574
Mentalno zdravlje	-0.0155	196	0.998

Rezultati t-testa pokazuju da ne postoji statistički značajna razlika između očeva i majki u iskazivanju stresa ni u iskazivanju dobrobiti.

Kako bi se utvrdilo postoji li povezanost između iskazivanja dobrobiti i stresa, dobrobiti i suočavanja sa stresom te iskazivanja dobrobiti i materijalnog statusa, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije. U *Tablici 6*. prikazani su rezultati.

Tablica 6. Prikaz Pearsonovih koeficijenata korelacije između iskazivanja dobrobiti i stresa, dobrobiti i suočavanja sa stresom te iskazivanja dobrobiti i materijalnog statusa (N=198)

		Anksioznost, depresivnost, stres	Mentalno zdravlje	Suočavanje sa stresom	Materijalni status
Anksioznost, depresivnost, stres	r	-			
	p	-			
Mentalno zdravlje	r	-0.651	-		
	p	<.001**	-		
Suočavanje sa stresom	r	-0.458	0.645	-	
	p	<.001**	<.001**	-	
Materijalni status	r	-0.133	0.207	0.257	-
	p	0.062	0.003*	<.001**	-

\*p<.01, \*\*<.001

Prema rezultatima iz *Tablice 6.* vidljiva je korelacija između dobrobiti i stresa te je statistički značajna (< 0. 001\*\*). Vrijednost koeficijenta korelacije ukazuje na snažnu negativnu korelaciju između iskazivanja stresa i dobrobiti. To znači da postoji obrnuti odnos između ovih dviju varijabli: kad se iskazivanje stresa povećava, dobrobit se smanjuje i obratno. Kada se promatra Pearsonov koeficijent korelacije između varijabli iskazivanja stresa i suočavanja sa stresom, može se zaključiti da je i ona također statistički značajna. Koeficijent korelacije ukazuje na umjereni negativni odnos između tih dviju varijabli. Nadalje, korelacija između iskazivanja dobrobiti i suočavanja sa stresom je statistički značajna. Koeficijent korelacije je pozitivan i snažan. Za statističku obradu materijalan status je rekodiran kako bi se rezultati mogli lakše analizirati. Materijalan status ima statistički značajnu korelaciju s iskazivanjem dobrobiti i suočavanjem sa stresom. Obe korelacije su pozitivne i blago povezane.

**Prvim istraživačkim pitanjem** željelo se ispitati spolne razlike u iskazivanju stresa i dobrobiti. Hipotezom 1 (H1) htjelo se potvrditi da očevi iskazuju manje razine stresa od majki, a hipotezom 2 (H2) da očevi iskazuju veću razinu dobrobiti od majki. Prema dobivenim rezultatima t-testa zaključuje se da ne postoji značajna statistička razlika između majki i očeva u iskazivanju stresa i dobrobiti čime **hipoteza 1 (H1) i hipoteza 2 (H2) nisu potvrđene.**

Rezultati prijašnjih istraživanja pokazuju nejednake rezultate. Dok jedna istraživanja pokazuju kako postoje razlike između majčinih i očevih iskustava stresa, druga istraživanja govore kako nema značajnih razlika. Istraživanje prema Deater-Deckard i Scarr (1996, prema Crnic i Low,

2002) zaključuje kako postoje spolne razlike u iskazivanju stresa te taj faktor treba uzeti u obzir kada se promatra stres roditelja. Novija istraživanja (Solmeyer i Feinberg, 2011) ne pronalaze razlike u iskazivanju stresa i dobrobiti već da ih roditelji podjednako iskazuju. Razlike između istraživanja mogu se povezati i s društvenim napretkom u kojem očevi sve više sudjeluju u brizi o djeci, što dovodi do sličnijih obrazaca stresa i dobrobiti između majki i očeva. Također, roditelji ne doživljavaju događaje jednako stresnima. Ovisno o njihovim individualnim karakteristikama i uvjerenjima te razini socijalne podrške iste događaje neće percipirati kao stresnima. Razni autori navode kako i konteksti izvan obitelji mogu utjecati na razinu stresa i dobrobiti roditelja.

Prema deskriptivnoj analizi ovog istraživanja, roditelji iskazuju malu razinu stresa ( $M = 0.593$ ). Iz podataka sociodemografskih obilježja može se iščitati kako je većina roditelja u bračnoj zajednici, ima završen fakultet i više te je u stalnom radnom odnosu. Takvi podaci mogu imati utjecaje na rezultate te za buduća istraživanja mogu se pronaći roditelji s nižim stupnjem obrazovanja i manjim socioekonomskim statusom kako bi se usporedili rezultati. Također, nepotvrđene hipoteze 1 i 2 mogu biti rezultat manjeg broja očeva (15, 2 %) naspram majki (84, 8 %) što može biti nedostatak ovoga istraživanja.

**Drugo istraživačko pitanje** odnosilo se na utvrđivanje povezanosti iskazivanja stresa, dobrobiti i suočavanja sa stresom. Provođenjem Pearsonovih koeficijenata korelacije dobiveni su rezultati u kojoj postoji negativna povezanost osjećaja dobrobiti s manjim iskazanim osjećajem stresa te time je **potvrđena hipoteza 3 (H3)**. Također, dobivena je pozitivna korelacija između razine suočavanja sa stresom i dobrobiti, što **potvrđuje hipotezu 4 (H4)**.

Postoji snažan i negativan odnos između iskazivanja stresa i dobrobiti. To ukazuje da roditelji koji češće izražavaju stres mogu imati tendenciju doživljavati nižu razinu subjektivne dobrobiti i obrnuto. Ranija istraživanja su pokazala slične rezultate. Deater-Deckard (1998) u svom modelu roditeljskog ponašanja navodi kako roditeljski stres ima utjecaja na dobrobit roditelja te stres ima posljedice na cjelokupno zdravlje pojedinca pa tako i na mentalno zdravlje. U istraživanjima od Cheah i sur. (2009) te Lamis i sur. (2014, prema Crnic i Ross, 2017) pokazalo se da postoji korelacija između roditeljskog stresa i dobrobiti roditelja. Promicanje dobrobiti i pozitivnih emocija moglo bi imati povoljan učinak na smanjenje stresa i na očuvanju mentalnog zdravlja.

Rezultatima je dobiveno da postoji izražen pozitivan odnos između dobrobiti i strategija suočavanja sa stresom. Stanje dobrobiti se u literaturi povezuje i s pozitivnim mentalnim

zdravljem te osoba koja je u mogućnosti nositi se sa životnim stresorima ima i bolje mentalno zdravlje. Roditelji koji izražavaju veću dobrobit pokazivat će sklonost ka zdravijim načinima nošenja sa stresom. Takvi pojedinci skloni su aktivno rješavati probleme, tražiti podršku od bliskih osoba i koristiti konstruktivne metode suočavanja u teškim situacijama. Ovaj pozitivan odnos pokazuje da osjećaj dobrobiti pruža resurse za učinkovito suočavanje sa životnim izazovima. Kada se roditelj osjeća dobro, ima veću motivaciju brinuti se o mentalnom zdravlju i primjenjuje strategije koje mu pomažu prevladati stres. U ranijim istraživanjima (Frey i sur., 1989; Miller i sur., 1992, prema Crnic i Low, 2002) primjećuje se veza između strategija suočavanja koje se fokusiraju na rješavanje problema i pozitivna uvjerenja o roditeljstvu te činjenice da su te strategije povezane s manjim osjećajem stresa među roditeljima i povećanom razinom dobrobiti i mentalnog zdravlja.

**Trećim istraživačkim pitanjem** željela se ispitati povezanost razine iskazivanja dobrobiti s materijalnim statusom roditelja. Prema rezultatima korelacija vidljivo je kako postoji pozitivna povezanost između te dvije varijable te **je hipoteza 5 (H5) potvrđena**.

Koeficijent, dobiven provođenjem Pearsonovih koeficijenata korelacije, je umjeren i pozitivan što znači kako se materijalni status povećava tako se i razine dobrobiti povećavaju. Roditelji s višim materijalnim statusom često imaju veći pristup resursima i mogućnostima, što može rezultirati većom sigurnošću u vezi s financijskom stabilnošću, pristupom zdravstvenoj skrbi i drugim pogodnostima. Ovo može doprinijeti njihovom općem osjećaju dobrobiti. S druge strane, materijalni nedostaci i ograničeni resursi kod roditelja s nižim materijalnim statusom mogu stvarati dodatni stres i brigu, što potencijalno može utjecati na njihovu dobrobit. Poteškoće u osiguranju osnovnih potreba za sebe i svoju obitelj mogu utjecati na njihovu emocionalnu stabilnost. Pearlin (1999) za roditelje koji se suočavaju s ograničenim prihodom i nisu u mogućnosti osigurati stabilnost, povezuje da oni češće doživljavaju značajan napor u roditeljskoj ulozi te mogu imati negativne posljedice na njihovo mentalno zdravlje. Ovdje također treba uzeti u obzir različite faktore, kao što su društveni okviri, obiteljske dinamike i osobne vrijednosti, koji mogu utjecati na način na koji materijalni status utječe na dobrobit roditelja. Rezultati ovog istraživanja su u skladu s ranijim istraživanjima (Diener i Ryan, 2009) koji pokazuju da roditelji koji imaju stalno zaposlenje i viši prihod, imaju i bolje opće blagostanje.

## 6. ZAKLJUČAK

Ovaj rad je istraživao kompleksnu povezanost između roditeljstva, stresa, mentalnog zdravlja i dobrobiti. Roditeljstvo je neizostavan dio života mnogih pojedinaca i obitelji, a kako bi to iskustvo bilo uspješno i donijelo pozitivne rezultate, roditelji se često suočavaju s različitim vrstama stresa. Stresori uključuju razne životne događaje, svakodnevne napetosti u različitim ulogama, a njihov utjecaj na roditelje može biti značajan. Ovisno o izvoru stresa, intenzitetu i trajanju, roditelji se mogu suočiti s različitim izazovima koji utječu na njihovo mentalno zdravlje i opću dobrobit. Mentalno zdravlje roditelja ima ključnu ulogu u njihovoj sposobnosti suočavanja s roditeljskim stresom. Roditelji s dobrim mentalnim zdravljem mogu pružiti podršku svojoj djeci i stvoriti pozitivan obiteljski okoliš. Suprotno tome, roditelji koji se suočavaju s problemima mentalnog zdravlja mogu imati poteškoće u ispunjavanju svojih roditeljskih uloga.

Cilj ovog istraživanja je ispitati razinu stresa i dobrobiti roditelja djece rane i predškolske dobi. Upitnicima koje su prethodno odabrani ispitala se razina stresa, dobrobiti i suočavanja sa stresom. Rezultatima nije dobivena statistički značajna razlika između majki i očeva u iskazivanju stresa i dobrobiti. Hipotezama se htjelo potvrditi da očevi iskazuju nižu razinu stresa od majki te veću razinu dobrobiti, što na kraju nije potvrđeno. Ovakvi rezultati mogu biti posljedica sudjelovanja malog broja očeva naspram majki. U budućim istraživanjima trebalo bi sudjelovati veći broj očeva kako bi se stvarno moglo utvrditi postoje li razlike ili ne. Istraživanje je potvrdilo hipotezu koja je htjela ispitati povezanost iskazivanja razine dobrobiti i materijalnog statusa roditelja. Roditelji koji su većeg materijalnog statusa imaju i veću razinu dobrobiti. U istraživanju većina sudionika se izjasnila da imaju materijalni status jednak ostalima te dio da imaju bolji od ostalih, a mali broj roditelja je označilo da im je status lošiji od ostalih. Ovakvo pitanje je subjektivnog tipa te roditelji sami procjenjuju svoj materijalni status što može biti rezultat većeg broja odgovora s boljim materijalnim statusom. Bolji materijalni status roditelja može se povezati s razinom obrazovanja. Više od polovice ispitanika ima završen fakultet i više te je u stalnom radnom odnosu što ujedno dovodi i do boljeg materijalnog statusa. Daljnja istraživanja su potrebna i mogu ispitati roditelje sa slabijim materijalnim statusom kako bi utvrdili postoji li utjecaj materijalnog statusa s iskazivanjem dobrobiti i stresa.

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da roditelji imaju nisku razinu iskazivanja stresa, a visoku razinu iskazivanja dobrobiti. Ovo je u skladu s prethodnim istraživanjima i sugerira važnost promicanja dobrobiti i pozitivnih emocija kako bi se smanjila razina stresa i očuvalo

mentalno zdravlje. Roditelji s visokom razinom dobrobiti imat će dobre načine suočavanja sa stresom. Roditelji koji se bolje nose sa stresnim situacijama imaju tendenciju iskazivati veću dobrobit. Ovo potvrđuje važnost razvijanja zdravih strategija suočavanja sa stresom među roditeljima. U konačnici, ova istraživanja pružaju važne uvide u faktore koji utječu na stres, dobrobit i mentalno zdravlje roditelja. Razumijevanje tih faktora može pomoći u razvoju intervencija i programa usmjerenih na podršku roditeljima i očuvanje njihovog mentalnog zdravlja.



## *Literatura*

Abidin, R. R. (1986). *Parenting stress index-manual* (2nd ed.). Charlottesville, VA: Pediatric Psychology Press.

Antolić, B. i Novak, M. (2016). Promocija mentalnog zdravlja: Temeljni koncepti i smjernice za roditeljske i školske programe. *Psihologijske teme*, 25 (2), 317-339. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/161868>

Barry, M. (2001). Promoting positive mental health: Theoretical frameworks for practice. *International Journal of Mental Health Promotion*, 3(1), 25-34.

Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model, *Child Development*, 55:83-96.

Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (2013). *What is mental health? International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 3–4. doi:10.1177/0020764012463315

Bloomfield, L., & Kendall, S. (2012). *Parenting self-efficacy, parenting stress and child behaviour before and after a parenting programme. Primary Health Care Research & Development*, 13(04), 364–372. doi:10.1017/s1463423612000060

Brajša-Žganec, A., Kaliterna Lipovčan, Lj. i Hanzec, I. (2018). The Relationship between Social Support and Subjective Well-Being across the Lifespan. *Društvena istraživanja*, 27 (1), 47-65. <https://doi.org/10.5559/di.27.1.03>

Britvić, D. (2010). Obitelj i stres. *Medicina Fluminensis*, 46 (3), 267-272. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/59250>

Cobb, S. (1976). *Social Support as a Moderator of Life Stress. Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. doi:10.1097/00006842-197609000-00003

Crnic, K. A. i Greenberg, M. T. (1990). *Minor Parenting Stresses with Young Children. Child Development*, 61(5), 1628–1637., doi:10.1111/j.1467-8624.1990.tb02889.x

Crnic, K. A., and Booth, C. L. (1991). Mothers' and fathers' perceptions of daily hassles of parenting across early childhood. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 1042–1050.

Crnic, K. i Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Practical issues in parenting* (pp. 243–267). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Crnic, K. i Ross, E. (2017). *Parenting Stress and Parental Efficacy*. *Parental Stress and Early Child Development*, 263–284. doi:10.1007/978-3-319-55376-4\_11

Čudina-obradović, M. i Obradović, J. (2001). Sukob obiteljskih i radnih uloga: uzroci, posljedice i neriješeni istraživački problemi. *Društvena istraživanja*, 10 (4-5 (54-55)), 791-819. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/20004>

Čudina-Obradović, M. i Obradović J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*. Zagreb: Golden marketing - Tehnička knjiga.

Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 314–332. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00152.x>

Deater-Deckard, K. (2005). Parenting Stress and Children's Development: Introduction to the Special Issue. *Infant and Child Development*, 14(2), 111–115.

Delale, E.A. (2011). Povezanost doživljaja roditeljske kompetentnosti i emocionalne izražajnosti s intenzitetom roditeljskog stresa majki. *Psihologijske teme*, 20 (2), 187-212. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/74206>

Duran, C. A. K., Cottone, E., Ruzek, E. A., Mashburn, A. J., & Grissmer, D. W. (2018). *Family Stress Processes and Children's Self-Regulation*. *Child Development*. doi:10.1111/cdev.13202

Gómez-Ortiz, O., Rubio, A., Roldán-Barrios, A., Ridao, P., & López-Verdugo, E. I. (2023). Parental stress and life satisfaction: A comparative study of social services users and nonusers from a gender perspective. *Journal of community psychology*, 51(1), 345–360. <https://doi.org/10.1002/jcop.22907>

Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2006). *Stres i tjelesno zdravlje*. Zagreb: Naklada Slap.

Klarin, M. (2006). *Razvoj djece u socijalnom kontekstu*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.

Leigh, B., & Milgrom, J. (2008). Risk factors for antenatal depression, postnatal depression and parenting stress. *BMC Psychiatry*, 8(1). doi:10.1186/1471-244x-8-24

- Macuka, I. (2010). Osobne i kontekstualne odrednice roditeljskog ponašanja. *Suvremena psihologija*, 13 (1), 63-80. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/83007>
- Maleš, D. (1993). Škola-roditelji-djeca. Obnovljeni život: časopis za filozofiju i religijske znanosti, 48(6), 587-593. <https://hrcak.srce.hr/51921>
- McCubbin, H. I., Joy, C. B., Cauble, A. E., Comeau, J. K., Patterson, J. M., & Needle, R. H. (1980). Family Stress and Coping: A Decade Review. *Journal of Marriage and Family*, 42(4), 855–871. <https://doi.org/10.2307/351829>
- McQuillan, M. E. i Bates, J. E. (2017). Parental stress and child temperament. U K. DeaterDeckard i R. Panneton (Ur.), *Parental stress and early child development: Adaptive and maladaptive outcomes*. (75-106)Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4_4)
- Milić Babić, M. (2012). Neke odrednice roditeljskog stresa u obiteljima djece s teškoćama u razvoju. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 48 (2), 66-75. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/87794>
- Nagy, E., Moore, S., Silveira, P. P., Meaney, M. J., Levitan, R. D., & Dubé, L. (2020). *Low socioeconomic status, parental stress, depression, and the buffering role of network social capital in mothers*. *Journal of Mental Health*, 1–8. doi:10.1080/09638237.2020.1793118
- Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2017). *Sociological Perspectives on Parenting Stress: How Social Structure and Culture Shape Parental Strain and the Well-Being of Parents and Children*. *Parental Stress and Early Child Development*, 47–73. doi:10.1007/978-3-319-55376-4\_3
- Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and Well-Being: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198–223. doi:10.1111/jomf.12646
- Obradović, J. i Čudina-Obradović, M. (2003). Potpora roditeljstvu: izazovi i mogućnosti. *Revija za socijalnu politiku*, 10 (1), 45-68. <https://doi.org/10.3935/rsp.v10i1.139>
- Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 30 (3), 241–256.
- Stewart-Brown, S.L. i Schrader-McMillan, A. (2011). Parenting for mental health: What does the evidence say we need to do? Report of Workpackage 2 of the DataPrev project. *Health Promotion International*, 26(1), 10-28.

Webster-Stratton, C. (1990). Stress: A potential disruptor of parent perceptions and family interactions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39, 29-46

World Health Organization - WHO (2001). Strengthening mental health promotion. Fact Sheet, no. 220. Geneva: WHO. Preuzeto s <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en>

## SAŽETAK

Roditeljstvo je složen proces koji uključuje emocionalne, socijalne i ekonomske aspekte. U kontekstu stresa, roditelji se često suočavaju s raznim izazovima kao što su briga o djeci, financijski tereti i društveni pritisci. Stres može ozbiljno utjecati na njihovo mentalno zdravlje.

Cilj istraživanja je ispitati razinu stresa i dobrobiti u roditelja djece rane i predškolske dobi te istražiti povezanost stresa, dobrobiti i načine suočavanja sa stresom. Kroz tri postavljena istraživačka problema, analizirani su podaci o iskazivanju stresa, dobrobiti, strategijama suočavanja sa stresom te materijalnom statusu roditelja. Dobiveni rezultati pokazuju da spolne razlike u iskazivanju stresa i dobrobiti među roditeljima nisu značajne. Osim toga, istraživanje potvrđuje negativan odnos između iskazivanja stresa i dobrobiti roditelja, ukazujući da visoka razina subjektivne dobrobiti rezultira nižom razinom stresa. Također, utvrđena je pozitivna povezanost između razine suočavanja sa stresom i dobrobiti, što ukazuje na važnost razvoja zdravih strategija suočavanja među roditeljima. Nadalje, istraživanje pokazuje da postoji povezanost između materijalnog statusa roditelja i njihove razine dobrobiti. Roditelji s boljim materijalnim statusom imaju tendenciju ostvarivati veću dobrobit, vjerojatno zbog boljeg pristupa resursima i povoljnijim uvjetima života. Ovi zaključci ukazuju na važnost razumijevanja faktora koji utječu na stres i dobrobit među roditeljima kako bi se razvile strategije podrške i intervencije za očuvanje njihovog mentalnog zdravlja.

**Ključne riječi:** dobrobit, mentalno zdravlje, roditeljstvo, roditeljski stres

## **SUMMARY**

Parenting is a complex process involving emotional, social and economic aspects. In the context of stress, parents often face various challenges such as childcare, financial burdens and societal pressures. Stress can significantly impact their mental health.

The aim of this research is to examine the levels of stress and well-being in parents of early and preschool children and to explore the relationship between stress, well-being and coping strategies. Data on the expression of stress, well-being, stress coping strategies and parental socioeconomic status were analysed with three research questions. The results indicate that there are no significant gender differences in the expression of stress and well-being among parents. Furthermore, the research confirms a negative relationship between the expression of stress and parental well-being, suggesting that a high level of subjective well-being results in low stress levels. Additionally, a positive correlation was found between the level of stress coping and well-being, highlighting the importance of developing healthy coping strategies among parents. Moreover, the research demonstrates a connection between parental socioeconomic status and their level of well-being. Parents with better socioeconomic status tend to experience higher levels of well-being, likely due to better access to resources and more favorable living conditions. These findings underscore the importance of understanding the factors that influence stress and well-being among parents in order to develop support strategies and interventions for preserving mental health.

**Key words:** well-being, mental health, parenting, parental stress

Obrazac A.Č.

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

**IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

kojom ja JOSIPA KLEIN, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja magistra/magistrice RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA, izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mogega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 7. 9. 2023.

Potpis Jklein

**Izjava o pohrani završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada (podcrtajte odgovarajuće) u Digitalni repozitorij Filozofskog fakulteta u Splitu**

Student/ica: JOSIPA KLEIN  
Naslov rada: ODREDNICE DOBROBITI I STRESA RODITELJA DJECE RANE I PREDŠKOLSK  
Znanstveno područje: DRUŠTVENE ZNANOSTI DOBI  
Znanstveno polje: /  
Vrsta rada: DIPLOMSKI RAD (ISTRAŽIVAČKI)

Mentor/ica rada:  
doc. dr. sc. Tomi Matijević

(ime i prezime, akad. stupanj i zvanje)

Komentor/ica rada:  
/

(ime i prezime, akad. stupanj i zvanje)

Članovi povjerenstva (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):

prof. dr. sc. Maja Ljubičić  
doc. dr. sc. Katica Kalebic Jakupcic  
doc. dr. sc. Tomi Matijević

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanog završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada (zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uredenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude:

a) rad u otvorenom pristupu

b) široj javnosti, ali nakon proteka 6 / 12 / 24 mjeseci (zaokružite odgovarajući broj mjeseci).

(zaokružite odgovarajuće)

Split, 7.9.2023.

Potpis studenta/studentice: J Klein