



УНИВЕРЗИТЕТ „СВ КИРИЛ И МЕТОДИЈ“
ФИЛОЗОФСКИ ФАКУЛТЕТ
ИНСТИТУТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА



*СТЕПЕН НА ПЕРЦИПИРАНА СОЦИЈАЛНА ПОДДРШКА, ЧУВСТВО НА ВИНА КАЈ
РОДИТЕЛИ И ПОЛ КАКО ПРЕДИКТОРИ НА ЧУВСТВО НА РОДИТЕЛСКА
САМОЕФИКАСНОСТ*

(Магистерски труд)

Ментор:

Проф. д-р Ана Фрицханд

Кандидат:

Павлина Михајловска

Скопје, 2025

Содржина

ВОВЕД -----	1
ПРОБЛЕМИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО -----	2
ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА -----	2
Социо-когнитивна теорија -----	2
Самоефикасност -----	5
Теорија на социјални улоги -----	9
Родителска самоефикасност -----	10
Доживување на родителска самоефикасност – анализа на концептот -----	11
Чувство на вина -----	14
Чувство на вина кај родители -----	21
Социјална поддршка -----	22
РЕЛЕВАНТНИ ЕМПИРИСКИ ИСТРАЖУВАЊА -----	25
ХИПОТЕЗА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО -----	27
МЕТОД НА ИСТРАЖУВАЊЕТО -----	27
Примерок -----	27
Постапка на истражување -----	28
Мерни инструменти -----	29
РЕЗУЛТАТИ -----	33
Наоди од квалитативна анализа -----	36
ДИСКУСИЈА -----	80
Практични импликации -----	85
Предности, ограничувања и препораки за идни истражувања -----	87
ЗАКЛУЧОК -----	90
КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА -----	93
ПРИЛОЗИ -----	108

Луѓето, во споредба со другите живи суштества, имаат продолжен период на вулнерабилност во развојот и созревањето. Периодот на детството и адолесценцијата кај луѓето трае многу долго. Законски, човекот се смета за дете до својата 18-та година. Тоа е период на интензивен: биолошки, психолошки и социјален развој на единката, во текот на кој за детето е потребно да се создадат безбедни услови за соодветен: физички, емоционален, интелектуален и социјален развој. Најголемиот дел од тие услови се обезбедуваат преку оние кои се грижат за децата, а тоа, првенствено, се родителите. Токму затоа, родителската улога е исклучително сложена и преполна со предизвици. Според теоријата на социјални улоги, родителската улога се одвива во повеќе развојни животни фази на индивидуата. Таа подразбира силен интензитет на инволвираност во улогата, висок степен на инвестирано време во исполнување на задачите од таа улога и е улога која е високо структурирана, односно подразбира усвојување на сет на норми и социјални очекувања поврзани со улогата, кои варираат од помалку, до повеќе формално структурирани норми (Newman, 2016). Заради сето ова, родителската улога е социјална улога која задира блиску во селфот, односно во процесот на социјализирање во улогата индивидуата ги интегрира бихевиоралните норми длабоко во личната концепција за селфот. Токму затоа, со оваа улога се поврзани многу: интернализирани очекувања, вредности и норми за тоа како истата треба да се извршува и, согласно тоа, постои висок степен на анксиозност поврзан со потенцијален неуспех во нејзиното исполнување.

Темата на ова истражување се однесува на чувството на самоефикасност кај родителите, односно верувањето на родителот дека има способности успешно да одговори на задачите и очекувањата поврзани со родителската улога. Во ова истражување чувството на самоефикасност кај родителите ќе биде проверувано во корелација со: полот, чувството на родителска вина и степенот на перципирана социјална поддршка.

Дополнително, квалитативно ќе биде обработена темата на чувство на вина кај родителите, бидејќи во досегашното пребарување не е сретнат податок за такви истражувања во Македонија. И во светски рамки, ретки се истражувањата за чувството на вина во родителски контекст (Rotkirch & Janhunen, 2009).

Податоците од ова истражување би послужиле за подобро разбирање на феноменот на родителска самоефикасност. Понатаму, податоците би послужиле за идни истражувања на темата, како и во процесот на креирање насоки за поттикнување и развој на самоефикасноста кај родителите, кои би ги користеле професионалци кои работат во областа на психотерапијата и семејното советување.

ПРОБЛЕМИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Како перципираната социјална поддршка, чувството на вина и полот на родителите го предвидуваат чувството на родителска самоефикасност?

Какви се личните доживувања на чувство на вина кај родители?

ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

Социо-когнитивна теорија

Социо-когнитивната теорија (Bandura, 1986) е базирана на теоријата на социјалното учење на Алберт Бандура (Bandura and Walters, 1963). Во шеесеттите години на минатиот век, Бандура ја поставил својата теорија на социјално учење врз основа на критиката на, дотогаш, доминантната теорија на учење – бихевиоризмот. Додека Скинер, во својата теорија на учење, учењето го опишува како постепен процес на делување, во кој последиците од нашите акции го креираат самото учење, Бандура видел дека учењето кај човекот се одвива многу побргу, во социјален контекст, главно преку механизмот на набљудување и имитирање (Crain, 2010). Опсервациското учење го враќа фокусот на внатрешните когнитивни процеси кои посредуваат во процесот на учење, како внатрешните когнитивни репрезентации на набљудуваното однесување и посредното (викарско) поткрепување како когнитивен процес во кој креираме очекувања за можните резултати и последици од одредено однесување, без да имаме конкретна акција, единствено преку набљудување на однесувањето и последиците од тоа однесување на други луѓе во различни социјални контексти.

Во раните фази на својата работа, Бандура се фокусирал на социјалниот контекст во кој настанува човековото учење, и на имитацијата како когнитивен процес кој

посредува во процесот на учење и усвојување на: нови знаења, вештини и обрасци на однесување. Опсервациското учење, викариското поткрепување и моделирањето како процес на социјално учење се теми од почетоците на неговата работа. Додека во подоцнежниот период на својата работа, во осумдесеттите години на минатиот век, Бандура многу повеќе се фокусирал на внатрешните процеси на саморегулација на однесувањето и внатрешни верувања во своите капацитети, односно на самоефикасноста.

Според социо-когнитивната теорија, однесувањето е насочено кон конкретни цели. Со текот на времето луѓето стануваат способни за саморегулирање на однесувањето. Когницијата игра клучна улога во процесот на учење и поткрепувањето со награда и казна има повеќе индиректно, отколку директно влијание врз учењето и однесувањето. (Nabavi & Bijandi, 2012).

Социо-когнитивната теорија предлага динамички модел на учење и однесување кој нагласува три интерактивни фактори во учењето (Newman, 2016):

- Човекот како активен дејствувач – личностите фактори од: когнитивниот, емоционалниот и биолошкиот домен, влијаат врз однесувањето на индивидуата. Односно, како индивидуата се чувствува, какви верувања има, каква проценка има, која е нејзината мотивација и слично, се фактори кои влијаат врз однесувањето на индивидуата;

- Однесувањето – бихевиоралните шеми на однесување и тенденции на реагирање и самите се фактор кој го детерминира човековото однесување, бидејќи преку однесувањето не само што се изразуваат карактеристиките на индивидуата, туку и индивидуата со своето однесување влијае врз средината во која дејствува, што, пак, повратно влијае врз самото однесување на индивидуата;

- Контекстот – како средината влијае врз однесувањето, односно каков контекст обезбедува за одредено однесување, на: физички, социјален и културен план, односно какви влијанија обезбедува од средината за одредено однесување, вклучувајќи ги: ресурсите, ограничувањата, условите и стимулите присутни во одреден контекст.

Според еден од постулатите на оваа теорија, реципрочниот детерминизам, луѓето не се пасивни приматели на знаење во процесот на учење, туку, напротив, активно се

ангажирани во толкување на последиците од своите дела и носење одлуки во процесот на учење, што за возврат ја менува и има повратно влијание и врз средината и врз однесувањето на самата индивидуа (Schunk, 2012).

Како што вели Бандура (Bandura, 1977), човекот не е ниту беспомошен објект контролиран од силите во средината, ниту сосема слободно дејствува и може да прави што сака.

Уште еден важен поим во социо-когнитивната теорија на Бандура, кој се однесува на процесот на учење, е поимот на дејствување, кој се однесува на човековиот капацитет за свесно и намерно влијание врз своето однесување и условите во кои тоа однесување се одвива. Индивидуите се: самоорганизирани, проактивни, себерегулаторски и самосвесни битија. Тие се активни креатори на своите животни услови, не се само продукт на истите (Bandura, 2006a).

Постојат 4 главни карактеристики на човековата способност да дејствува:

- *Интенционалност* – човековото однесување е интенционално, водено од намерите, насочено кон постигнување на одредени цели;
- *Промисленост* – човековото однесување е промислено, односно индивидуите си поставуваат цели, антиципираат одредени исходи од потенцијални акции, се мотивираат од овие когнитивни репрезентации и визуализирани антиципации. На долг рок тоа им обезбедува перспектива што им дава чувство на: насоченост, кохерентност и смисла;
- *Себерегулација* – човековото однесување е себерегулирано, односно индивидуите не само што имаат намери и прават планови, туку и го саморегулираат однесувањето во текот на реализирање на плановите. Токму овие себерегулаторски процеси се врската меѓу мислата и однесувањето;
- *Самосвесност* – индивидуите имаат капацитет за метакогнитивна рефлексивност на: своите акции, својата ефикасност и соодветност, што им овозможува по потреба да прават корективни адаптации во своето однесување (Bandura, 2006a).

Сфаќањето за човекот како активен дејствувач (учесник) во процесот на учење се заснова врз концептот на самоефикасност на Бандура. Суштинското верување во

сопствената самоефикасност е темелот на човековата способност да дејствува (Bandura, 1997).

Самоефикасност

Концептот на самоефикасност го предложил Алберт Бандура во 1977 година (Bandura, 1977), како верување во своите способности успешно да се одговори на задачите и очекувањата во дадена ситуација (Newman, 2016). Според Бандура, одлуката човек да се ангажира во одредена активност, како и интензитетот на трудот кој ќе го вложи во дадената ситуација, зависи од неговата убеденост во успешен исход.

Според де Монтињи и Лахарит (de Montigny & Lacharite, 2005), Бандура утврдил дека постојат четири главни извори на доживувањето на самоефикасност:

1. *Доживувањата на успех и напредок во извршувањето на задачите поврзани со улогата.* Колку поуспешно се изведе задачата, толку повеќе расте доживувањето на самоефикасност;
2. *Социјално моделирање*, односно кога сведочиме како индивидуите, кои ги доживуваме слични на нас, се успешни во извршувањето на некои задачи, се зацврстуваат нашите уверувања во нашата способност да одговориме на задачата;
3. *Социјално убедување*, односно како конкретната социјална поддршка и пофалба ни помагаат да ги надминеме сомнежите во себе;
4. *Соодветна физичка и ментална состојба*, како фактор, односно како нашето: расположение, емоции и физички состојби на стрес или опуштеност влијаат врз нашето уверување дали ќе успееме во задачата.

Според Бандура, концептот на самоефикасност објаснува како индивидуите се адаптираат кога се впуштаат во нови улоги или ситуации (Newman, 2016). Индивидуите со висока самоефикасност визуализираат сценарија за успех и размислуваат за добри решенија на потенцијални проблеми, додека индивидуите со ниска самоефикасност визуализираат сценарија на неуспех и размислуваат повеќе за потенцијалните пречки на патот до успехот. Понатаму, при искусување тешкотии, индивидуите со повисока самоефикасност се ангажираат повеќе и се обидуваат повторно, имаат верба во своите способности, а неуспехот го толкуваат како резултат на нивниот недоволен труд и ангажираност и се мотивирани да се обидат повторно. Индивидуите со ниска

самоефикасност, пак, имаат тенденција да се откажат при првата пречка на патот, да западнат во дефетизам и имаат тенденција неуспехот да го припишуваат на сопствениот недостаток на способности.

Доживувањето на самоефикасност кај човекот влијае не само директно врз неговото однесување, туку и индиректно врз целите и очекувањата што си ги поставува, неговата перцепција и проценка на можностите и тешкотиите во социјалната средина. Влијае и врз неговото мислење дали ќе биде неорганизирано или стратешко, оптимистично или песимистично, влијае и врз неговиот капацитет за резилентност и посветеност (Bandura, 2006b). Бандура во 2006 година наведува мноштво мета-анализи од различни сфери кои ја потврдуваат значајната улога на перципираната самоефикасност во човековиот: личен раст и развој, капацитет за адаптација и менување (Boyer et al., 2000; Holden, 1991; Holden, Moncher, Schinke, & Barker, 1990; Moritz, Feltz, Fahrbach, & Mack, 2000; Multon, Brown, & Lent, 1991; Sadri & Robertson, 1993; Stajkovic & Luthans, 1998, според Bandura 2006b).

Доживувањето на самоефикасност на човекот му носи верување дека со своето однесување има капацитет да влијае врз околностите кои го засегаат во неговиот живот. Верувањето во сопствената ефикасност е клучен личен ресурс во личниот раст и развој на човекот (Bandura, 1997).

Доживувањата на самоефикасност делуваат врз однесувањето посредно преку мноштво: когнитивни, афективни и мотивациски процеси (Bandura, 1989):

- *Когнитивни процеси* — доживувањата на самоефикасност влијаат врз однесувањето преку низа мисловни процеси кои го поттикнуваат или спречуваат делувањето, како на пример, процесот на поставување цели. Според Бандура, колку е посилна доживеаната самоефикасност, толку се повисоки целите кои индивидуите си ги поставуваат и поголема е посветеноста кон реализирање на истите (Locke, Frederick, Lee, & Bobko, 1984; Taylor, Locke, Lee, & Gist, 1984; Wood & Bandura, in press, според Bandura, 1989). Индивидуите кои силно веруваат во своите капацитети за решавање проблеми се високо ефикасни во комплексни ситуации кои подразбираат аналитичко мислење и носење одлуки. Оние, пак, кои се обременети со сомневање во своите капацитети се непостојани во своите перформанси (Bandura 1989). Индивидуите со висока самоефикасност

визуализираат сценарија на успех, додека оние кои се сомневаат визуализираат сценарија на неуспех. Според Бандура (Bandura, 1989) когнитивните симулации во кои индивидуите се визуализираат како извршуваат одредени активности, влијаат врз изведбата на активностите (Bandura, 1986; Corbin, 1972; Feltz & Landers, 1983; Kazdin, 1978; Markus, Cross, & Wurf, in press).

- *Афективни процеси* – доживувањата на самоефикасност влијаат и врз: нивото на стрес, анксиозност и непријатни чувства кои се доживуваат во тешки, предизвикувачки ситуации. Оние кои веруваат во своите капацитети за справување, доживуваат помали нивоа на стрес и анксиозност, и обратно (Bandura, 1989). Заканата што ја доживуваме при одредени тешкотии не доаѓа исклучиво од перципираните знаци на закана или сигурност во средината, туку повеќе е релативно својство на односот меѓу проценката на сопствените капацитети за справување и самите непријатни и одбивни аспекти на средината со која сме во контакт.
- *Мотивациски процеси* – доживувањата на самоефикасност влијаат и врз: нивото на мотивација, нивото на вложен труд и нивото на резилентност. Според Бандура (Bandura, 1989), колку е повисока самоефикасноста, поголема е и мотивацијата и вложениот ангажман. Кога се соочени со тешкотии, индивидуите обременети со сомневање во своите способности, побрзо и почесто прават компромиси, додека оние со силни верувања во своите способности вложуваат поголеми напори да ги совладаат тешкотиите (Bandura & Cervone, 1983, 1986; Cervone & Peake, 1986; Jacobs, Prentice-Dunn, & Rogers, 1984; Weinberg, Gould, & Jackson, 1979).

За ова истражување е значаен уште еден поим за кој зборува Бандура во својата теорија, *морално дејствување*. Со оглед на тоа што истражувањето се однесува и на чувството на вина кај родители, што е морално чувство, со поимот морално дејствување Бандура го објаснува механизмот на саморегулација на однесувањето преку механизмите на себесанкционирање (Bandura, 1986). Според Бандура (Bandura, 1991a), индивидуите во својот развој и процесот на социјализација усвојуваат правила за „добро“ и „лошо“, коишто служат како насоки за однесувањето. Процесот на себерегулација подразбира капацитет за одржување на мета-позиција на набљудувач и проценувач на однесувањето во релација со усвоените морални стандарди и перципирани услови и врз основа на таа процена и тој суд, се регулира однесувањето. Односно, индивидуите се однесуваат согласно со она што ќе им донесе чувство на сопствена вредност, а се воздржуваат од

однесувања коишто ќе им донесат чувство на себеосуда. Притоа, моралните знаења и стандарди се когнитивна основа на моралот, додека евалуирачкото себесанкционирање има мотивациона функција во одржување на однесувањето согласно со моралните стандарди. Преку овие саморегулирачки механизми моралната когниција се претвора во морално однесување. Во пракса, моралното дејствување има двојна функција – проактивна и инхибиторна (Bandura, 2004). Проактивната функција се изразува во моќта за хумано однесување, а инхибиторната во моќта за воздржување од нехумано однесување. Кога индивидуите се силно ангажирани, односно одредени принципи и вредности се блиски до нивниот селф и чувството на сопствена вредност, попрво ќе се откажат од сопствените интереси и ќе се подложат на натамошни nelaгодности, отколку да се вклучат во нешто коешто го согледуваат како неморално или неправедно (Bandura, 1999; Oliner & Oliner, 1988). Психолошките механизми одговорни за овие форми на себесанкционирање кои се вклучуваат при ситуации со морален конфликт, не се константни во своето делување, односно постојат и психолошки механизми кои овозможуваат ангажирање во морално отуѓено однесување и, еден вид, заобиколување и неутрализирање на механизмите на себесанкционирање. Па, така, чести механизми на морална отуѓеност се: наоѓање морални оправдувања за тоа како целта ги оправдува средствата, користење еуфемизми со цел да се претстави одредено однесување како помалку негативно и повеќе прифатливо, правење споредби со „полоши“ однесувања со цел да се релативизира негативното однесување, преместување на личната одговорност и дифузија на одговорност кон толпата, искривување на фактите за последиците од штетното однесување, дехуманизирање на жртвите и обвинување на жртвите (Thornberg, 2020). Преку овие форми на селективно морално отуѓување, може да се случи индивидуи, кои, инаку, се емпатични во други области на нивните животи, да се најдат во ситуација: да поддржуваат штетни општествени политики, да учествуваат во штетни социјални практики и да извршуваат разни нехумани дејства (Bandura, 1999). Капацитетот за морално дејствување е заснован врз: личниот идентитет, моралните стандарди и бихевиоралната регулација преку себесанкционирање и во меѓусебното влијание на бихевиорални и фактори од средината врз човековото однесување, го внесува човечкиот избор како фактор во неговото однесување (Bandura, 1991b). Во процесирањето и интегрирањето на морално релевантни информации и формирањето на морални судови при искусување на некаков морален конфликт или морална дилема, токму механизмите на себесанкционирање, кои селективно се вклучуваат и исклучуваат, се клучниот фактор што ја овозможува врската меѓу моралните судови и моралното однесување.

Според Њуман (Newman, 2016), теоријата на социјални улоги се јавува во доцните 1920-ти и раните 1930-ти години во повеќе области, како: антропологијата (Linton, 1936), социологијата (Parsons, 1951) и психодрамата (Moreno, 1934). Џорџ Херберт Мид (Mead, 1934) зборува за процесот на преземање на улоги како суштински процес на социјализацијата низ кој се формира селф-концептот, при што индивидуата се идентификува со општествените цели и ги интернализира општествените вредности.

Усвојувањето на социјална улога подразбира усвојување на сет од: социјални норми, очекувања, вештини, однесувања. Секоја социјална улога го менува селфот, ја менува себедетфиницијата на индивидуата и влијанието на индивидуата во средината.

Социјалните улоги варираат: по број, интензитет на ангажираност во улогата, време потребно да се посвети на улогата и степен на структурираност на улогата.

Улогите коишто траат низ повеќе животни фази на индивидуата, како: улогата на дете, родител, професионалната улога, се интегрираат длабоко во селф-коцептот. Родителската улога освен што трае низ повеќе животни фази на индивидуата, се карактеризира и со висок интензитет на ангажираност. Тоа е улога на која се посветува многу време и со која се поврзани големи социјални очекувања. Високата социјална нормираност на улогата носи и висок ризик за грешка, односно постојат формални (законски) и неформални (обичајни) правила и одговорности за родителот, кои доколку не се почитуваат следуваат санкции кои може да имаат: институционална форма (на пример, казна затвор или одземање на детето од социјалните служби), неформална форма на казнување (социјален притисок, стигматизација, социјално отфрлање) и интернализирана индивидуална форма на санкција (чувства на срам и вина) (Kurzban & Leary, 2001).

Улогата на родител е интерперсонален и социјален конструкт кој го опфаќа однесувањето на индивидуата во дијадна релација родител-дете. Улогата на родител е реципрочна по природа и зависи од индивидуите кои партиципираат во дијадниот однос, но и од семејните и социјалните норми во контекстот во кој тој однос се остварува (Gopfert, et al., 2004).

Холман (Holman, 2000) наведува дека според парадигмата на релации низ улогите, да се биде родител подразбира да се биде во улога и во релација со некој во реципрочна улога – улогата на дете, која, воедно, е и првата социјална улога којашто ја усвојуваме во животот. Релацијата родител-дете е првиот процес на одигрување и усвојување на социјални улоги. Тоа, воедно, е фундаментален процес за формирање на идентитетот на индивидуата (Gopfert, et al., 2004). Разбирањето на динамиката на оваа рана релација преку улоги и нејзиниот формативен ефект во развојот на индивидуата, фрла светло кон процесите на проективна идентификација преку кои шемите на остварување на родителската улога се рекреираат и пренесуваат низ генерации (Caspi & Elder, 1988). Набљудувањето на улогата на родител низ оваа парадигма е особено значајно, бидејќи овозможува динамично поимање на концептот, надвор од ригидните рамки на културно-зависниот контекст, кој во голема мера ја дефинира оваа улога.

Постојат многу културни константи во родителските практики и сфаќања низ различни култури во светот. Тие креираат модели на социјализација во кои родителите се грижат за децата низ процесот на усвојување на различни развојни задачи и цели и им обезбедуваат: здравствена сигурност, економска сигурност, социјално прилагодување и едукативни постигнувања (Bornstein, 2012). Но, постојат и културни специфики кои варираат во различни култури, кои ги креираат социјалните очекувања од улогата на родител и го дефинираат начинот на интеракција меѓу родителите и децата. Од друга страна, теоријата на социјално учење го застапува сфаќањето дека децата преку: набљудување, имитација и игра ја „впиваат“ културата во која растат и го градат културниот аспект на селфот. Понатаму, теоријата на атачмент нагласува дека врз основа на моделот на социјална интеракција со примарниот негувател, децата градат модели на социјални релации кои понатаму ги рекреираат во социјалната сфера на својот живот (Sroufe & Fleeson, 1986). Виготски, исто така, кога зборува за развојот на вишите ментални функции, ги изведува како функција на искусените социјални релации. Односно, зборува за тоа како интернализирањето на социјалните интеракции ги трансформира и менува вишите ментални функции на индивидуата и претставува најпрвин интерперсонална, а потоа и интраперсонална категорија врз која се темели натамошниот развој на формирање на: мисловните концепти, вниманието, меморијата и волјата (Wertsch, 1992).

Според Салонен (Salonen, 2010), Бандура ја дефинира родителската самоефикасност како лично убедување на родителот во врска со тоа кои се неговите капацитети како родител, во одреден контекст (на одгледување деца). Во таа смисла, се очекува дека родителите со повисок степен на самоефикасност би биле посамоуверени во своите способности да одговорат на задачите во улогата на родител, а со тоа и помотивирани и поуспешни да се ангажираат во ефикасни родителски обрасци на однесување.

Џонстон и Меш (Johnston & Mash, 1989) утврдиле дека доживувањето на самоефикасност во родителската улога го подобрува односот меѓу родителот и детето, влијае врз благосостојбата на родителот, го поттикнува социо-емоционалниот развој на детето и ги прави родителите порезилиентни во процесот на справување со тешкотиите со кои се соочуваат во процесот на родителството.

Колман и Каракер (Coleman & Karraker, 2000; според Scannell, 2020) утврдиле дека родителската самоефикасност може да има реципрочна поврзаност со стресот и стратегиите на справување на родителите, односно родителите кои веруваат дека можат да влијаат позитивно врз развојот на сопственото дете поверојатно ќе усвојат адаптивни стратегии на справување со стресот. Исто така, родителите со повисока самоефикасност имаат поголема респонзивност на потребите на детето. Спротивно на ова, родителите со пониска самоефикасност имаат поголеми тешкотии да носат родителски одлуки, имаат повеќе доживувања на: неадекватност, срам и зголемен родителски стрес.

Доживување на родителска самоефикасност – анализа на концептот

Според анализата на концептот – доживување на родителска самоефикасност на де Монтињи и Лашарите (de Montigny & Lacharité, 2005), овој концепт во поширока употреба почнува да се среќава во литературата во осумдесеттите и деведесеттите години на минатиот век но, во литературата се среќава и значаен терминологски „шум“ на мешање на концептите на: родителска самоефикасност, родителска компетентност, родителска самодоверба, и сл. Де Монтињи и Лашарите поаѓаат од дефиницијата на Бандура, според која самоефикасноста е верување во своите капацитети за организирање и извршување на активности потребни да се постигне извесен резултат. Врз основа на

таа дефиниција изведуваат неколку атрибути на перципираната самоефикасност: верувања, способности, организирање и извршување активности со цел постигнување одреден резултат. Сметаат дека сите овие атрибути се ситуациски – специфични, односно поврзани со одреден контекст, во случајот на родителска самоефикасност, во контекст на одгледување дете.

Во однос на сродните термини, Бандура (според de Montigny & Lacharité, 2005) уште во 1977 година зборувал за разликите меѓу термините самоефикасност и самодоверба. Според него, самодовербата се однесува на силата на одредено верување, но не носи нужно информација за какво верување станува збор, концептот, пак, на самоефикасност се однесува и на афирмација на одредена способност и на силата на верување во поседување на таа способност. Глајдвел и Ливерт (Glidewell & Livert, 1992; според de Montigny & Lacharité, 2005), посочиле дека самодовербата е постабилна и помалку ситуационо зависна, отколку самоефикасноста која варира во однос на активностите и контекстите во кои се извршува и генерално не е лична особина.

Самопочитта е уште еден сроден концепт, за кој дистинкцијата ја направил Бандура, кога посочил дека самопочитувањето е форма на суд за сопствената вредност, додека самоефикасноста е суд за својата способност (Bandura 2006b).

Најтешкиот концепт за разграничување, според де Монтињи и Лашарите (de Montigny & Lacharité, 2005), е концептот на родителска компетентност, кој, исто така, се среќава наизменично во употреба во неколку студии со концептот на родителска самоефикасност. Овие автори дистинкцијата ја прават така што наведуваат дека родителската компетентност повеќе се однесува на суд кој другите го имаат за родителот, а родителската самоефикасност се однесува на суд кој родителот го има за себе.

Во контекст на овој терминолошки „шум“, за ова истражување е важно да се напомене дека во оваа анализа прашалникот кој е користен за мерење на самоефикасноста кај родители (Скала на родителска компетентност – Parenting Sense of Competence scale /PSOC/) во одредени истражувања (Garcia Ribeiro et al. 2021), се користи целиот како мерка за родителска самоефикасност. Според де Монтињи и Лашарите, пак, овој инструмент, осмислен како мерка на доживувањето на родителска компетентност, се користи во различни истражувања како мерка на родителска самоефикасност и самодоверба (Hanson et al. 1988, Johnston & Mash 1989, Mercer & Ferketich 1990, Mercer

et al. 1993, според de Montigny & Lacharité, 2005). Скалата на родителска компетентност е создадена во 1978 година, а концептот на родителска самоефикасност Бандура го предлага во 1977 година. Во оригиналниот инструмент од 1978 година се наведени две суб-скали: „Вештини – Знаења“ (Skill – Knowledge) и „Вредност – Спокој“ (Value – Comforting). Преименувањето на суб-калите во прашалникот во скала на Ефикасност и скала на Сатисфакција го прават Џонстон и Меш во факторската анализа од 1989 година (Johnston & Mash, 1989). Дополнително, иако насловот на скалата го користи терминот родителска компетентност, во факторската анализа на Џонстон и Меш се вели дека скалата мери родителска самодоверба преку два фактора: Ефикасност и Сатисфакција, односно афективна и инструментална димензија на родителството.

Натамошните анализи на концептот на родителска самодоверба укажуваат на тесна поврзаност со концептот на родителска самоефикасност. На пример, во обид да се истражат родителските когниции кои влијаат врз однесувањето на родителот, уште во 1983 година Гекас (Gecas, 1983) констатира дека во основата на самодовербата, како клучна димензија на човековото дејствување, се наоѓа токму самоефикасноста. А, Охан и сор. (Ohan et al. 2000), во 2000 година ја дефинираат родителската самодоверба како дводимензионален конструкт чиј интегрален дел се и задоволството што го чувствува родителот (афективна димензија) и перципираната ефикасност на родителот (инструментална димензија). Понатаму, Тафароди и Сван (Tafarodi & Swann, 1995) го валидираат концептот на самодоверба како дводимензионална структура која ја сочинуваат чувството на социјална вредност на индивидуата или *себедопаѓање* и чувството на самоефикасност или *компетентност*.

Колман и Каракер (Coleman & Karraker, 1998) наведуваат дека бихевиоралната ефикасност и сатисфакцијата при родителството се заемно тесно поврзани конструкти. Имено, не постои перцепција за успешност во нешто, без, притоа, да има интринзична гратификација, ниту, пак, постои сатисфакција од некаков акт без, притоа, да постои минимум експертиза за извршување на актот (Bohlin & Hagekull, 1987; според Coleman & Karraker, 1998). Затоа, во ова истражување варијаблата – доживување на родителска самоефикасност, е мерена преку вкупниот скор на Скалата за родителска компетентност, односно како мерка за доживувањето на родителска самоефикасност се земени и скоровите кои се однесуваат на родителската ефикасност (како бихевиорална димензија

на самоефикасност) и скоровите кои се однесуваат на родителската сатисфакција (како афективна димензија на самоефикасност).

Чувство на вина

Вината е морално чувство кое се карактеризира со вознемирувачко доживување на жалење и процена на сопственото однесување како погрешно, односно како однесување кое прекршува одредени: морални, социјални или лични стандарди (Ferguson & Stegge, 1998).

Моралните чувства се самосвесни и самоевалуирачки емоции кои подразбираат развиени посложени когнитивни вештини и самосвест и затоа развојно се јавуваат подоцна од основните емоции, по третата година од животот. Вината како чувство подразбира: разбирање на контекстот, околностите во кои се наоѓа другиот, разбирање на конфликтот и сопствените интернализирани морални стандарди. Моралните чувства подразбираат евалуативни судови кои се базираат врз моралните принципи на: праведност, правда и грижа (Killen & Smetana, 2014).

Вината е непријатно чувство кое е релативно и социјално по природа, односно се јавува во контекст или релација со некаков внатрешен конфликт или со некако надворешно случување. Вината е и интерперсонална по природа, во смисла што вклучува не само себеосуда, туку и страв од осуда од другите. Таа има и социјална функција, мотивира репаративно однесување и помага во одржување на колективните норми кои го дефинираат пожелното заемно однесување (Baumeister et al., 1994).

Тесно поврзани поими со чувството на вина се и чувството на срам и емпатијата. Додека вината носи информација за непожелно однесување, срамот е поблизок до селфот и носи доживување на подлабока негативна самоевалуација која ги надминува рамките на однесувањето и задира подлабоко во селфот и идентитетот (Tangney, 1995). Емпатијата, пак, е генерална предиспозиција за сочувствување и разбирање на позицијата на другиот и е поширок термин кој може да опфаќа и чувства на вина (Baumeister et al., 1994).

Вината како чувство била предмет на интерес и на многу филозофи, пред појавата на психологијата како наука, заради нејзината морална и метафизичка димензија, како и

нејзината поврзаност со прашањата за моралната одговорност и слободата. Според Елгат (Elgat, 2022), моралната димензија на вината е посебен фокус на интерес на германските филозофи од крајот на осумнаесеттиот век, до почетокот на дваесеттиот век, период во кој твореле: Емануел Кант, Фридрих Вилхелм фон Шелинг, Артур Шопенхауер, Фридрих Ниче, Мартин Хајдегер и други. Елгат во својата анализа на феноменот на вината во германската филозофија од овој период забележува три тенденции, односно позиции на разбирање на вината: метафизичка, натуралистичка и егзистенцијално-феноменолошка. Елгат ги сместува: Кант, Шелинг и Шопенхауер во првата група која на вината гледа низ метафизичка перспектива, односно како на фактор кој е во темелот на човековата одговорност за сопствените избори во животот. За Кант, вината е морален суд кој овозможува свесност дека сме го прекршиле категоричкиот императив (универзалниот етички принцип). За Шелинг, постоењето на чувството на вина е доказ за постоењето на човековата слободна волја и слободен избор. Додека Шопенхауер на вината гледа повеќе низ онтолошка димензија, односно без да ја признава човековата слободна волја и слободен избор, признавајќи ја единствено волјата за живот, Шопенхауер смета дека чувството на вина е составен дел од самата човекова егзистенција и последица на постоење на волјата за живот која води кон егзистенција што сама по себе е фалична, несовершена и затоа полна со страдања. Фридрих Ниче е претставник на натуралистичката перспектива за вината. Тој повеќе се занимавал со емпирискиот аспект на вината и на истата гледа како на социјално генерирано чувство кое потекнува од наметнатите нереални очекувања на средината од човекот, како на нешто што треба да се отфрли, како и наметнатите социјални морални норми воопшто. Според Елгат, пак, Мартин Хајдегер е претставник на егзистенцијално-феноменолошката перспектива и тој прави разлика меѓу егзистенцијална и морална вина. Моралната вина произлегува од прекршувањето на моралните норми, а егзистенцијалната вина се однесува повеќе на онтолошката димензија, односно на фактот дека човекот живее во состојба на потенцијална морална грешка и тоа го создава чувството на онтолошката вина. Егзистенцијалната вина, според Хајдегер, силно го мотивира човекот за преземање одговорност за изборите кои ги прави во потрагата по сопствената автентичност (Elgat, 2022).

Во психологијата, Сигмунд Фројд, во својата теорија значајно место му посветил на концептот на вина. Тој сметал дека вината настанува како последица на прекршување на интернализираните: правила, норми и очекувања на суперегото, кое како психичка

структура настанува токму преку процесот на усвојување на овие правила и норми во текот на социјализацијата. Во своето дело: „Нелагодното во културата“, Фројд (Freud, 1970) кога зборува за чувството на вина го опишува како страв од загуба на љубовта, чувство коешто човекот го носи во доживување на својата беспомошност и зависност од другите. На почетокот, стравот е страв од авторитети, а подоцна откако авторитетот ќе се интернализира, стравот станува страв од сопственото суперего. Суперегото како психичка структура не само што ја мониторира функцијата на егото, туку и располага со силата на сите потиснати содржини од страна на егото. Па, така, на пример, во случајот со агесијата, која во голема мера учиме како да ја потиснуваме во текот на нашата социјализација, откако ќе се потисне се складира во суперегото и служи како сила со која тоа ги контролира и насочува изборите за делување на егото. На вината Фројд гледа како на интернализиран агресивен нагон кој е насочен кон нас самите. Во таа смисла, колку е посилна совеста како функција на суперегото, толку е посилно чувството на вина кај индивидуата. Егото и суперегото како психички структури, според Фројд се во константна борба за доминација и кај здрава индивидуа ова креира динамика на циклуси на инхибиција и гратификација на нагоните и инстинктите и чувство на вина како дел од балансиран циклус на постигнување рамнотежа. Во случаи на силни екстремни осцилации или нарушување на овој циклус на балансирање меѓу овие две психички структури, може да се зборува за патологија.

Карен Хорнај (Horney, 1964) прави разлика меѓу невротична и реалистична вина и додека реалистичната вина произлегува од нашите морални престапи и има репаративна функција на однесувањето, невротичната вина е пренагласена како доживување и се заснова врз анксиозноста која ја имаме во релациите и нашата сензитивност на очекувањата на другите. Често невротичните потреби во возрасната доба, според Хорнај, се потхранети од чувствата на базична анксиозност поврзани со искуствата во детството при задоволување на потребите за поврзаност и прифаќање. Основа на концептот на базична анксиозност се чувствата на несигурност и изолација кои се јавуваат во однос со родителите или примарниот негувател, кога тој однос е: неконзистентен, индиферентен или агресивен. Понатаму, оваа базична анксиозност станува мотивациска сила која кај индивидуата генерира невротични потреби за: поврзување, стекнување моќ или социјална валидација, со цел да се компензира недостатокот на стабилност и предвидливост во оригиналниот семеен контекст. Неретко невротичните индивидуи го користат чувството на вина и во функција на манипулација

на другиот. Според Хорнај, остветувањето на овие стравови и несигурности отвора можност за: личен раст и развој, во насока на зголемување на чувството на сопствена вредност, намалување на зависноста од другите и развивање на капацитетот за автентична релативна размена (Horney, 1964).

Ото Ранг (според Sullivan, 2016) на вината гледа како на последица од процесот на сепарација и индивидуација, како функција и неизбежна последица на човековата волја „да се биде“, која, пак, е главна движечка сила во човековиот развој. Човековиот развој тече во насока на асимилација на стари сепарации, развивање на капацитет за поднесување на неизвесноста која ја носи иднината и активно креирање на својот идентитет и живот низ акции и избори, зад кои човекот учи одговорно да застане.

Јунг (според Brook, 1985), исто така, на вината гледа како на последица во процесот на индивидуација. Да се порасне, да се напуштат мајката и таткото, да се формира свој идентитет, значи да се понесе вината за тој процес и да се продолжи да се живее со неа. Тоа значи да се прифати извесна отуѓеност од светот и извесна осаменост.

Но, постои и друг вид вина, која произлегува од неуспехот во оваа борба за индивидуација. Поривот за индивидуација е најбазичниот човеков нагон и инхибицијата на тој нагон води во болест и невроза. Да не се успее да се одговори на овој нагон кој води кон воздигнување над моралниот закон и подразбира наоѓање на субјективниот автентичен глас на совеста, раѓа длабоко чувство на вина.

Ова значи дека Јунг на вината гледа од онтолошка перспектива, како на составен дел од битисувањето и човековата егзистенција. Човекот секогаш е виновен и оваа вина се поларизира во два спротивставени аспекти на неговото битисување. Виновен е ако ја напушти блажената несвесност на рајот, мајката или толпата, бидејќи тоа е примарниот грев. Но, исто така, виновен е и ако не го стори тоа, бидејќи тогаш тој не успева да се реализира во својот потенцијал (Brook, 1985).

Алфред Адлер (Adler, 1958) во својата индивидуална психологија, чувството на вина го сместува во рамки на комплексот на инфериорност, како важна движечка сила на човековата борба против чувството на немоќ. Тој смета дека вината може да делува конструктивно, како мотивација за себеподобрување и остварување на својата припадност во заедницата и деструктивно, во насока на продлабочување на чувствата на:

несоодветност, отуѓеност и себиказување, со што се креира застој во личниот развој на човекот.

Пристапот на Ерих Фром (Fromm, 1947), пак, ја разгледува вината од хуманистичка и егзистенцијалистичка перспектива, бидејќи вината како чувство е составен дел од многу од темите за кои зборува Фром, како: чувството за лична одговорност, етичката свест кај човекот, неговиот потенцијал за самоактуализација и личен раст и развој, како и чувството на љубов како врвна човекова вредност. Фром кај човекот разликува авторитарна и хуманистичка совест. Додека авторитарната совест произлегува од интернализираните норми од авторитети и нашите ирационални стравови и води кон себиказување и изолација, хуманистичката совест е спонтанa реакција на нашите морални престапи и има мотивациска улога, односно не води кон репаративно однесување. На чувството на вина Фром гледа како на свесност на човекот за неговата непослушност и прекршување на правилата на релацијата, чувство кое човекот го позиционира и е составен дел од човековата вечна бора меѓу автентичноста и припадноста (Fromm, 1976). Во однос на љубовта како врвна човекова вредност и потреба, Фром смета дека чувството на вина е последица на чувство на одвоеност од светот и другите и го раѓа копнежот за повторно остварување и размена на релацијата и љубовта со другите (Fromm, 1956).

Ерик Ериксон (Erickson 1950/1963; според Newman, 2016) во својата развојна теорија на идентитетот, чувството на вина го сместува во третата развојна фаза кога е актуелен психосоцијалниот конфликт меѓу развивање на чувство на иницијативност или чувство на вина, кој се одвива од третата, до шестата година во развојот на детето. Зависно каква разрешница ќе има овој психосоцијален конфликт, кај детето или ќе се развие тенденција за иницијативност, која ќе води кон љубопитност, слободно истражување, или ќе се развие: тенденција на инхибирање со страв, чувства на вина и преголема зависност од возрасните.

Во посовремената психолошка литература, чувството на вина се третира во рамки на моралниот развој на индивидуата, особено развојот на моралните емоции. Теориите и истражувањата за моралниот развој стануваат актуелна тема во психологијата во почетокот на дваесеттиот век (Edwards & Carlo, 2005).

Трејси и Робинс (Tracy & Robins, 2007) ги опишуваат моралните емоции како самосвесни емоции кои имаат неколку дистинктивни карактеристики:

1. *Самосвесните емоции подразбираат развиена самосвест и саморепрезентации.* Самосвеста како јасно препознавање на селфот како одвоен ентитет од другите и капацитетот за комплексни саморепрезентации како ментални репрезентации кои го градат идентитетот, се предуслови за појавување на самоевалуативните процеси, а со тоа и на самосвесните емоции.

2. *Самосвесните емоции се развиваат подоцна во детството, во однос на базичните емоции.* Додека базичните емоции се појавуваат во првите 9 месеци од животот (Stenberg 1983, според Tracy & Robins, 2007), првите генерализирани самосвесни чувства, најчесто во форма на засраменост, не се јавуваат пред втората година на животот (Lewis, 1995, според Tracy & Robins, 2007), додека посложените самосвесни емоции, како срамот, се појавуваат кон крајот на третата година од животот на детето (Izard et al., 1999; Lewis, 1995; Lewis, Alessandri, & Sullivan, 1992; Stipek, 1995, според Tracy & Robins, 2007).

3. *Самосвесните емоции се во функција на постигнување специфични социјални цели.* Луѓето живеат во контекст на разни социјални структури кои имаат комплексен сплет на социјални хиерархии и самосвесните емоции поттикнуваат однесувања кои ја зголемуваат стабилноста на овие социјални хиерархиски структури и ја водат индивидуата кон социјално пожелно однесување (Tangney & Dearing, 2002, според Tracy & Robins, 2007).

4. *Самосвесните емоции немаат универзална експресија како базичните емоции.* Овие емоции повеќе се комуницираат преку јазикот и постојат културни разлики во начините на изразување, на пример, култури во кои не е прифатливо да се покажува гордост.

5. *Самосвесните емоции поразбираат развиени когнитивно-комплексни структури.* Срамот, вината и гордоста се самосвесни емоции кои вклучуваат посложени когнитивни процеси, како: капацитет за формирање стабилни саморепрезентации, капацитет за интернализирање на надворешна, социјална перспектива за тие саморепрезентации, односно разбирање за туѓо гледиште, капацитет за рефлектирање на

дискрепанцата меѓу своето однесување, надворешните евалуации на тоа однесување и самите саморефлекции, разбирање на причини и последици, и слично.

Според процесниот теоретски модел на самосвесни емоции на Трејси и Робинс, за да се почувствува вина индивидуата мора да го фокусира вниманието на некој аспект од селфот, да креира саморефлекции, да го процени настанот во кој партиципира како релевантен, но не во склад со својот идентитет, да најде интерна причина за нескладот кој го доживува и да го обвини селфот за одредено специфично однесување (Lewis, 1971; Lewis, 2000; Tangney & Dearing, 2002, според Tracy & Robins, 2007).

Селфот е клучен концепт и во теоретскиот модел на Августо Блази (Blasi, 1983), кој се однесува на моралниот идентитет како врска меѓу моралната когниција и моралната акција. Тој го поставува селфот како централен концепт во моралниот развој на индивидуата, заради неговата висока мотивациска вредност. Односно, според Блази, конзистентноста на селфот е главна мотивациска сила, т.е. луѓето се стремат кон внатрешна самоорганизација и кохерентност и се мотивирани да ја намалат неконзистентноста меѓу различните когнициии, како и меѓу когнициите и однесувањето, во функција на одржување на стабилен селф-идентитет. Во моралната мотивација, клучна улога играат емоциите кои по природа се: спонтани, несвесни акциони тенденции, импулси за делување кои го насочуваат однесувањето, кои се релациски по природа, настануваат како реакција на нешто и имаат релациска функција. На пример, додека емпатијата и сочувството мотивираат алтруистичко однесување, срамот и вината инхибираат социјално неприфатливо однесување. Но, самите емоции на грижа и сочувство, на пример, не се морални емоции во својата суштина бидејќи се: несвесни, спонтани, ненамерни реакции. За да произведат морална мотивација и морално однесување, потребен е контекст, на пример, некаква морална дилема, кој ги трансформира од спонтани, во намерни, односно добиваат морално значење. Блази не само што ја издвоил тенденцијата кон конзистентноста на селфот како главна тенденција на организација на личноста, туку вели дека кога однесувањето е неконзистентно со расудувањето се јавува чувство на вина како емоционален одговор на неконзистентноста кон селфот, а не кон другите. Кај него вината е емоционален одговор на доживувањето на нарушувања во стабилноста на селфот како структура, а функцијата на вината е реорганизирање на фундаменталната единственост и стабилност на селфот (Фрицханд, 2013).

Како што веќе беше напоменато, улогата на родител задира длабоко во селфот и идентитетот, подразбира голема инвестиција на план време и посветеност на улогата, ги менува приоритетите и ангажманите на личноста и иако може да донесе многу исполнетост и задоволство, може да донесе и многу чувства на: нелагодност, фрустрираност, немоќ и несоодветност. Да се биде родител може да биде и напорно, исцрпувачки и да доведе до „согорување“ во улогата (Roskam, 2017).

Вината во родителски контекст не е истражувана многу (Rotkirch & Janhunen, 2009). Повеќето истражувања се однесуваат на мајки, постојат истражувања за чувствата на вина кога постои конфликт меѓу работните и семејните социјални улоги (Vahedi et al., 2019), истражувања за вина која родителите ја индуцираат кај децата (Rakow et al., 2009), истражувања за вина кај родители со деца кои искусуваат тешкотии во развојот (Kuhn, & Carter, 2006), вина кај родители кои претрпеле загуба на дете (Miles et al., 1992), и слично.

Во семејствата со мајка како единствен родител, фактори кои се поврзани со доживувањето на вина се: економскиот товар, конфликтот на работните и семејните улоги и социјалната стигма (Kim et al., 2023).

Во истражувањата на родители на деца со аутизам е утврдено дека во случаи на доживување на високи нивоа на вина и стрес, употребата на ефективни вештини на справување може да има протективна функција (Lyons et al., 2010). Родителите кои имаат социјална поддршка: оствариле подобра емоционална врска со своите деца, се ангажирале во повеќе позитивни интеракции со своите деца, имале помалку депресивни симптоми и посрекен брачен однос (Boyd, 2002).

Според Сироис (Sirois, 2019), срамот и вината се поврзани, но се посебни чувства кои често се доживуваат во улогата на родител (Scarnier, Schmader & Lickel, 2009), или како одговор на „лошото“ однесување на детето или како перципирано несоодветно справување на родителот со таквото однесување (Tangney, 1996). Иако двете емоции може да послужат како репаративна функција во коригирање на идното однесување, претерано силни доживувања на овие емоции може да интерферираат со себепростувањето, а со тоа да влијаат на благосостојбата на личноста (Ranganathan & Todorov, 2010, според Sirois, 2019). Кај родителите ова може да ја намали самодовербата

и да влијае негативно врз родителскиот идентитет (Kim, Thibodeau, & Jorgensen, 2011; според Sirois, 2019). Хендерсон и соработниците утврдиле дека доживувањето на вина заради неостварени родителски очекувања е предиктор за намалена самоефикасност, зголемен стрес и зголемена анксиозност кај современите мајки (Henderson, et al., 2016).

Социјална поддршка

Социјалната поддршка е важен концепт во ова истражување заради човековата социјална и релациска природа воопшто, не само заради социјалниот контекст на релацијата родител-дете, на кој се однесува ова истражување. Луѓето се релациски битија, живеат во социјални заедници и социјалната размена е интегрален дел од човековиот живот. Не само што опстанокот на човековиот вид е зависен од формите на социјално уредување на релациите меѓу луѓето, туку човековата релациска природа задира и длабоко во селфот на индивидуата, допирајќи ја длабоката човекова потреба за припадност.

Според Тејлор (Taylor, 2007), социјалната поддршка е перцепција на искуството: да сме сакани, прифатени и уважени од другите. Социјалната поддршка може да се добие од: партнерите, роднините, пријателите, соработниците и различни видови социјални врски што се остваруваат. Истражувањата покажуваат дека перципираната социјална поддршка има влијание врз нашето ментално и физичко здравје и тоа не само во ситуациите во кои практично добиваме помош од другите во разни форми на социјални трансакции, туку перципираната социјална поддршка има и имплицитно влијание врз нашето ментално и физичко здравје само врз основа на свесноста за потенцијалните социјални врски кои би можеле да ги активираме во периоди кога ни е потребна социјална помош и поддршка.

Според Тејлор (Taylor, 2007), постојат родови разлики меѓу мажите и жените во однос на перципираната социјална поддршка. Додека мажите, генерално, пријавуваат поголеми социјални мрежи на контакти, истражувањата покажуваат дека жените се повеќе инвестирани во давање и примање на социјална поддршка во рамките на своите социјални мрежи.

Социјалните врски кои обезбедуваат социјална поддршка се корисни за справување со стресот и им помагаат на индивидуите да ги контролираат своите емоционални реакции, да развијат поголема резилентност на стресогените фактори и полесно да ги пребродат стресните периоди во животот (Taylor, 2007).

Фиерлос и соработниците (Fierloos et al., 2023) во своето истражување констатирале позитивна корелација меѓу перципирана социјална поддршка и родителска самоефикасност кај родители на деца од 0 до 8 години. Според Сканел (Scannel, 2020), интервенциите кои таргетираат развој на родителска самоефикасност и социјална поддршка значајно го зголемуваат родителското чувство на компетентност, сатисфакцијата во родителската улога и резилиентноста на сите членови на семејството.

Перципирана социјална поддршка подразбира субјективна процена и субјективен суд за достапноста на социјалната поддршка, корисноста и сатисфакцијата од социјалната поддршка. (Sarason et al., 1990, според Dunst 2022). И добиената, и перципираната социјална поддршка се претпоставува дека ги намалуваат негативните ефекти на стресните животни настани и ја поттикнуваат психолошката благосостојба и здравјето (Chen, 2013; Winnubst et al., 1988, според Dunst, 2022).

Според Дунст (Dunst, 2022), Бронфенбрер во 1979 година нотирал дека родителското здравје и родителската благосостојба, поврзани со родителската способност за изведување на родителските должности, зависат од социјалната поддршка која им е достапна преку членовите на социјалната мрежа од: микросистемот (на пример, членови на семејството), мезосистемот (на пример, роднини и пријатели) и егзосистемот (на пример, социјални и здравствени служби).

Иако социјалната поддршка има неспорна важност за социјалното функционирање и благосостојбата во текот на целиот животен век, во текот на детството и адолесценцијата родителската поддршка е од најголема важност. Во текот на возрасното доба, најголема важност се придава на социјалната поддршка од сопругникот, па потоа следат социјалната поддршка од семејството и пријателите (Gariéry et al., 2016, според Zhou & Taylor, 2022)

Во студијата на Жоу и Тејлор (Zhou & Taylor, 2022) која се однесува на социјалната поддршка од семејството и пријателите кај самохрани мајки, се наведува дека иако и семејството и пријателите може да пружат поддршка за родителот, мета-анализите покажуваат дека социјалната поддршка од семејството, можеби, е подостапен извор на поддршка во извршување на родителските должности (Gariéry et al., 2016, според Zhou & Taylor, 2022), додека пријателите можат да пружат друг тип на поддршка, како, на пример, емоционална поддршка надвор од доменот на родителството (Luthar and Ciciolla, 2015, според Zhou & Taylor, 2022).

Црнич и соработниците (Crnic et al, 1983) наведуваат дека родителите кои изјавиле дека имаат високо ниво на интимна поддршка (поддршка од значаен друг) биле повеќе

позитивни во интеракциите со нивните деца, отколку родителите кои изјавиле дека имаат ниско ниво на интимна поддршка, а интимната поддршка, во споредба со поддршката од пријателите и заедницата имала најголем заштитен ефект при искусување на тешкотии предизвикани од стрес.

Улогата на родител е преполна со предизвици, а самоефикасноста кај родителите е значајна варијабла за разбирање на: мотивацијата, адаптацијата на родителот и квалитетот на контактот кој родителот го нуди во релација со детето.

Повеќето истражувања на темата родителска самоефикасност се однесуваат само на мајките и затоа е значајно да се вклучат двата пола во натамошните истражувања (Sevigny, 2013).

Во однос на полот на родителите и самоефикасноста, податоците од досегашните истражувања укажуваат на спротивставени резултати, односно постојат истражувања кои констатираат значајни разлики меѓу мајките и татковците (Wallston & Wandersman, 1978). Но, постојат и истражувања кои покажуваат дека нема значајна разлика меѓу мајките и татковците (Johnston & Mash, 1989). Кога ја формирале скалата на родителска компетентност, Волстон и Вандерсман (Wallston & Wandersman, 1978) нашле повисоки скорови кај мајките на мали деца, отколку кај татковците, додека во истражувањето на Џонстон и Меш (Johnston & Mash, 1989) не е утврдена значајна разлика меѓу доживувањето на компетентност во улогата кај мајки и татковци.

Има студии кои укажуваат на сличности во родителската самоефикасност меѓу мажите и жените, како онаа на Мардок (Murdock, 2013), но, сепак, се констатирани и некои разлики, како поголема поврзаност на негативниот афект со родителската самоефикасност кај мајките, но не и кај татковците. Потоа, најдена е негативна корелираност на родителската самоефикасност со бихевиорални проблеми кај детето, кај мајките, но не и кај татковците. Исто така, родителската самоефикасност кај татковците, но не и кај мајките, е значајно поврзана со чувството на родителска контрола, односно татковците многу почесто од мајките ги инкорпорираат искуствата колку се успешни, односно неуспешни, во контролирање на однесувањето на детето, во своите убедувања и проценки за своите капацитети како родител.

Според Јанг (Young, 2011) и Фанг (Fang, 2021) поврзаноста на перципираната социјална поддршка и самоефикасноста кај родителите е веќе потврдена во повеќе истражувања, преку кои се утврдува дека кога расте социјалната поддршка, расте и самоефикасноста кај родителите (Crnic & Greenberg, 1990; Izzo, Weiss, Shanahan, &

Rodriguez-Brown, 2000; Ontai & Sano, 2008; според Young, 2011). Кога родителите добиваат поддршка, имаат повеќе позитивна интеракција со децата на начин кој го поттикнува социјалниот и емоционалниот развој на децата (Trivette & Dunst, 2005; според Young, 2011).

Волстон и Вандерсман утврдиле дека доживувањето на самоефикасност е поврзано и со: однесувањето на детето, социјалната поддршка и благосостојбата на родителите (Johnston & Mash, 1989).

Луѓето се релативски битија по својата природа и во таа смисла одгледувањето на децата не е индивидуален, туку кооперативен феномен, односно социјалната поддршка за родителот помага многу во процесот на успешно менаџирање на оваа значајна социјална улога, која има и еволуциска важност, продолжување и опстанок на човековиот вид (Buss, 2016).

Како што веќе беше напоменато, родителската улога е високо социјално нормирана улога. Во ова истражување е вклучена и варијаблата чувство на родителска вина, бидејќи вината е директна последица на самоевалуирање на своето однесување како неподобно во контекст на некакви: норми, правила и очекувања.

Ретки се истражувањата кои се однесуваат на родители и кои ја третираат само вината како чувство. Најчесто кога се истражува вината, се истражува заедно со срамот и додека срамот нè води во изолација, вината може и да мотивира и да го подобри социјалното функционирање (Baldwin & Ewald, 2006). Какво влијание ќе има вината, зависи и од резилентноста на индивидуата и нејзините стилови на справување и надминување тешкотии (Tracy & Robins, 2006).

Според Роткирч и Јанхунен (Rotkirch & Janhunen, 2009), постојат докази дека жените и девојчињата доживуваат емпатија и вина во повисок степен отколку мажите и момчињата (Hoffman, 2000; Kochanska et al., 2002; Korabik and McElwain, 2005; Preston and de Waal, 2002; Silfver and Helkama, 2007). Но, вината, генерално, не е многу истражувана во родителски контекст.

Од еволуциски аспект, вината е морално чувство чија функција е репаративна, односно на личноста ѝ овозможува да увиди дека со своето однесување нанесува штета

на некој друг и доколку се адресира со адекватни механизми на справување на личноста ѝ овозможува да го поправи своето однесување (Buss, 2016).

Но, кога родителите не се справуваат со чувствата на вина и стрес, се доведуваат во ризик од: намалено доживување на самоефикасност во улогата, високи нивоа на депресија и повеќе негативна интеракција со своите деца (Shechtman & Gilat, 2005).

ХИПОТЕЗА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Повисокиот степен на перципирана социјална поддршка, понискиот степен на чувство на вина кај родителите и женскиот пол, предвидуваат повисоко чувство на самоефикасност кај родителите.

МЕТОД НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Примерок

Во истражувањето беше користен пригоден примерок од 111 родители на деца на возраст од 8 до 11 години. Возраста на децата беше одредена со цел да се дефинираат како развојна група на деца, наспроти адолесценти на возраст од 12 до 18 години. Од вкупниот број родители (111) кои земаа учество во квантитативниот дел од ова истражување, 66 (59,46 %) се мајки, а 45 (40,54 %) татковци. Испитаниците се на возраст од 31 до 52 години, нивната просечна возраст е 42 ($SD = 3,61$). Најголемиот дел од испитаниците се со високо образование (81,98 %), во брак (90,99 %), вработени (96,40 %), со две деца во семејството (70,27 %), од кои барем едно е на возраст од 8 до 11 години. Сите испитаници во истражувањето се од македонска националност и се родители на деца со типичен развој.

Во квалитативниот дел од истражувањето учествуваа 76 испитаници (т.е. само оние кои изразија желба да продолжат да одговараат и на отворените прашања), од кои женски се 57 (75 %), а машки 19 (25 %) на просечна возраст од 42 години ($SD = 4,03$). Најголемиот дел од испитаниците се со високо образование (90,79 %), од македонска националност (88,16 %), во брак (94,74 %), вработени (97,37 %), со две деца во семејството (67,11 %). Од наведените 76 испитаници, 51 учествуваат и во

квантитативната анализа (тоа се родители на дете на возраст 8 – 11 години, деца со типичен развој, македонска националност), а 25 се испитаници кои учествувале во истражувањето, но не влегле во конечниот примерок во квантитативната анализа (на пример, родител со дете со атипичен развој и родители на деца на возраст од 5 до 14 години и други националности).

Постапка на истражување

Податоците беа прибирани во периодот од ноември 2023 година, до март 2024 година, преку зададени прашалници на платформата Google forms, а испитаниците беа регрутирани преку повик на социјалните мрежи. На почетокот на прашалникот беа објаснети: целта на истражувањето, анонимноста во одговарањето и начинот на обработка на податоците на ниво на група. Прашалникот се состоеше од демографски дел и три прашалници за самооценување на тема: родителска самоефикасност, чувство на вина кај родители и степен на перципирана социјална поддршка. Пред секој прашалник имаше инструкции за негово пополнување.

По пополнување на демографскиот прашалник и трите прашалници за самооценување, испитаниците имаа можност да завршат со одговарање и да ги испратат одговорите или да продолжат да одговараат на 4 отворени прашања (Прилог 4), со што партиципираа во квалитативниот дел од ова истражување.

Партиципацијата во истражувањето беше анонимно, во писмена форма. Браун и Кларк (Braun & Clarke, 2006; според Herron, 2020) наведуваат дека употребата на онлајн прашалник со отворени прашања е идеално погоден за осетливи теми, бидејќи обезбедува приватност и анонимност за учесниците. На овој начин, учесниците повеќе се подготвени да се изразат слободно и да ги изложат своите лични, емоционални искуства, отколку што би биле комотни при интервју „лице в лице“.

Како благодарност за пополнување на прашалниците и одговарање на прашања со сензитивни теми кои нè носат во контакт со негативниот спектар на доживувања, на крајот од прашалникот испитаниците имаа можност да се пријават за бесплатна онлајн работилница на тема: „Чувство на вина кај родители“, со оставање на својата електронска адреса. Работилницата се одржа на 15 април 2024 година, на Zoom платформата, под

водство на психотерапевт, кога присутните имаа можност подетално да се запознаат со темата: „Чувство на вина кај родителите“.

Мерни инструменти

Чувството на родителска самоефикасност беше мерено со Скала на родителска компетентност (Parenting Sense of Competence Scale), конструирана во 1978 година од Гибауд-Волстон и Вондерсмен (Gibaud-Wallston & Wandersman, 1978). Прашалникот е составен од 17 ајтеми и ги мери чувството на родителска ефикасност и сатисфакција. Вклучува две субскали: родителска ефикасност (во оригиналната скала именувана како скала на „Вештини – Знаења“ /Skill Knowledge/), 8 ајтеми и родителска сатисфакција (во оригиналната скала именувана како скала на „Вредност – Спокој“ (Value – Comforting)), 9 ајтеми.

Секој ајтем се одговара на Ликертова скала која варира од *1 (воопшто не се согласувам)* до *6 (сосема се согласувам)*. Дел од ајтемите се скоруваат во обратна насока за да може за секој ајтем да важи дека повисоки скорови на прашалникот укажуваат на повисоки нивоа на самоефикасност.

Факторската анализа на Џонсон и Меш (Johnston and Mash, 1989) утврдува дека факторот *сатисфакција* се однесува на афективната димензија на родителство, односно степенот во кој родителот се чувствува: фрустриран, анксиозен или недоволно мотивиран во родителската улога. Просечните пријавени скорови за оваа скала варираат од 36 до 44. Пониските скорови укажуваат на несигурност кај родителот во однос на тоа дали може да биде добар родител или како да стане добар родител.

Факторот *ефикасност* се однесува на инструменталната димензија на родителството и ги испитува: родителската компетентност, способност и капацитет за решавање проблеми. Просечните пријавени скорови за оваа скала варираат од 22 до 31, а пониските скорови може да укажуваат на несигурност кај родителот во однос на тоа дали има доволно знаење и вештини потребни за да биде добар родител.

Просекот на вкупните скорови се движи од 58 до 66 (Johnston & Mash, 1989; Ohan, Leung, & Johnston, 2000). Скоровите под 58 може да се сметаат за ниски, скоровите од 58 до 74 просечни, а скоровите над 75 за високи.

Оригиналната верзија од 1978 година била развиена за употреба кај родители на мали деца, но Џонстон и Меш (1989) ја прошириле за употреба кај родители на деца од 4 до 9 години, а подоцнежни студии покажале употребна вредност и за родители на постари деца, до 17 години.

Џоунс и Принц (Jones & Prinz, 2005) ја идентификуваат Скалата на родителска компетентност како најчесто употребувана скала за мерење на родителска самоефикасност.

Во оригиналната студија од 1978 година, биле пријавени алфа коефициенти од 0,82 и 0,70 за скалите на сатисфакција и ефикасност, а во студијата на Џонстон и Меш (1989) зададена на 297 мајки и 215 татковци на деца на возраст од 4 до 9 години, утврден е Кронбах алфа коефициент 0,75 за скалата на сатисфакција (9 ајтеми) и 0,76 за скалата на ефикасност (7 ајтеми) и 0,79 за тотален скор (16 ајтеми). Во студијата на Џонстон и Меш (1989), ајтемот 17 („Да се биде добра мајка/добар татко е награда сама по себе“) не постигнал скор повисок од 0,40 на било кој од двата фактора и иако бил вклучен во оригиналната скала за ефикасност, во оваа студија бил исклучен од анализа.

На примерокот од ова истражување беше утврден Кронбах алфа коефициент од 0,84 за тотален скор (17 ајтеми), за субскалата – *ефикасност* (8 ајтеми) алфа коефициент 0,76 и за субскалата – *сатисфакција* (9 ајтеми) алфа коефициент 0,81.

Како што веќе беше појаснето во поглавјето за концептуалната рамка на поимот на родителска самоефикасност, вкупниот скор на Скалата на родителска компетентност, во ова истражување е искористен како мерка за доживувањето на родителска самоефикасност. Во презентираните резултати во ова истражување, резултатите за варијаблата – доживување на самоефикасност кај родители се однесуваат на вкупниот скор од оваа скала.

Перципираната социјална поддршка беше мерена со Мултидимензионална скала на перципирана социјална поддршка (Multidimensional Scale of Perceived Social Support /MSPSS/, креирана од Зимет и соработниците во 1988 година /Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK/). Оваа скала содржи 12 ајтеми кои мерат перципирана социјална поддршка од три извора: семејство, пријатели и значајни други. Ајтемите се одговараат на 7 степен Ликертова скала која варира од *воопшто не се согласувам (1)*, до *сосема се*

согласувам (7). Во иницијалната студија, факторската анализа ја потврдила предложената структура на 3 субскали, а Кронбах алфа коефициентите за субскалите и скалата во целина од 0,85 до 0,91 укажуваат на добра интерна релијабилност.

На примерокот од ова истражување беше утврден Кронбах алфа коефициент од 0,92 за скалата во целина, за субскалата – *значаен друг* алфа коефициент од 0,87, за субскалата – *семејство* алфа коефициент 0,90 и за субскалата – *пријатели* алфа коефициент 0,90.

Чувството на вина кај родители беше мерено со Скала за чувство на вина поврзана со родителството (The Guilt About Parenting Scale /GAPS/) конструирана во 2016 година од Хаслам и Финч (Haslam & Finch, 2016). Ова е кратка скала со 10 ајтеми која мери еден фактор – *чувство на вина кај родители*. Одговорите на секој ајтем се даваат на Ликертова скала која варира од 1 (*воопшто не се согласувам*), до 7 (*сосема се согласувам*).

Оваа скала обезбедува вкупен скор на родителска вина преку сумирање на скоровите, каде можниот опсег на скорови варира од 10 до 70, при што повисоки скорови се индикатор за повисоко чувство на вина, и обратно. Според валидациската студија на: Хаслам, Филус и Финч, скорот за интерна конзистентност на скалата изнесува $\alpha = 0,89$ (Haslam, Filus & Finch, 2020).

На примерокот од ова истражување беше утврден Кронбах алфа коефициент од 0,85.

Оваа скала беше преведена за потребите на овој магистерски труд, во договор и со дозвола од авторот, Dr Divna Haslam.

За потребите на квалитативната анализа во ова истражување, испитаниците одговараа на 4 отворени прашања (Прилог 4). Во првото прашање од испитаниците беше побарано да продуцираат самоопис на чувството на вина во ситуација во која се почувствувале виновни како родители. Во второто прашање испитаниците беа замолени да наведат најчести причини заради кои се чувствуваат виновни како родители. Третото прашање се однесува на начините на кои чувството на вина е поврзано со нивната

перцепција за себе како родители. Четвртото прашање се однесува на начините на кои се справуваат со ова чувство.

Добиените одговори беа обработувани со методот на индуктивна тематска анализа, со цел да се идентификуваат и анализираат темите кои најчесто се јавуваат во одговорите. Тематската анализа се издвојува како најкористениот метод во квалитативните нацрти за истражувања објавени во периодот меѓу 2007 и 2013 година (Snelson, 2016, според Кениг, 2016) и една од предностите на овој метод е што истиот може да се третира како генерички пристап во анализирањето податоци без нужно да се поврзе со ниту една теориска ориентација (Buetow, 2010; Percy, Kostere & Kostere, 2015, според Кениг, 2016).

Со цел да се даде одговор на истражувачкото прашање: *Какви се личните доживувања на чувство на вина кај родителите?* анализата опфати кодирање на продуцираниот материјал, односно трагање по најмали смисловни целини во одговорите кои се однесуваат на: самоописи на чувството на вина, наведени причини заради кои испитаниците се чувствуваат виновни како родители, начините на кои чувството на вина е поврзано со нивната перцепција за себе како родител и начините на кои се справуваат со ова чувство. Понатаму, овие кодови се организираа во категории кои изразуваат слична идеја или концепт и се трагаше по врските меѓу различни кодови и категории на кодови со цел да се организираат податоците во одредени теми кои се однесуваат на поставените прашања. Потоа, со ревидирање на темите се проверуваше смисловната целина на организацијата на податоците и се дефинираа и поттемите. Конечно, се креираше наративен извештај за спроведената анализа воден од најчестите препораки и критериуми за обезбедување наративен извештај: логичност, нередундантност и обезбедување доволно докажан материјал низ избраните цитати за да се демонстрира доминацијата на темите и нивната можна поврзаност (Кениг, 2016).

РЕЗУЛТАТИ

Во овој дел најнапред се прикажани социо-демографските податоци за примерокот (Табела 1).

Табела 1:

Социодемографски карактеристики на примерокот на истражувањето „Степен на перципирана социјална поддршка, чувство на вина кај родители и пол како предиктори на чувство на родителска самоефикасност“ (N = 111)

Карактеристика	Фреквенција	Процент
Пол		
женски	66	59,46 %
машки	45	40,54 %
Образование		
високо образование	91	81,98 %
вишо образование	3	2,70%
средно образование	16	14,41 %
основно образование	1	0,90 %
Брачен статус		
во брак	101	90,99 %
разведен/а	7	6,31 %
во вонбрачна заедница	2	1,80 %
одвон/а од партнер/ка	1	0,90 %
Работен статус		
вработен	107	96,40 %
невработен	4	3,60 %
Број на деца во семејството		
1	23	20,72 %
2	78	70,27 %
3	8	7,21 %
4	2	1,80 %

За обработка на податоците е користена статистичката програма: IBM SPSS 26. За да се провери истражувачката хипотеза, применета е мултипла линеарна регресија. Како предиктор варијабли се внесени: полот, степенот на перципирана социјална поддршка и чувство на вина кај родителите, а како критериумска варијабла е внесено доживувањето на самоефикасност кај родителите. Во Табела 2 се прикажани дескриптивните статистики за варијаблите.

Табела 2:

Дескриптивни статистики за испитуваните варијабли - доживување на самоефикасност кај родители, чувство на вина кај родители и степен на перципирана социјална поддршка (N = 111)

	Min	Max	M	S	Skewness	SE	Z	Kurtosis	SE	Z
				D	s		(Skewness)	s		(Kurtosis)
Доживување на самоефикасност кај родители	44,00	101,00	76,51	11,60	-0,40	0,23	-1,74	-0,17	0,46	-0,37
Субскала ефикасност	20,00	54,00	40,22	7,89	-0,39	0,23	-1,70	0,27	0,46	0,59
Субскала сатисфакција	14,00	42,00	31,25	5,12	-0,43	0,23	-1,87	0,66	0,46	1,43
Чувство на вина кај родители	16,00	70,00	43,51	11,67	0,01	0,23	0,04	-0,35	0,46	-0,76
Степен на перципирана социјална поддршка	2,33	7,00	5,60	1,07	-1,03	0,23	-4,48**	0,83	0,46	1,80
Субскала пријатели	1,00	7,00	5,40	1,32	-0,93	0,23	-4,04**	0,80	0,46	1,74
Субскала семејство	1,50	7,00	5,79	1,19	-1,43	0,23	-6,22**	2,01	0,46	4,37**
Субскала значаен друг	1,25	7,00	5,64	1,28	-1,30	0,23	-5,65**	1,71	0,46	3,72**

** p<0,01

Доживувањето на самоефикасност и чувството на вина кај родителите имаат вредности на скјунес блиску до нула, што укажува на приближно нормална дистрибуираност.

Но, варијаблата степен на перципирана социјална поддршка има негативен скјунес од -1,03, што укажува на поголема концентрација на скоровите од десната страна, односно дека претежно има повисоки скорови.

Табела 3:

Табела на интеркорелации помеѓу истражувани варијабли - пол кај родители, доживување на самоефикасност, перципирана социјална поддршка, чувство на вина

	Пол	Доживување на самоефикасност	Перципирана социјална поддршка	Чувство на вина
Пол	-	-0,073	0,014	0,014
Доживување на самоефикасност		-	0,388**	-0,430**
Перципирана социјална поддршка			-	-0,126
Чувство на вина				-

** $p < 0,01$

За тестирање на хипотезата на ова истражување, сепак, беше користена мултипла линеарна регресија бидејќи дистрибуцијата на резидуалите на критериумската варијабла е нормална ($K-S=0,061$; $p=0,200$), постои линеарна поврзаност меѓу предикторите и критериумската варијабла, варијансата на резидуалите е константна (Breusch-Pagan test $p=0,105$), статистиците за колинеарност покажаа дека нема висока корелација меѓу независните варијабли (пол, Tolerance = 1,000, VIF = 1,000; перципирана социјална поддршка, Tolerance = 0,984, VIF = 1,016; чувство на вина кај родители, Tolerance = 0,984, VIF = 1,016;) и вредностите на резидуалите се независни (Durbin-Watson = 2,252).

Табела 4:

Наоди од спроведена регресивна анализа- критериумска варијабла - чувство на родителска самоефикасност, предиктори - пол, степен на перципирана социјална поддршка, чувство на вина кај родители

Модел	B	SE	β	t	Sig.	R ²	F	p
(Константа)	73,187	6,575		11,177	0,000	0,303	15,496	0,000

Пол	-1,697	1,899	-0,072	-0,894	0,373
Степен на перципирана социјална поддршка	3,696	0,884	0,340**	4,179	0,000
Чувство на вина кај родители	-0,384	0,081	-0,386**	-4,742	0,000

Забелешка: Критериумска варијабла: чувство на родителска самоефикасност

** $p < 0,01$

Резултатите покажуваат дека полот не е значаен предиктор на доживувањето на самоефикасност кај родители ($\beta = 0,072$; $p > 0,05$), додека степенот на перципирана социјална поддршка и чувството на вина кај родители се значајни предиктори за доживувањето на самоефикасност кај родители (перципирана социјална поддршка $\beta = 0,340$; $p < 0,01$; чувство на вина кај родители $\beta = -0,386$; $p < 0,01$). Притоа, В коефициентот за степенот на перципирана социјална поддршка (В 3,696) е позитивен што укажува на позитивна поврзаност со критериумската варијабла, односно повисок степен на перципирана социјална поддршка е поврзан со повисок степен на чувство на самоефикасност кај родители, додека β коефициентот со вредност 0,340 укажува на степенот на оваа поврзаност. В коефициентот за чувството на вина кај родители (В - 0,384) е негативен што укажува на негативна поврзаност со критериумската варијабла, односно повисок степен на чувство на вина кај родители е поврзан со понизок степен на доживување на самоефикасност кај родители, додека β коефициентот со вредност -0,386 укажува на степенот на оваа поврзаност. Предикторските варијабли објаснуваат 30,3 % од варијансата на варијаблата доживување на самоефикасност кај родители и овој модел е статистички значаен ($F = 15,496$; $p < 0,01$).

Наоди од квалитативна анализа

Во овој магистерски труд чувството на вина кај родители дополнително беше истражено и со квалитативна анализа во функција на експлорација на темата, бидејќи недостасуваат истражувања на оваа тема во Македонија. Добиените одговори на интервју со 4 отворени прашања беа обработени со методот на индуктивна тематска анализа, со цел да се идентификуваат и анализираат темите кои најчесто се појавуваат во одговорите.

Во однос на *опишувањето на чувството на вина*, идентификувани се следниве теми и поттеми, прикажани во Табела 5:

Табела 5.

Идентификувани теми и поттеми во однос на прашањето за опис на чувството на вина кај родители

Теми	Поттеми
1. Чувства и афекти поврзани со чувството на вина	1.1 Чувства на болка и тага 1.2 Стрес и анксиозност 1.3 Страв, срам и немоќ 1.4 Лутина и раздразливост
2. Телесни сензации	2.1 Непријатни телесни сензации 2.2 Телесна десензитизација
3. Чувства на несоодветност како родител	3.1 Сомнеж 3.2 Себе-критикување 3.3 Чувства на недоволна вредност
4. Доживување на изолираност	4.1 Сепарација 4.2 Дисконектираност
5. Чувство на губење контрола	5.1 Губење контрола во однос на себе и своите реакции 5.2 Губење контрола во однос на ситуацијата

1. Чувства и афекти поврзани со чувството на вина

Родителите кои учествуваа во ова истражување, кога зборуваат за вината што ја чувствуваат како родители, најчесто ја опишуваат со сродни чувства кои се јавуваат заедно со вината, како и преку низа афективни состојби кои предизвикуваат непријатни емоционални доживувања.

Кога ја опишуваат вината што ја чувствуваат, родителите најчесто информираат за реакции на емоционално страдање, често опишани преку: доживување на болка, чувство на тага, анксиозност, страв, срам, немоќ и лутина.

Чувства на болка и тага

Чести форми на емоционално страдање што се среќаваат во одговорите на испитаниците се чувствата на болка и тага. Испитаниците информираат за преплавувачко чувство на психолошка непријатност и емоционално страдање како последица на повредата што ја чувствуваат додека чувствуваат вина:

„Скоро секогаш е поврзано и со чувство на болка и тага“, „Ми нанесува болка“, „Ме растажува“, „Тажна сум“, „...виновно и тажно“, „Во овие ситуации сум тажна“, „Вина која предизвикува болка“, „Срцето ми се искина“, „Многу ми е тешко“, „Најлошото чувство за една мајка“.

Стрес и анксиозност

Во описите на чувството на вина се среќаваат и интерпретации на доживувањето како стресно, како и свесност за доживувањето на анксиозност при искусувањето на родителската вина:

„Сета таа ситуација беше многу стресна и непријатна“, „Чувство на интензивен стрес“, „Анксиозност“, „Стресно, непријатно“, „Стресно“, „Стрес“, „Стрес од работа, стрес со други членови од семејството“, „Мојот стрес се одразува на мојот однос и комуникација“, „Кога заради други фактори се истурате врз детето“.

Страв, срам и немоќ

Неретко родителите додека го опишуваат чувството на вина информираат за чувства на страв, а одговорите на оваа тема варираат од форма на благ страв, до преплавувачко чувство на ужас. Многу тесно поврзано со чувството на вина е чувството на срам, кое иако е тешко за разграничување од вината, сепак дел од родителите од ова истражување успеваат да го изолираат како феномен во контекст на доживувањата на вина. Одговорите варираат од форма на засраменост, до доживување на длабок срам. Во одговорите се среќава и свесност за чувството на немоќ присутно од блага форма на дезориентираност, до доживувања на беспомошност:

„Исплашена“, „Ме плаши“, „Благ страв дека сум го разочарала детето“, „Често ми носи страв од загуба“, „Чувството е ужасно“, „Ужасно, ужасно чувство“;

„...срам...“, „Во овие ситуации сум засрамена“, „Разочарување“, „...и разочарана од себеси“, „Разочарано од себе“, „Засрамено“, „Длабок срам“;

„Беспомошно како родител“, „Плачна и немоќна“, „Немоќност да го заштитам“, „Веќе не знам што друго да направам“.

Лутина, раздразливост

Не само што лутината како доживување и нејзините манифестации во однесувањето често претходат на чувството на вина кај родителите, туку лутината во одговорите често се среќава како доживување што се јавува заедно со доживувањето на вина, без оглед дали во ретрофлексирани или манифестна форма:

„...и лута на себеси“, „Лута на себе“, „Лутина“, „...и сум лута на себеси“, „Лута на себеси, на децата и на целиот свет“;

„Бес или некаков афект“, „Нервозна“, „...а јас сум веќе нервозна“, „Јас бев избекумена“, „Се фрустрирам и се нервирам“, „Реагирам бурно или нервозно“, „Нервозен со моите деца“, „Претерани и неадекватни реакции на бес“, „Ме прави раздразлива и плачна“.

2. Телесни сензации

Кога ја опишуваат вината, родителите зборуваат и за доживувања на непријатни телесни сензации, како последица на емоционалното страдање, кои ни носат информација за тоа како се отелотворува чувството на вина, главно низ *непријатни телесни сензации* или телесно пасивизирање и исклучување, односно *десензитизација*.

„Пад на енергијата.....сензација на жештина во утробата“;

„Седев како на трње“;

„Се чувствувам врзано“, „Ме инхибира“, „Како да не смеам да делувам“.

3. Чувства на несоодветност како родител

Кога ја опишуваат вината, родителите информираат за доживувања на *сомнеж* во себеси, *себекритикување*, како и *чувство на недоволна вредност*.

„Чувство на двоумење дали сум доволно добра мајка за моите деца“, „...дека не сум доследна“;

„Како да не ги мислам децата“, „Како да се ставаат децата во втор ред“;

„Дека не сум добра како мајка“, „Дека не сум била добра мајка“, „...не сум доволно добра мајка“, „Не сум доволно добар родител“.

4. Чувства на изолираност

Во описите кои родителите ги даваат за чувството на вина се среќаваат одговори кои укажуваат на доживувања на: *сепарација*, *дисконектираност* од себе, од детето, од светот и генерално присутно чувство на *изолираност*.

„Како да сум ја напуштила“, „Како да го напуштам“, „Сведочам на тоа како врската меѓу мене и моето дете ја снемјува“, „Како да го напуштам и како тој тоа да го знае“;

„Ме дисконектира“, „Надвор од себе“, „Како да сум изгубена во времето и просторот“, „Чувство дека целиот свет е безвреден“, „Чувствувам дека го изневерувам“, „Во тој момент нема кој да му помогне на моето дете“, „Го губам веќе создадениот бондинг со детето“.

5. Чувство на губење контрола

Во описите на чувството на вина се среќаваат и одговори кои ја опишуваат вината преку правење паралела со чувство на губење на контрола. Кога зборуваат за ова чувство, родителите се во контакт со *губење контрола врз себе и своите реакции* или *губење контрола во однос на ситуацијата*:

„Не можам да си ја контролирам агесијата“, „Кога губам контрола на смиреност“, „Како да не можам да се контролирам“, „Не можам да се контролирам повеќе“;

„Не успевам да имам контрола врз ситуацијата“, „Губам контрола“, „Кога не можам да воспоставам контрола врз моите деца“, „Чувство на немање контрола“.

Сите чувства со кои родителите од ова истражување ја опишуваат вината се од спектарот на непријатни емоции и доколку се многу интензивни носат чувство на преплавеност, против кое најчесто се бориме со вклучување на психолошки механизми на одбрана, како потиснување, на пример.

Во своето дело: „Атлас на срцето“, Брене Браун (Brown, 2021), врз основа на својата дводецениска работа во квалитативни истражувања и клиничка социјална работа, мапира 87 емоции и состојби кои се однесуваат на процесот на остварување на: длабока, интимна и значајна релација и поврзаност. Стресот, анксиозноста, грижата, стравот и вулнерабилноста, таа ги сместува во емоции кои нè носат во контакт со несигурност и преплавеност. Гом (според Brown, 2021) чувството на преплавеност го опишува како состојба во која нашите емоции се интензивни, нашиот фокус на емоциите е умерен, а нашата јаснотија во препознавање на емоциите е ниска и води во конфузност при обидите да ги идентификуваме и опишеме емоциите. Вулнерабилноста Браун ја опишува како емоција што се јавува кога сме во контакт со: несигурност, ризик и прекумерна емоционална изложеност. Според Браун, најчести одговори како механизми на справување со чувството на анксиозност се загриженост (мисловен аспект на анксиозноста кој се манифестира во антиципирање на катастрофални сценарија за иднината) и избегнување (состојба на десензитизирање и исклучување пред она кое имаме чувство дека нè преплавува). Стравот, пак, го опишува како високо вознемирувачка емоција која е наш одговор на перципирана закана, а во одговорите на испитаниците во однос на описот на чувството на вина и придружните чувства што се јавуваат, се среќава присуство на емоцијата страв и тоа од форма на благ страв, до преплавувачко чувство на ужас.

Кога ќе ги земеме предвид овие објаснувања на овие емоционални состојби, кои испитаниците најчесто ги пријавуваат за присутни заедно со чувството на вина, се креира контекст за вината, во кој јасно се гледа несигурноста и заканата што ја доживуваме кога сите овие емоции се присутни. Најчестиот одговор на перципирана закана е одбрана. Тука стапуваат на сила психолошките механизми на одбрана, од кои кога сме во контакт со интензивни непријатни емоции, многу често се браниме преку механизмот на потиснување, за кој зборувал уште Фројд (Freud, 1916-1917). Потиснувањето како

механизам на одбрана за кој зборува Фројд (Freud, 1923) е многу важен за уште една емоција која се среќава во ова истражување и во контекст на придружна емоција со вината и во контекст на честа причина за чувството на вина, а тоа е лутината. Лутината и агресивните импулси според Фројд (Freud, 1923) главно учиме да ги потиснуваме во текот на социјализацијата. Тие се општествено неприфатливи импулси кои добро социјализираната единка научила да ги потиснува и сублимира. Лутината како чувство се раѓа како реакција на доживувањето на пробив на граници. Американската психолошка асоцијација лутината ја дефинира како чувство на фрустрација кога доживуваме вистинска или замислена повреда или сведочиме некаква неправда (VandenBos, 2007). Кога ќе погледнеме на лутината како реакција на пробив на граници и родителскиот контекст во кој родителите имаат улога да поставуваат граници, а децата се во позиција на постојано тестирање на поставените граници, станува јасно како лесно таа релација станува обременета со чувства на лутина, кои воопшто не е лесно да се комуницираат или артикулираат заради долгогодишната пракса на учење на лутината да се потиснува во текот на социјализацијата.

Уште едно чувство за кое информираат испитаниците, а е многу сродно на чувството на вина, е срамот. Вината е чувство кое се однесува на нашето однесување, а срамот задира подлабоко во идентитетот и се однесува на целото битие (Tangney, 1995). Кога зборува за срамот и вината, Еванс (Evans, 1994) ги дефинира како два различни начини на кои го перципираме другиот во контекст на: распределба, употреба и злоупотреба на моќта во релацијата. Кога чувствуваме вина, на другиот гледаме како на оној кој е повреден, а на себе гледаме како на оној кој ја има моќта и повредува. Кај срамот има и чувство на инфериорност и на другиот се гледа како на некој кој ја има моќта и е способен да нанесе повреда, особено преку механизмот на понижување. Субмисивното однесување кое се јавува како реакција на вака поставената динамика на моќ во релацијата, можеби е најзначајната социјална адаптација која луѓето ја прават со цел да преживеат во присуство на помокен и потенцијално опасен „друг“ (Chance 1988, според Evans, 1994). Со цел да се минимизира заканата, индивидуата испраќа незаканувачки сигнали кон помоќниот друг, како: избегнување контакт со очи, повлекување, криење, и слично. Во таа смисла, срамот е еден вид креативна адаптација за преживување во контекст кој е перципиран како опасен.

Да се погледне срамот во контекст на динамика на моќ во релацијата е значајно бидејќи во релацијата родител-дете има нееднаква распределба на моќта. Родителот е помоќната фигура, го носи авторитетот, располага со ресурсите, а позицијата на детето е базична позиција на немоќ. Токму затоа срамот е присутен во одговорите на испитаниците и како реакција на родителите, но и на децата. Кај родителите, веројатно, токму чувството на немоќ, кое пријавуваат дека го имаат во конфликтни ситуации кои предизвикуваат вина, е поврзано со срамот, а кај детето е поврзано со неговата базично немоќна позиција во релацијата.

Во одговорите на испитаниците, кога го опишуваат чувството на вина, се среќаваат и одговори кои носат информација за чувство на загуба: загуба на конекција, загуба на улога, загуба на чувство на контрола, десензитизација, и слично. Овие чувства на сепарација и изолација се тешки за поднесување бидејќи допираат директно во нашата релативна природа и длабоката човекова потреба за припадност, која Маслов, заедно со љубовта, ја сместува во човековите базични потреби (Maslow, 1943). И тагата, за која информираат испитаниците, може да се смести во овој контекст на загуба, бидејќи, според Браун (Brown, 2021), тагата се раѓа како реакција на доживување на некаква загуба, во случајов е веројатно реакција на загубата и прекилот кој се доживува во контактот со детето.

Кога зборува за поврзаноста и дисконектираноста, Браун (Brown, 2021) поврзаноста ја дефинира како состојба која постои кога луѓето се чувствуваат: видени, слушнати и уважени, кога даваат и примаат без судење и кога извлекуваат суштина и сила од релацијата. Дисконектираноста, пак, е состојба на: социјално отфрлање, исклучување и социјална изолација и овие чувства на дисконектираност ги процесираме низ истите невронски врски низ кои ја процесираме и физичката болка.

Во одговорите на испитаниците за описот на чувството на вина и придружните чувства што се јавуваат, се среќаваат одговори за доживување на недоволна вредност и тоа многу почесто во одговорите се среќава терминот „недоволно добра мајка“, отколку „недоволно добар родител“, што не води кон прашањето за социјалните митови за родителството и мајчинството. Нереалните социјални очекувања од родителите, особено мајките, за жал, не се дел од ова истражување, но се значаен присутен потенцијален извор на вина кај родителите којшто може да биде истражен во идни истражувања (Constantinou et al., 2021; Hare-Mustin & Broderick, 1979; Johnston & Swanson, 2003).

Кога родителите зборуваат за **причините заради кои се чувствуваат виновни** како родители, идентификувани се следниве теми и поттеми, прикажани на Табела 6:

Табела 6.

Идентификувани теми и поттеми во однос на прашањето за причините поради кои родителите чувствуваат вина

Теми	Поттеми
1. Емоционална регулација	1.1 Контрола на агресивни импулси 1.2 Неуспех да се одржи трпението и обезбеди стабилна емоционална поддршка
2. Баланс помеѓу социјални улоги	2.1 Баланс помеѓу професионален и приватен живот 2.2 Баланс меѓу улога на родител и останати улоги од приватната сфера
3. Контакт на родителот со сопствените ограничувања	3.1 Умор 3.2 Несоодветност во обезбедување грижа за детето 3.3 Неостварени очекувања
4. Однесувањето на детето како „тригер“	4.1 Социјално непожелно однесување на детето 4.2 Непослушност кај детето 4.3 Реакции на детето како „тригер“
5. Квалитет на поминато време заедно	

1. Емоционална регулација кај родителот

Кога родителите ги наведуваат причините заради кои вообичаено се чувствуваат виновни како родители, најчесто зборуваат за сопствените неуспешни обиди за постигнување ефективна емоционална регулација, особено кога се во контакт со лутината како чувство. Викањето е најчесто наведена реакција заради која родителите чувствуваат вина. Најчестото родителско убедување е дека имале пресилна емоционална реакција на некој настан или употребиле прекумерна сила во однос на изрекувањето казна и не успеале да го задржат трпението и да обезбедат стабилна емоционална поддршка.

Контрола на агресивни импулси кај родители

Најмногу одговори за причините кои довеле до чувство на вина кај родителите се однесуваат на бурните родителски реакции на лутина и неможноста да се контролираат лутината и агресивните импулси.

„Не можам да си ја контролирам агесијата“, „Претерани и неадекватни реакции на бес“, „Кога реагирам бурно“, „Кога сум многу груба“, „Кога детето е сведок на силен излив на негативни емоции“, „Многу бурно изреагирав“, „Реагирам бурно или нервозно“, „Се однесував пресурово“, „...кога ние упорно го прекорувавме“, „...и правам голема траума“, „Кога ги омаловажувам сопствените деца пред други луѓе“;

„Кога ќе изгубам контрола од неспиење и викам“, „Кога викам и се дерам“, „Кога ќе почнам да се дерам“, „Кога сум бил нервозен со моите деца“, „Кога ќе ја искарам“, „Кога му повишувам глас или викам“, „Кога знам да опцујам пред нив, некогаш и да ги навредам“, „Почнав да ѝ викам дека е гласна, и дека не е способна да следи инструкции“, „Кога го губам трпението и почнувам многу да им викам на децата“, „Кога ги карам“, „Кога ќе избувнам и ќе се дерам како луд“, „Кога ќе му се развикам на детето“, „Кога викам и ги карам децата“, „Кога викам без потреба“, „...многу му се дерев“, „Кога ги карам од нигде никаде“, „Кога ќе кажам зборови што воопшто не ги мислам“, „Со многу повишен тон го карам за нешто што не смее да го прави“, „Сум го повишила тоноот“, „Кога му одговарам на детето со висок тон за грешки што ги прави“, „Кога ќе ги искарам без да ја слушнам нивната страна“, „Обраќање со повисок тон“, „После обвинување, за нешто што подоцна сме утврдиле дека не го направило“, „Кога се расправам со децата и сопругот“, „Кога имам викано по него“.

Неуспех да се одржи трпението и обезбеди стабилна емоционална поддршка

Како честа причина за чувството на вина, родителите ја наведуваат недоволната трпеливост или состојбата на губење трпение и неможноста да останат на место на кое нудат стабилна емоционална поддршка за своето дете:

„Недоволна трпеливост или лутина спрема детето“, „Кога немам доволно трпение“, „Кога немам трпение за нив“, „...го имам изгубено трпението“, „Со многу

нетрпение и неправедност се однесуваат кон моето дете“, „Кога губам контрола на смиреност“, „Зошто мора да има нервоза и викање, зошто со убаво не проаѓа почнувајќи од сопственото дете, па сè до институции“, „Кога немам трпение при воспитувањето на моите деца, чувствувам вина и се преиспитувам себеси“.

2. Баланс меѓу социјалните улоги

Оваа тема се однесува на предизвиците со кои родителите се соочуваат при балансирањето меѓу социјалните улоги. Најчест е конфликтот меѓу професионалната улога и семејната улога. Но, во одговорите се забележуваат и конфликти меѓу улогата на родител и останатите социјални улоги во приватната сфера.

Баланс меѓу професионална и семејна социјална улога

Честа причина заради која родителите наведуваат дека чувствуваат вина, е работата. Самите работни обврски може да бидат извор на вина кај родителите, односно причина за чувството на вина може да биде самиот факт што родителите отсутнуваат од домот и домашните задолженија заради работата.

„Кога одам на работа“, „Кога одам на обуки“, „Кога имам работа“, „Кога работам и сум ангажирана викенди“, „Кога ќе се посветам на работните обврски“, „Во тек на специјализацијата, заради немање доволно време“, „Кога не сум дома заради работни обврски“, „Кога некое дете е болно а јас морам да одам на работа“, „Кога ќе се задржам на работа“, „Кога специјализирам“ „Кога треба да одам на службено патување“, „Кога дознам од работа или не сум стигнала да подготвам јадење или да испазарам“, „Кога ме вика а јас имам уште обврски“, „Кога морав да отидам на службено патување 2 недели“, „Кога ги оставам дома“, „Кога не сум дома со нив после работа“, „Кога патувам без моите деца“, „Кога ќе одам на пат“, „Кога сум отсутна од домот 2-3 дена“, „Работам две работи и времето посветено на детето не е доволно“, „Кога одам на службено патување“, „...се откажав од кариерата за да се грижам за мојот син кој имаше тежок старт“, „Заради растргнатост меѓу егзистенцијалните потреби“, „Заради премногу работни обврски“, „...ако имам обид да почнам да работам, дека сум избирала нешто лично за мене и мојата кариера“, „...вина ако имам обид да почнам да работам“, „Кога сум службено отсутна, а мислам

дека му требам“, „...ако почнам со работа, син ми пак ќе биде болен и јас ќе бидам виновна, тоа чувство ме прогонува цела декада“.

Баланс меѓу улогата на родител и останати улоги од приватната сфера

Родителите пријавуваат и чувства на вина кога се обидуваат да одвојат време и за останатите приватни социјални улоги и интереси, освен за улогата на родител. Па, така, родителите изјавуваат дека неретко чувствуваат вина кога имаат потреба да одвојат време за себе, или да се ангажираат во активности кои не ги вклучуваат децата или кога имаат интереси и сакаат да се посветат на аспекти на живеењето надвор од родителската улога.

„Заради моите потреби за време за себе“, „Кога немам доволно време за себе“, „Кога сакам да посветам време лично за себе“, „Кога одам некаде за забава“, „Кога правам нешто само за себе се чувствувам повиновна отколку кога одам на работа“, „Кога треба да избирам меѓу време за него и време за себе“, „Кога сакам да одморам од него“, „Кога немав многу време да му посветам на децата заради учењето“, „...дека сум избирала да правам нешто лично за мене и мојата кариера“, „Еднаш кога останав повеќе време од договореното во ресторан“, „Кога треба да излезам“, „Кога бев сама на патување за кое сум мечтаела“, „Јас одам на семинар за мој личен развој, а детето го оставам дома со баба му“, „Кога ќе си купам нешто за мене“, „Најискрено, кога ќе се договорам со другарки да излезам, а знам дека децата цел ден биле дома и не сум иницирала со нив да прошетам“.

3. Контакт на родителот со сопствените ограничувања

Родителите изјавуваат дека и самата конфронтација со некаков тип на ограничување во улогата, може да биде причина за чувствување на вина, независно дали станува збор за: родителска немоќ, несоодветност, недостаток на знаење и вештини, неисполнување очекувања или ветувања.

Умор

Најчестата категорија одговори во оваа тема се однесува на уморот како состојба која на родителите им е тешко да ја прифатат и заради која често се чувствуваат виновни.

„Кога сум уморна за да ги сослушам внимателно, за да зготвам поубаво јадење, за да излезам и играм со нив, за да работам подолго на учењето со нив“, „Кога се враќам дома преморена од работа и немам енергија да бидам со моето дете“, „Од преголем замор, заспивање пред нив“, „Замор“, „Кога сум преморен и вратен од работа“, „Кога сум уморна од работа и немам енергија да правам нешто креативно со моите деца во попладневните часови“, „Толку сум уморна што не можам секогаш да одговорам и да сум доследна во спроведување на договорени активности“, „Бев исцурена, емоционално растргната, немав момент за себе, само трчав од соба, во соба“.

Чувства на несоодветност во обезбедување грижа за детето

Немоќта како чувство е исклучително тешка за прифаќање за родителите и неретко се среќава како наведена причина за чувството на вина. Родителите изјавуваат дека се чувствуваат виновни кога на некој начин потфрлаат во однос на грижата за детето.

„...немав доволно млеко да го дојам“, „Не сум доволно моќна да им обезбедам некои работи“, „Кога нешто не зависи од мене, а јас не можам на никој начин да му/ѝ помогнам“, „Кога сум бил последниот што го зема детето од градинка“, „Не го однесов на роденден кај школски другар со кој најмногу си игра во школо, а јас заборавав“, „Кога се разболуваат“, „Кога не сум присутна“, „Кога не сум доследна на принципите за воспитување“, „Заборавам кога децата ќе ми кажат дека им треба нешто“, „Кога не можам да објаснам некои работи кои и јас не ги знам“, „Заради поврзаноста на детето со мене и потребата да ја искаже својата емотивна состојба при секојдневните случувања, а не сум во состојба да ги слушам“.

Неостварени очекувања

Неостварените очекувања, исто така, се присутна тема во одговорите на родителите.

„Ако не можам да го остварам ветувањето“, „Ако не можам да направам нешто за него за што веќе сме се договориле“, „Ако за нешто дадам збор, а не можам

да го исполнам“, „Кога ги изневерувам неговите очекувања“, „Чести одлагања на нешто што ќе им се каже дека ќе се реализира“.

4. Однесување на детето како „тригер“

Оваа тема се однесува на однесувањето на детето како „тригер“ за чувство на вина како родители, односно на оние ситуации во кои родителите имаат тешкотија да прифатат одреден образец на однесување кај детето кој е *социјално непожелен*, како: лажење, агресивност, себичност, неблагодарност, или може да се однесувања на детето кои се потенцијална закана или ризик по неговото здравје и развој, а со кои изразува *непослушност*.

Социјално непожелно однесување на детето

Родителите изјавуваат дека им е тешко да прифатат одредени обрасци на однесувањето на детето, кога ќе станат свесни дека детето пројавува однесување кое е социјално непожелно. Тоа често знае да им предизвика чувство на вина како родител.

„Незадоволство од некое однесување на детето“, „Кога ќе забележам доза на себичност кај децата“, „Кога моето дете се однесува неблагодарно и разгалено и не знае што сака“, „Кога кажува работи што јас би ги одобрила само за да ми угоди мене“, „Кога се соочува со силни емоции“, „Кога моето синче упорно го: штипеше, кубеше и маваше другото дете, притоа изразувајќи емоции и возбуда“, „Кога плаче до степен на зајдување“, „Кога од замор или пресилни емоции знае да ме гризе“, „Кога детето ме лаже, или нема доволна доверба па лагата ја гледа како излез“, „Не успеав да го научам моето дете да се справува со своите емоции, да го канализира бесот и лутината“, „Се обвинувам себеси за однесувањето на моите деца бидејќи сметам дека јас сум таа која требало да ги научи подобро“, „Кога детето ќе се однесува лошо кон некого или нешто“.

Непослушност кај детето

Непослушноста кај децата е уште една присутна тема која родителите ја наведуваат како причина за доживувањето на вина како родители. Кога родителите се во

контакт со отпор и непослушност кај детето, изјавуваат дека кај нив предизвикува чувство на вина.

„Кога не учи доволно“, „Кога одбива да јаде“, „Кога одбива лекарства“, „...вриштеше и не сакаше да ги пушти“, „...упорно продолжува да го прави тоа“, „...тој не се откажуваше“, „Кога не може да се договориме за да ме послуша нешто“, „Јас му викам не така, тој не слуша“.

Реакции на детето како „тригер“

Родителите пријавуваат дека чувствуваат вина и кога ќе станат свесни за реакцијата на детето на нивното однесување, кога ќе забележат дека е исплашено или тажно, збунето од реакцијата на родителот.

„За ‘глупост’ му наметнав страв од мене“, „Помислувам дека се плаши од мене“;

„Детето ме гледаше многу тажно“, „Тој плачеше“, „Тој негодуваше и почна да плаче“, „Ме сфати дека сум му лут, дека згрешил пробувааше некако да искаже дека му е криво“, „Кога на децата кои се на помала возраст ќе се затворат во себе и би сакале да не живеат повеќе“, „Кога мислат дека се деца коишто ги разочаруваат родителите“;

„Ниту нему му е јасно во таа ситуација што му кажувам“, „Сепак, се работи за мало дете кое не разбира“, „Го збунив“, „Тој само не знаеше за поинаку да ги искаже своите емоции“;

„Најголема вина чувствувам кога децата секогаш простуваат бидејќи се мали невини и чисти души“, „Кога моето дете се чувствува повредено од мојата реакција“, „Кога ќерка ми вика јас кога ќе пораснам нема да имам деца или раскажува приказна во која детето многу ја нервира мајка му“.

5. Квалитет на поминато време заедно

Оваа тема се однесува на квалитетот и природата на релацијата меѓу родителите и децата, како се остварува контактот меѓу нив, траењето и квалитетот на поминатото

време заедно. Покрај тоа што родителите изјавуваат дека чувствуваат вина кога не поминуваат доволно време заедно со децата, изјавуваат и дека вината е присутна кога квалитетот на поминатото време заедно е оценет како незадоволителен.

„Немам време да учам со нив“, „Кога не успеваме да поминеме доволно време заедно како семејство“, „Кога немам доволно време“, „Кога не постигнувам да поминам повеќе време со моите деца“, „Кога не играм со децата“, „Секој викенд кој ќе го поминеме дома наместо некаде на чист воздух во природа“, „Кога немам доволно време да седнам со децата и да работам со нив околу училиштето“.

Во одговорите на испитаниците кои се однесуваат на причините заради кои се јавува чувството на вина, најголем дел од одговорите се однесуваат на ситуации во кои родителите не се во состојба емоционално да се регулираат или да ги контролираат лутината и агесијата. Прегледот на литературата покажува дека повеќето истражувања на оваа тема се однесуваат на развојните последици врз детето кои ги има агресивното однесување на родителите, особено физичката казна (Beckmann et al., 2021; Conger et al., 2023; Nelson et al., 2006), отколку што нудат увид во доживувањето на лутина кај родителите.

Она за што родителите во ова истражување најмногу зборуваат на оваа тема е интензитетот на нивната реакција на лутина, го доживуваат како прекумерна употреба на сила од нивна страна во односот и генералниот сентимент е како за нешто непожелно што треба да се искорени. Токму тој став оневозможува да се искомунцира главната порака од чувството на лутина – која граница е пробиена и каде е потребно границата повторно да се постави. Недоволните истражувачки наоди за лутината како доживување кај родителите е доволна препорака за нејзино вклучување во идни истражувања на оваа тема.

Понатаму, во ова истражување родителите информираат и за вината како последица на конфликт меѓу повеќе социјални улоги кои ги има индивидуата, особено меѓу професионалната и семејната улога, односно потребата и тешкотијата за остварување баланс меѓу овие две улоги. Повеќе истражувања на оваа тема ја потврдуваат значајноста на овој конфликт на социјални улоги кај родителите, особено кај мајките (Vahedi et al., 2019; Parcel, 1999; Chung et al., 2023; Frone et al., 2003; Milkie et al., 2010).

Исто така, квалитетот на поминато време заедно со детето како фактор за благосостојбата на родителот е присутен во одговорите на испитаниците во ова истражување, но и во повеќе истражувања кои се осврнуваат на значајноста на оваа тема во одржување на чувството на баланс меѓу професионалната и семејната улога кај родителите (Milkie et al., 2010; Nomaguchi et al., 2005; Milkie et al., 2004).

Како причина за чувство на вина родителите во ова истражување ја наведуваат и неможноста за прифаќање на ограничувањата во улогата и немоќта што ја чувствуваат во улогата на родител. Како што веќе беше напоменато, релацијата родител-дете подразбира нееднаквост во распределбата на моќта, родителската позиција е позиција на моќ, а позицијата на детето е базична позиција на немоќ. Во својата анализа за моќта и родителството, Бонер (Bonner, 1998) зборува за тоа дека самиот акт кога се станува родител подразбира демонстрација на моќ, но дека самиот акт кога се станува родител подразбира и добивање моќ над друго битие, особено во раните години од развојот на детето, иако оваа дистрибуција на моќ се менува низ животниот век со растењето на детето и стареењето на родителот. Според Бонер, тежината на искуството да се стане родител е во иреверзибилноста на акцијата и загубата на слободата на изборот, еднаш кога тој е направен. Улогата на родител не трансформира, задира во нашиот идентитет и носи одговорности кои подразбираат позиција на моќ. Веројатно затоа загубата на моќта и доживувањето на немоќта во улогата на родител е толку неподнесливо. Суштината на чувството на немоќ во родителската улога, според Бонер, се состои во соочувањето со границите на нашата моќ и неизвесноста и непредвидливоста на животот воопшто. Бонер смета дека ставот на родителот во однос на моќта што му е доделена е амбивалентен, моќта е нешто што го посакува, заради тоа што е потребна за адекватно делување, но и моќта е нешто што го плаши заради неизвесноста и иреверзибилноста на последиците од тоа делување.

И одговорите на родителите во однос на темата: „Однесувањето на детето како ‘тригер’ за вина кај родителот“ се однесуваат на ова доживување на немоќ и губење на чувство на контрола над нешто над кое имаме очекување дека треба да имаме контрола како родители.

Овие одговори се во склад со двете димензии кои го карактеризираат односот родител-дете – споделениот идентитет и меѓусебната зависност, за кои зборуваат: Скарније, Шмедер и Ликел (Scarnier, Schmader & Lickel 2009). Според нив, доживувањето

на споделен идентитет се базира врз доживувањето на внатрешна суштина што е заедничко и споделено кај членови на една група (Haslam, Rothschild, & Ernst, 2000, според Scarnier, Schmader & Lickel 2009). Родителите може да почувствуваат вина или срам како одговор на лошото однесување на нивното дете, бидејќи многу е веројатно дека идентитетот на родителите го вклучува и нивното дете и нивната улога на родители, а лошото однесување на детето го загрозува овој идентитет (Aron, Aron, Tudor, & Nelson, 1991, според Scarnier, Schmader & Lickel 2009). Од друга страна, димензијата на меѓусебна зависност се однесува на степенот во кој луѓето кои се во релација имаат контрола еден со друг (Kelley & Thibaut, 1978, според Scarnier, Schmader & Lickel 2009). Родителите може да искушат вина како одговор на лошото однесување на нивното дете заради очекувањата дека родителите го: мониторираат, формираат контролираат однесувањето на нивното дете, како и заради очекувањето дека ќе бидат осудени од другите заради немање контрола над однесувањето на сопственото дете (Lickel, Schmader, & Hamilton, 2003, според Scarnier, Schmader & Lickel 2009).

Кога родителите зборуваат за тоа **како чувството на вина влијае врз нивната перцепција за себе како родител**, идентификувани се следниве теми и поттеми, прикажани на Табела 7:

Табела 7.

Идентификувани теми и поттеми во однос на прашањето за тоа како чувството на вина кај родители влијае врз нивната перцепција за себе како родител

Теми	Поттеми
1. Продлабочено чувство на вулнерабилност	1.1 Негативна слика за себе во улогата 1.2 Чувство на немоќ во улогата 1.3 Загуба на капацитетот за доследност во улогата
2. Резилиентност	
3. Дефанзивни одговори	

1. Продлабочено чувство на вулнерабилност

Кога родителите зборуваат за тоа како чувството на вина влијае врз нивната перцепција за себе како родител, најчесто: информираат за негативните ефекти на чувството на вина врз нивната слика за себе како родител; информираат за тоа дека губат верба во своите капацитети; го губат чувството на сопствена вредност во улогата;

неретко пријавуваат чувство на немоќ во улогата и загуба на капацитетот да се биде доследен во родителските практики.

Негативна слика за себе во родителската улога

Негативната слика за себе во родителската улога најчесто се забележува преку припишување на епитети, како: „лош“, „недоволно добар“, „себичен“, „монструм“, и слично.

„...лош, непријателски и очаен родител“, „Лош родител“, „Како многу лоша мајка и како сè што правам да правам погрешно“, „Недоволно добра“, „Не сум добар родител“, „Лош родител и недоволно свесен и фокусиран“, „Како да не сум добар родител кога немам трпение за децата“, „Како монструм“, „Себичен“, „Како лажно да ја имам титулата на ‘добра мајка’ која често ми ја препишуваат зошто ете ‘сум жртвувала и жртвувам сè за детето’“, „Како да кријам од светот дека, всушност, воопшто не ме бива за оваа улога и само му наштетувам на детето со моите постапки“, „Родител без љубов“, „Површен родител“, „Манипулирам со моето дете“.

Во одговорите е присутна не само негативна идентификација во улогата, туку и поширока негативна идентификација на целата личност:

„Како лоша личност“, „Повеќе е поврзано со мојата перцепција како човек“, „Како сè да е џабе ако не можам да изреагирам адекватно“, „Не како родител, повеќе како личност ме погодува“.

Чувство на немоќ во улогата

Родителите информираат и за процес на губење на верба во своите способности и присутно чувство на немоќ во улогата.

„Комплетно неспособна за да бидам родител“, „Не сум компетентна да бидам родител“, „Површен родител“, „Не сум посветена“, „Не сум добар и успешен родител“, „Како failure“ (неуспешен), „Отсутна“, „Незаслужна што имам толку прекрасно дете, а толку неправда му нанесувам со строги казни, повишување тон, и сл.“;

„Немам моќ“, „Немоќ“, „Родител што нема влијание врз своето дете“.

Загуба на капацитет за доследност во улогата

Еден од ефектите за кои родителите се свесни дека чувството на вина го има врз нивната перцепција за себе во улогата на родител, е загубата на капацитетот за доследност во родителските практики и доживување на потребата за претерана попустливост или претерано заштитничко однесување кон децата.

„Не сум истрајна“, „Не сум посветена“, „Станувам попустлива со децата околу нивните барања“, „Кога премногу заштитнички се однесувам кон децата и кога сè им дозволувам, а знам дека не треба“, „Тогаш не можам да гледам во убавите и добрите работи што ги правам“.

2. Резилиентност

Дел од родителите во своите одговори го изразуваат капацитетот за справување со чувството на вина, преку наведување на одговори кои содржат: разбирање, емпатија и милост кон себе кога гледаат на својата улога. Кај дел од родителите кои се во контакт со својата резилиентност на темата, се забележува: капацитет да останат соодветно присутни во улогата; прифаќање на грешките и учење од своето искуство.

„Сепак, не ми се менува целосно перцепцијата, бидејќи знам дека сум грижлива мајка која ги сака и се грижи за своите деца“, „Не мислам дека сум лош родител, само жалам што немам енергија за повеќе дружба со децата“, „Не сметам дека сум лош родител дури и во моментите кога чувствувам вина“, „Размислувам како понатаму за да бидам подобар родител“, „Мислам дека генерално добро се носам со родителството, ама во такви моменти мислам дека би можел да бидам потрпелив“, „Не се менува перцепцијата, веднаш им се извинувам и им објаснувам зошто сум изреагирала така“, „Тоа е моментална вина, наредниот ден гледам да им посветам повеќе време и да им надокнадам“, „Родителството е нешто со што секој човек се среќава за првпат. Грешките во родителството се нормални, а есенцијална е перцепцијата за грешката, односно прифаќањето на грешката и нејзината корекција“.

3. Дефанзивни одговори

При одговарање на вака сензитивна тема, очекувано беше да се сретнат и дефанзивни одговори, во кои главниот фокус е одбраната на родителот од чувството на вина.

„Прашањава ви се таргетирани кон родители кои носат често погрешни одлуки...“, „Скоро сите мои постапки како родител се добро обмислени со цел да не се донесе одлука на штета на детето. Мајката е учител и одличен педагог така што нема многу (ако и воопшто) простор за вина од погрешна одлука“, „Не сум имал таква ситуација, освен грижа на совест“, „Немам таква ситуација“, „Не се секавам“, „Нема“, „Не“.

Вулнерабилноста се издвојува како најзначајна тема кога родителите зборуваат за тоа како чувството на вина влијае врз нивната перцепција за себе како родител. Категориите на одговор на оваа тема кои се однесуваат на доделување на негативни епитети за себеси во улогата на родител, веројатно повеќе зборуваат за неприфаќање на вулнерабилноста на позицијата, отколку за трајна негативна самоидентификација. Според Браун (Brown, 2021) и нејзиното дводецениско истражување на темата, еден од главните митови за вулнерабилноста е тој дека вулнерабилноста е слабост. Таа смета дека вулнерабилноста не само што не е слабост, туку е и мерка за нашата храброст, бидејќи не постои храброст: без подготвеност да се впуштиме во непознатото, да преземеме ризици, да имаме капацитет за емоционална изложеност и автентичност, без никаква гаранција за исходот и последиците од нашите акции.

Во дел од одговорите на испитаниците се препознава и јасен капацитет за справување со чувството на вина и да се има: разбирање, емпатија и милост кон себе во улогата на родител. Тоа укажува на присутна резилиентност и капацитет за одржување на адекватност во улогата и покрај тешкотиите и предизвиците со кои родителите се соочуваат, капацитетот за прифаќање на грешките и учењето од сопственото искуство, што е израз на зрелост.

Малиот број на дефанзивни одговори на прашањето за влијанието на чувството на вина врз перцепцијата на себе како родител, се согласно гореспоменатата тенденција за негирање и потиснување на овие непријатни чувства.

Кога родителите во ова истражување зборуваат за тоа **како се справуваат со чувството на вина**, идентификувани се следниве теми и поттеми, прикажани на Табела 8:

Табела 8.

Идентификувани теми и поттеми во однос на прашањето за тоа како родителите се справуваат со чувството на вина

Теми	Поттеми
1. Когнитивен систем на поддршка	
2. Социјален систем на поддршка	2.1 Поддршка од семејство и пријатели 2.2 Поддршка од контактот со детето
3. Телесен систем на поддршка	
4. Емоционален систем на поддршка	
5. Дисфункционални обрасци на справување	

1. Когнитивен систем на поддршка

Кога зборуваат за техники и механизми на справување со вина, родителите често информираат за тоа како когницијата може да биде извор на поддршка. Па зборуваат за тоа како често: размислуваат, анализираат, рефлектираат во врска со ситуацијата и чувствата на вина. Но, исто така, информираат и дека самото увидување и учење од грешките, во функција на правење планови за нивно превенирање во иднина, е нешто што им помага во справување со чувството на вина.

„Многу размислувам“, „Рефлектирање во врска со тоа чувство“, „Свесност во моменти на вина“, „Рационално согледување на ситуацијата наспроти емотивно реагирање“, „Увид дека ниту една друга мајка не би го издржала ова дете“, „...се обидувам да го препознаам изворот на мојот стрес“, „Вложувам дополнителен напор за самоконтрола“, „Секојдневно размислувам како може да се подобрам“, „Креирам решенија како да постапам поинаку следниот пат во таква или слична ситуација“, „Читање повеќе книги“, „Правам проценка на ситуацијата“;

„Правам договор со себе за да ги избегнам непријатните ситуации во иднина“, „...примена на практики кои сум ги научила претходно за враќање на здравиот однос со детето во иднина“, „Се обидувам да направам подобар план на времето“, „...следниот пат да реагирам со поголема свесност и присутност“, „Пробувам да го поправам тоа

што се случило што довело до чувство на вина“, „Верувам дека ќе биде подобро, знаејќи дека сум се справил подобро од минатиот пат“.

2. Социјален систем на поддршка

Најголем број од одговорите за техниките на справување со чувството на вина, се однесуваат на социјалниот систем на поддршка. Независно дали социјалната размена е размена со членови на потесното семејство (сопруг, сестра, родители) или, пак, од поширокиот круг на пријатели, според одговорите на испитаниците социјалниот систем на поддршка најчесто е користен систем. Одговорите од оваа тема во голема мера се однесуваат и на социјалниот контакт со детето, како извор на поддршка, преку активности, како: разговор, објаснување на ситуацијата, извинување и поминување повеќе време со децата во функција на репаративен контакт.

Поддршка од семејството и пријателите

Заради нашата релативна природа и социјалната основа на нашето битие, разбирливо е во моменти на криза, утеша и поддршка да бараме во релациите со блиските и значајни други околу нас, во контактите во кои доживуваме дека имаме: разбирање, прифаќање и припадност.

„Разговор со партнерот“, „Се консултирам со сестра ми – психолог“, „...да разговараме со сопругот“, „Разговори со сопругот“, „Со разговор со партнерот, родителите“, „Разговараме по дома, како и до каде сме стигнале и кога треба да реагираме малку посторого или не“;

„Разговарам со луѓе“, „Разговор со пријатели“, „Зборувањето со други родители помага некогаш, но не било кои, туку побезбедни и поблиски, дополнително судење би било разорно за мене во тој момент“, „Преку разговор и споделување на искуство“, „...разговори со другари со деца“, „Разговор со пријателите“, „Со разговор со пријателка, која е стручна“.

Поддршка од контактот со детето

Голям дел од одговорите кои се однесуваат на социјалниот систем на поддршка, се однесуваат на самиот контакт со детето, кој е од големо значење за родителот. Во

описите на овие контакти се гледа репаративната функција на вината како емоција, преку мотивацијата и потребата која се раѓа кај родителот да: објасни, појасни, коригира, се извини и се обиде повторно и подобро да оствари контакт.

„Разговор со детето (објаснување на ситуацијата)“, „Се обидувам во контактот со детето да донесам што е можно повеќе вистина за тоа како гледам на инцидентот што се случил“, „Да не кријам и да објаснам што сè не било во ред со моето однесување, да пробам да објаснам што ми се случило без да барам оправдување за своите постапки“, „Да пробам да му соопштам дека колку и да звучи неверојатно дури и кога сум таква никаква, сè уште го сакам“, „Разговор со моето дете“, „Зборување отворено со нив зошто не сум била дома и дека сега е заедничко време и планирање да правиме заеднички нешта... овие активности ми даваат чувство на: присутност, ангажирање и исполнетост“, „Разговор со детето“, „Да, само разговори со детето, сознавање на неговите потреби и гледишта“, „Кога ќе се смирам, ми помага да бидам блиску до нив и да разговараме“, „И разговор со детето“, „Се трудам да му објаснам што предизвикало таква емоција за да викам“, „Да, добар разговор и објаснување на децата зашто тоа се случува. Зашто мама и тато се спротивни смени на работа. Што може да се случи доколку се остане без финансии и како би изгледал тогаш животот“, „Секогаш разговор со детето и барам фидбек од детето“, „Почнувам да им кажувам за животните искуства“, „Објаснување зошто сум била таква и што ме натерало да реагирам така“;

„Си ја признавам вината“, „Признавање дека сум згрешила“, „Понекогаш се извинувам на децата ако сметам дека сум постапила лошо“, „Знам да се извинам и да објаснам зошто така сум изреагирала“, „Да му се извинам на детето“, „Извинување“, „Доколку сум погрешил, ќе се извинам и ќе ја објаснам грешката што сум ја направил во смисла на тоа дека сум имал најдобра намера“, „Извинување спрема него“, „Да се извинам“, „...и ако сметам дека треба – да им се извинам, а и они мене“;

„Понекогаш се трудам да најдам повеќе време за децата“, „Поминувајќи повеќе време со децата“, „Дома готвам нови јадења и измислувам игри за мојот син во кои тој ужива, за повторно да ми се врати чувството дека сè е ок“, „Се трудам да надокнадам во следна прилика“, „Наредниот ден им посветувам повеќе време“, „Со покажување поголема: почит, љубов и разбирање кон децата“, „Воведуваме повеќе активности со

него“, „Тоа што сметам дека сум го пропуштила, наоѓам начин веднаш да надоместам“, „Повеќе заедничка игра“.

3. Телесен систем на поддршка

Телесниот систем на поддршка, исто така, може да пружи значајна поддршка во справување со непријатни чувства како вината, преку канализирање на интензивните непријатни доживувања и енергијата што ја генерираат низ разни форми на физичка активност (пешачење, вежбање, трчање), којашто обезбедува катарза (ослободување на енергија) или телесни активности коишто носат олеснување (плачење и свесност за дишење), како и телесни активности коишто поддржуваат контакт и носат утеха и уживање, како гушкањето, на пример.

„Одам на прошетка“, „Се качувам на Водно да ги избистрам мислите“, „Со гушкање“, „Секогаш одам и вежбам – трчам за да ја исфрлам негативната енергија и да продолжам понатаму“, „Со гушкање“, „Вежбање“, „Физичка активност“, „Ако ми се плаче – плачам и дишам длабоко“, „Плачам“.

4. Емоционален систем на поддршка

Во однос на емоционалниот систем на поддршка, во одговорите на родителите се среќаваат одговори кои укажуваат на капацитет за емпатија кон себе и милост кон себе, во форма на: себеприфаќање, простување, без да се губи надеж во своите капацитети, утеха, и слично.

„Се потсетувам дека можам да грешам“, „...дека е нормално да се појави чувството на вина, но не е продуктивно да се обвинувам“, „Во моментот кога излегов од сопствената нарцисоидна перцепција за тоа каков родител треба да бидам и каков родител заслужуваат моите деца, почнав да се обидувам да бидам тука за нив, таква каква сум и толку колку што во моментот сум способна, чувството на вина исчезна“, „Едноставно, се потсетувам себеси дека нема причина за вина“, „Не постои човек кој не згрешил, но ако трезвено се размислува секогаш има решение. И да, децата не се раѓаат со прирачник“, „Си се тешам сама со себе, сепак било претерано нештото за да се доведам во ситуација да викам“, „Си простувам за грешката“;

„Со смиреност, со позитивна мисла и автосугестија“, „Си кажувам позитивни афирмации и се потсетувам на ситуации кога сум успевала да 'допрам' до децата“, „Немам техники, се водам од моментот“, „Работам на себе“, „...сè повеќе и повеќе за да го активирам умот и телото посвесно да функционираат и да се синхронизираат“, „Работа на личен развој“.

5. Дисфункционални обрасци на справување

Сите наведени техники за справување со вината не се функционални. Во дел од одговорите родителите изразуваат и свесност за дисфункционални механизми на справување, како: несоница, раздразливост, прибегнување кон нездрава храна, како механизам на одбрана. Се забележуваат и реакции на: повлекување и избегнување, негација и генерална неподдржаност за справување со чувството на вина.

„Се повлекувам на кратко во соба“, „Седам сама, не се справувам“, „Се изолирам“, „Знам дека ќе биде добро дома и без мене“, „Се нервирам во себе“;

„...да ја дадам нездрава храна“, „...да ја избегнувам вината додека не ме стаса пак“, „...а од штетните, да бидам раздразлива, да се обвинуваме еден со друг со сопругот околу тоа кој и како потфрлил“, „Во принцип, одам на работа и продолжувам со работа“, „Задолжително имам несоница неколку дена“;

„Ако има чувство на вина тогаш е погрешно постапено кон детето и мислам дека не би требало приоритет да е справувањето на родителот со својата вина, туку коригирање на погрешните постапки на родителот кон своето дете“;

„Не се справувам, си го носам“, „Немам начин на справување“, „Немам можност за тоа“, „Не се справувам добро со чувството на вина“, „Не постојат“, „Нема“, „Не“, „Немам техники“.

Во однос на начините на справување со чувството на вина, најголемиот број одговори се однесуваат на социјалниот систем на поддршка, особено на контактот со детето кој има репаративна функција (објаснување, извинување, признавање на грешка, инвестирање во квалитетно време поминато заедно со детето, и слично). Рукштетер и соработниците (Ruckstaetter et al., 2017) во својата анализа за врските меѓу родителските извинувања, емпатијата, срамот, вината и атачментот, наведуваат дека родителските

извинувања служат репаративна релациска функција и го обновуваат релацискиот прекин меѓу родителот и детето. Позитивната ориентација кон извинувањата е поврзана со сигурен стил на атачмент кај возрасни (Ashy et al., 2010, според Ruckstaetter et al., 2017), извинувањата помагаат да се репарира релацијата (Exline, Deshea, & Holeman, 2007; McCullough, Worthington, & Rachal, 1997; Zuccarini, Johnson, Dalglish, & Makinen, 2013, според Ruckstaetter et al., 2017) и поттикнуваат блискост и емпатија во релацијата (McCullough et al., 1997, според Ruckstaetter et al., 2017). Според теоријата на атачмент, конфликтот во релацијата родител-дете креира прекини во контактот кои бараат обиди за враќање на конекцијата од страна на родителот или примарниот негувател (Flores, 2006; Siegel & Hartzell, 2003, според Ruckstaetter et al., 2017). Постојаниот однос на прекин и обнова на контактот меѓу родителот и детето има последици по: невробилошкиот развој на детето, капацитетот за емоционална саморегулација и созревањето на мозокот (Schoe, 2001 според Ruckstaetter et al., 2017). Капацитетот на родителот да ги регулира своите емоции и да оствари негувачки контакт со детето, го поттикнува невробилошкиот развој кај детето, а со тоа и: емоционалната регулација, бихевиоралната флексибилност, разбирањето на селфот во контекст на релации, како и развојот на егзекутивните функции (работна меморија, инхибиторна контрола, планирање, поместување на внимание), кои се неопходни за процесирање на социоемоционални информации (Schoe, 1997, според Ruckstaetter et al., 2017).

Во одговорите на испитаниците во однос на когнитивниот систем на поддршка се забележува тенденција за когнитивна деконструкција на искуството и причините кои довеле до чувство на вина, со јасна насоченост кон учење од искуството и грешките, со цел: планирање, идна превенција и подобро менаџирање на слични ситуации во иднина.

Додека, пак, во однос на емоционалниот систем на поддршка, одговорите на испитаниците се однесуваат, главно, на капацитетот да се има: емпатија, разбирање и сочувство кон себе, кои и Неф (Neff, 2003) ги издвојува како емоционално позитивна алтернатива на справување со себеобвинувањата и преплашеноста од непријатни чувства.

Од друга страна, за тежината на искуствата на доживување на вина сведочат и одговорите на испитаниците подведени во категоријата – дисфункционални обрасци на справување, во кои се среќаваат, главно, одговори кои укажуваат на тенденции за: повлекување, изолација, потиснување, избегнување и негирање на капацитетите за справување со овие чувства.

Во однос на квалитативната анализа во ова истражување беше направен и обид да се погледнат одговорите на мајките и татковците на отворените прашања споредбено,

иако е голема разликата во бројноста во групите, односно мајки се 57 (75%), а татковци се 19 (25%).

Табела 9.

Одговори на мајки и на татковци на идентификуваните теми и поттеми во однос на прашањето за опис на чувството на вина кај родители

1. Чувства и афекти поврзани со чувството на вина	
1.1 Чувства на болка и тага	
Одговори на мајки	Одговори на татковци
<i>„Скоро секогаш е врзано и со чувство на болка и тага“, „Ми нанесе болка“, „Ме растажува“, „Тажна сум“, „Во овие ситуации сум тажна“, „Вина која предизвикува болка“, „Срцето ми се искина“, „Многу ми е тешко“, „најлошото чувство за една мајка“;</i>	<i>„...виновно и тажно“, „Се затворив во соба да плачам“;</i>
1.2 Стрес и анксиозност	
Одговори на мајки	Одговори на татковци
<i>„Сета таа ситуација беше многу стресна и непријатна“, „Чувство на интензивен стрес“, „Анксиозност“, „Стресно, непријатно“, „Стресно“, „Мојот стрес се одразува на мојот однос и комуникација“;</i>	<i>„Стрес“, „Стрес од работа, стрес со други членови од семејството“, „Кога поради други фактори се истурате врз детето“;</i>
1.3 Страв, срам и немоќ	
Одговори на мајки	Одговори на татковци
<i>„Исплашена“, „Ме плаши“, „Благ страв дека сум го разочарала детето“, „Често ми носи страв од загуба“, „Чувството е ужасно“, „Ужасно, ужасно чувство“;</i>	/
<i>„...срам...“, „Во овие ситуации сум засрамена“, „Разочарување“, „...и разочарана од себеси“, „Разочарано од себе“, „Засрамено“, „Длабок срам“;</i>	
<i>„Беспомошно како родител“, „Плачна и немоќна“, „Немоќност да го заштитам“, „Веќе не знам што друго да направам“;</i>	
1.4 Лутина и раздразливост	
Одговори на мајки	Одговори на татковци

„...и лута на себе си“, „Лута на себе“, „Лутина“, „...и сум лута на себе си“, „Лута на себеси, на децата и на целиот свет“;

„Бес или некаков афект“, „Нервозен со моите деца“, „ Нервозно“;

„Нервозна“, „...а јас сум веќе нервозна“, „Јас бев избекумена“, „Се фрустрирам и се нервирам“, „Реагирам бурно или нервозно“, „Претерани и неадекватни реакции на бес“, „Ме прави раздразлива и плачна“;

2. Телесни сензации

2.1. Непријатни телесни сензации

Одговори на мајки

Одговори на татковци

“Пад на енергијатасензација на жештина во утробата“;

/

“Седев како на трње“;

2.2 Телесна десензитизација

Одговори на мајки

Одговори на татковци

“Се чувствувам врзано“, „Ме инхибира“, „Како да не смеам да делувам“;

/

3. Чувства на несоодветност како родител

3.1 Сомнеж

Одговори на мајки

Одговори на татковци

„Чувство на двоумење дали сум доволно добра мајка за моите деца“, „Дека не сум доследна“;

/

3.2 Себе-критикување

Одговори на мајки

Одговори на татковци

„Како да не ги мислам децата“, „Како да се ставаат децата во втор ред“;

/

3.3. Чувства на недоволна вредност

Одговори на мајки

Одговори на татковци

„Дека не сум добра како мајка“, „Дека не сум била добра мајка“, „...не сум доволно добра мајка“;

„Не сум доволно добар родител“;

4. Доживување на изолираност

4. 1 Сепарација

Одговори на мајки

„Како да сум ја напуштила“, „Како да го напуштам“, „Сведочам на тоа како врската меѓу мене и моето дете ја снемјува“, „Како да го напуштам и како тој тоа да го знае“;

Одговори на татковци

/

4.2 Дисконектираност

Одговори на мајки

„Ме дисконектира“, „Надвор од себе“, „Како да сум изгубена во времето и просторот“, „Чувствувам дека го изневерувам“, „Во тој момент нема кој да му помогне на моето дете“, „Го губам веќе создадениот бондинг со детето“;

Одговори на татковци

„Чувство дека целиот свет е безвреден“;

5. Чувство на губење контрола

5.1 Губење контрола во однос на себе и своите реакции

Одговори на мајки

„Не можам да си ја контролирам агресијата“, „Кога губам контрола на смиреност“, „Како да не можам да се контролирам“, „Не можам да се контролирам повеќе“;

Одговори на татковци

/

5.2. Губење контрола во однос на ситуацијата

Одговори на мајки

„Не успевам да имам контрола врз ситуацијата“, „Губам контрола“, „Чувство на немање контрола“;

Одговори на татковци

„Кога не можам да воспоставам контрола врз моите деца“;

Во однос на описите на доживувањето на вина, во одговорите на родителите во однос на наведените чувства и афекти поврзани со чувството на вина се забележува дека и мајките и татковците во ова истражување се согласни дека чувството на вина често е проследено со чувство на тага, но само во одговорите на мајките се среќаваат информации за пропратно чувство на болка или доживување на вината како вид болка. Ова, секако, не значи дека страдањето на жените е поголемо или подлабоко од она на мажите и оваа разлика може да се должи на тенденцијата кај жените да ја изразуваат тагата на поинтензивен начин од мажите (Fivush, & Buckner, 2000).

Понатаму, во ова истражување свесност за чувствата на: срам, страв и немоќ, како придружни чувства на вината, изразуваат само мајките. Постојат истражувања, како она на Фергусон и Кроули (Ferguson & Crowley, 1997), кои во еден дел ја потврдуваат тезата на Луис (Lewis, 1971, според Ferguson & Crowley, 1997) дека вината и срамот се емоционални реакции кои се под големо влијание на родовата социјализација. Луис посочува дека жените се поподложни на срам при организација на информации поврзани со селфот при неуспехот да се достигнат одредени социјални или релативски очекувања, додека мажите се повеќе склони кон вина, како реакција на одредени морални престапи или лични потфрлања.

И во однос на одговорите поврзани со лутината и раздразливоста како придружни чувства на чувството на вина, постојат разлики. Така, додека и кај татковците и кај мајките во ова истражување има јасно препознавање на оваа афективна состојба, само кај мајките се забележуваат одговори кои укажуваат на ретрофлексивна лутина која се манифестира како лутина кон себе или, пак, која се маскира како социјално неприфатлива емоција како тага, па се манифестира како плачење, што веројатно зборува за различна поддржаност на мажите и жените за експресија на агресија. Во своето истражување за родовите разлики во амбивалентноста при експресија на лутина и тага кај луѓе кои искусуваат депресивни симптоми, Кунст и соработниците (Kunst et al., 2019) посочуваат дека жените, генерално, имаат повисоки скорови на амбивалентност при експресија на емоции од мажите, како и дека жените покажуваат тенденција за експресија на емоции кои носат вулнерабилност, како тага и анксиозност, а мажите покажуваат тенденција за експресија на повеќе силни емоции, како лутината (Santagio-Menendez and Campbell 2013; Martin et al. 2013, според Kunst et al., 2019). Овие разлики се присутни уште во процесот на социјализацијата и постојат наоди кои укажуваат дека момчињата, но не и девојчињата, се помалку прифатени од нивните врстници кога изразуваат тага (Perry-Parisich and Zeman 2011, според Kunst et al., 2019), а експресијата на лутина ја намалува допадливоста кај жените, но не и кај мажите (Williams and Tiedens 2016, според Kunst et al., 2019). Исто така, постојат наоди кои потврдуваат дека изразувањето на тага побудува социјална поддршка (Hendriks et al. 2008, Kunst et al., 2019), што не е случај со лутината.

Придружните чувства на телесни сензации присутни со доживувањето на вина, како и сомнежите и себекритиките, во ова истражување се присутни во одговорите на мајките, но не и во одговорите на татковците. Постојат истражувања кои укажуваат дека жените имаат повисоки скорови отколку мажите на Скалата на сомнеж во себе на Олесон

(Oleson et al., 2000, според Braslow et al., 2012). Во одговорите на испитаниците чувството на недоволна вредност е присутно и кај женските и кај машките испитаници во ова истражување, иако побројни се одговорите на мајките на овие теми. Концептот за доволно добар родител го предложил Виникот (Winnicott 1957, 1964, според Choate & Engstrom, 2014) говорејќи за тоа како перфекционизмот не смее да биде основата на која родителите ќе се оценуваат и судат, бидејќи е нереален и недостижен стандард. Да се биде доволно добар родител е сосема доволно за успешно одгледување на дете. Притоа, да се биде доволно добар значи и да се има дозвола за неуспех од кој родителот ќе може да се опорави и да го залечи настанатиот дефицит во релацијата со детето. Но, во доменот на социјалните очекувања од родителите, овој перфекционизам сè уште е стандард по кој се судат родителите, особено мајките (Constantinou et al., 2021; Hare-Mustin & Broderick, 1979; Johnston & Swanson, 2003).

Понатаму, кога родителите во ова истражување зборуваат за чувствата на дисконектираност во одговорите на татковците, овие одговори се манифестираат како генерализирано губење на смисла, а во одговорите на мајките има повеќе свесност за прекилот на релацијата со детето, додека свесноста за сепарацијата во релацијата родител-дете воопшто ја нема во одговорите на татковците. Ова го наметнува прашањето дали мајките имаат поголема сензитивност во однос на чувствата на сепарација и дисконектираност во релацијата со детето, особено ако се земе предвид теоријата на атачмент и природата на врската меѓу мајката и детето.

Исто така, во однос на чувството на губење контрола, мајките и татковците покажуваат свесност за губење на контрола над ситуацијата или над децата, но само кај мајките се забележуваат одговори кои упатуваат на губење контрола над себе и своите реакции. Овој наод е согласно истражувањето на Дрискол и соработниците (Driscoll et al., 2006) во кое се наведува дека жените почесто од мажите ги искусуваат актите на агресија како експресивни (загуба на самоконтрола), отколку како инструментални (контрола над другите).

Табела 10.

Одговори на мајки и на татковци на идентификуваните теми и поттеми во однос на прашањето за причините поради кои родителите чувствуваат вина

1. Емоционална регулација

1.1 Контрола на агресивни импулси

Одговори на мајки

Одговори на татковци

„Не можам да си ја контролирам агесијата“, „Претерани и неадекватни реакции на бес“, „Кога реагирам бурно“, „Кога сум многу груба“, „Кога детето е сведок на јак излив на негативни емоции“, „Реагирам бурно или нервозно“, „Се однесувам пресурово“, „...и правам голема траума“, „Кога ги омаловажувам сопствените деца пред други луѓе“;

„Кога ќе изгубам контрола од неспиење и викам“, „Кога викам и се дерам“, „Кога ќе почнам да се дерам“, „Кога ќе ја искарам“, „Кога му повишувам глас или викам“, „Кога знам да опијујам пред нив, некогаш и да ги навредам“, „Почнав да ѝ викам дека е гласна, и дека не е способна да следи инструкции“, „Кога го губам трпението и почнувам многу да им викам на децата“, „Кога ги карам“, „Кога ќе му се развикам на детето“, „Кога викам без потреба“, „...многу му се дерев“, „Кога ги карам од нигде никаде“, „Кога ќе кажам зборови што воопшто не ги мислам“, „Со многу повишен тон го карам за нешто што не смее да го прави“, „Сум го повишила тонот“, „Кога ќе ги искарам без да ја слушам нивната страна“, „Обраќање со повисок тон“, „После обвинување, за нешто што подоцна сме утврдиле дека не го направило“ „Кога се расправам со децата и сопругот“, „Кога имам викано по него“;

„Многу бурно изреагирав“, „...кога ние упорно го прекорувавме“, „Кога ќе избувнам и ќе се дерам како луд“, „Кога сум бил нервозен со моите деца“, „Кога викам и ги карам децата.“, „Кога му одговарам на детето со висок тон за грешки што ги прави“, „Кога викам, карам“, „Кога се расправам“, „Почнав да викам“;

1.2 Неуспех да се одржи трпението и

обезбеди стабилна емоционална поддршка

Одговори на мајки

„Недоволна трпеливост или лутина према детето“, „Кога немам доволно трпение“, „...го имам изгубено трпението“, „Со многу нетрпение и неправедност се однесувам кон моето дете“, „Кога губам контрола на смиреност“, „Зошто мора да има нервоза и викање, зошто со убаво не проаѓа почнувајќи од сопственото дете па се до институции“;

Одговори на татковци

„Кога немам трпение за нив“, „Кога немам трпение при воспитувањето на моите деца, чувствувам вина и се преиспитувам себе си“;

2. Баланс помеѓу социјални улоги

2.1. Баланс помеѓу професионален и

приватен живот

Одговори на мајки

Одговори на татковци

„Кога одам на работа“, „Кога одам на обуки“, „Кога имам работа“, „Кога работам и сум ангажирана викенди“, „Кога ќе се посветам на работните обврски“, „Вотек на специјализацијата, поради немање доволно време“, „Кога не сум дома поради работни обврски“, „Кога некое дете е болно а јас морам да одам на работа“, „Кога специјализирам“, „Кога доцнам од работа или не сум стигнала да подготвам јадење или да испазарам“, „Кога ме вика а јас имам уште обврски“, „Кога морав да отидам на службено патување 2 недели“, „Кога ги оставам дома“, „Кога не сум дома со нив после работа“, „Кога патувам без моите деца“, „Кога сум отсутна од домот 2-3 дена“, „Работам две работи и времето посветено на детето не е доволно“, „Кога одам на службено патување“, „...се откажав од кариерата за да се грижам за мојот син кој имаше тежок старт“
 „Поради растргнатост помеѓу егзистенцијалните потреби“, „Поради премногу работни обврски“, „...ако имам обид да почнам да работам, дека сум бирала нешто лично за мене и мојата кариера“, „...вина ако имам обид да почнам да работам“, „Кога сум службено отсутна, а мислам дека му треба“, „...ако почнам со работа, син ми пак ќе биде болен и јас ќе бидам виновна, Тоа чувство ме прогонува цела декада.“;

„Кога ќе се задржам на работа“, „Кога треба да одам на службено патување“, „Кога ќе одам на пат“;

2.2 Баланс меѓу улога на родител и останати улоги од приватната сфера

Одговори на мајки

„Поради моите потреби за време за себе“, „Кога немам доволно време за себе“, „Кога сакам да посветам време лично на себе“, „Кога одам некаде за забава“, „Кога правам нешто само за себе се чувствувам по виновна отколку кога одам на работа“, „Кога треба да бирам меѓу време за него и време за себе“, „Кога сакам да одморам од него“, „Кога немав многу време да му посветам на децата поради учењето“, „...дека сум бирала да правам нешто лично за мене и мојата кариера“, „Еднаш кога останав повеќе време од договореното во ресторан“, „Кога треба да излезам“, „Кога бев сама на патување за кое сум мечтаела“, „Јас одам на семинар за мој личен развој, а детето го оставам дома со баба му“, „Кога

Одговори на татковци

/

ќе си купам нешто за мене“, „Најискрено, кога ќе се договорам со другарки да излезам, а знам дека децата цел ден биле дома и не сум иницирала со нив да прошетам“;

3. Контакт на родителот со сопствените ограничувања

3.1 Умор

Одговори на мајки

„Кога сум уморна за да ги сослушам внимателно, за да зготвам поубаво јадење, за да излезам и играм со нив, за да работам подолго на учењето со нив“, „Кога се враќам дома преморена од работа и немам енергија да бидам со моето дете“, „Од преголем замор, заспивање пред нив“, „Кога сум уморна од работа и немам енергија да правам нешто креативно со моите деца во попладневните часови“, „Толку сум уморна што не можам секогаш да одговорам и да сум доследна во спроведување на договорени активности“, „Бев исцрпена, емоционално растргната, немав момент за себе, само трчав од соба во соба“;

Одговори на татковци

„Замор, „Кога сум преморен и вратен од работа“;

3.2 Несоодветност во обезбедување грижа за детето

Одговори на мајки

„...немав доволно млеко да го дојам“, „Не сум доволно моќна да им обезбедам некои работи“, „Кога нешто не зависи од мене, а јас не можам на никој начин да му/и помогнам“, „Не го однесов на роденден кај школски другар со кој најмногу си игра во школо, а јас заборавив“, „Кога се разболуваат“, „Кога не сум присутна“, „Кога не сум доследна на принципите за воспитување“, „Забиравам кога децата ми кажат дека им треба нешто“, „Поради поврзаноста на детето се мене и потребата да ја искаже својата емотивна состојба при секојдневните случувања, а не сум во состојба да ги слушнам“;

Одговори на татковци

„Кога сум бил последниот што го зема детето од градинка“, „Кога не можам да објаснам некои работи кои и јас не ги знам“;

3.3 Неостварени очекувања

Одговори на мајки

„Ако не можам да направам нешто за него за што веќе сме се договориле“, „Кога ги изневерувам неговите очекувања“;

Одговори на татковци

„Ако не можам да го остварам ветувањето“, „Ако нешто дадам збор а не можам да го исполнам“, „Чести одлагања на нешто кое ќе им се каже дека ќе се реализира“;

4. Однесувањето на детето како „тригер“

4.1 Социјално непожелно однесување на детето

Одговори на мајки

„Незадоволство од некое однесување на детето“, „Кога ќе приметам доза на себичност кај децата“, „Кога кажуваш работи кои јас би ги одобрила само за да ми угоди мене“, „Кога се соочува со силни емоции“, „Кога од замор или пресилни емоции знае да ме гриза“, „Кога детето ме лаже, или нема доволна доверба па лагата ја гледа како излез“, „Не успеав да го научам моето дете да се справува со своите емоции, да го канализира бесот и лутиката“, „Се обвинувам себеси за однесувањето на моите деца бидејќи сметам дека јас сум таа која требала да ги научи подобро“, „Кога детето ќе се однесува лошо кон некого или нешто..“;

Одговори на татковци

„Кога моето дете се однесува неблагодарно и размазено и не знае што сака“, „Кога моето синче упорно го иштипеше кубеше и маваше другото дете при тоа изразувајќи емоции и возбуда“, „Кога плаче до степен на зајдување“;

4.2. Непослушност кај детето

Одговори на мајки

„Кога не учи доволно“, „Кога одбива да јаде“, „Кога одбива лекари“, „...вриштеше и не сакаше да ги пушти“, „...упорно продолжува да го прави тоа“, „...тој не се откажуваше“, „Кога не може да се договориме за да ме послуша нешто“, „Јас му викам не така, тој не слуша“

Одговори на татковци

/

4.3 Реакции на детето како „тригер“

Одговори на мајки

„Помислувам дека се плаши од мене“;
„Детето ме гледаше многу тужно“, „Он плачеше“, „Тој негодуваше и почна да плаче“, „Кога на децата кои се на помала возраст ќе се затворат во себе и би сакале да не живеат повеќе“, „Кога мислат дека се деца кои што ги разочаруваат родителите“;
„Ниту нему му е јасно во таа ситуација што му кажувам“, „сепак се работи за мало дете кое не разбира“, „Го збунив“, „Тој само не знаеше за поинаку да ги искаже своите емоции“;
„Најголема вина чувствувам кога децата секогаш простуваат бидејќи се мали невини и чисти души“, „Кога моето дете се осеќа повредено од мојата реакција“, „Кога ќерка ми вика јас кога ќе пораснам нема да

Одговори на татковци

„За „глупост“ му наметнав страв од мене“, „Ме сфати дека сум му лут, дека згрешил пробуваше некако да искаже дека му е криво“, „Го збунив“;

имам деца или раскажува приказна во која
детето многу ја нервира мајка му“;

5. Квалитет на поминато време заедно

Одговори на мајки	Одговори на татковци
<i>„Немам време да учам со нив“, „Кога не успеваме да поминеме доволно време заедно како семејство“, „Кога немам доволно време“, „Кога не постигнувам да поминам повеќе време со моите деца“, „Кога не играм со децата“, „Кога немам доволно време да седнам со децата да работам со нив околу училиште“;</i>	<i>„Секој викенд кој ќе го поминеме дома наместо некаде на чист воздух во природа“, „Кога имам помалку време да поминам со детето“, „Кога немам доволно време за семејството“, „Грижа на совест за непоминување на време со децата“;</i>

Во однос на прашањето за причините заради кои се чувствуваат виновни како родители, и мајките и татковците најчесто зборуваат за: губење контрола над емоционалната регулација и над агресивните импулси, состојбата на губење трпение и неможноста да останат на место на кое нудат стабилна емоционална поддршка за своето дете и најчесто зборуваат за викање како манифестација на вербална агресија. Според моделот на недостаток на комуникациски вештини на Инфанте и Вигли (Infante & Wigley, 1986, според Roberto et al., 2006) индивидуите применуваат вербална или физичка агресија во ситуации во кои немаат неопходни вештини за справување со нормалните фрустрации во интерперсоналните интеракции. Во одговорите на испитаниците во ова истражување воопшто не се споменува применување на физичка казна во конфликтите родител-дете и тоа, многу веројатно, заради доволно силно креирано социјално табу околу говорење на таа тема, отколку заради нејзино фактичко отсуство во релацијата родител-дете. Останува отворено прашањето како да се истражат ставовите на родителите на оваа деликатна тема, односно како да се креира доволно безбеден простор за нивно изложување на темата, со цел да се избегне автоцензурата во одговарањето.

Во однос на балансот меѓу социјалните улоги, балансот меѓу професионалната и семејната социјална улога е присутен и во одговорите на мајките и на татковците во ова истражување, иако во многу поголем број во одговорите на мајките, додека балансот меѓу улогата на родител и останатите улоги од приватната сфера се среќаваат само во одговорите кај мајките. Повеќе истражувања ја потврдуваат значајноста на конфликтот меѓу професионалната и семејната улога кај родителите, особено кај мајките (Vahedi et

al., 2019; Parcel, 1999; Chung et al., 2023; Frone et al., 2003; Milkie et al., 2010). Во однос на адаптациите кои жените ги прават со цел да го постигнат балансот меѓу семејната и професионалната улога, постојат и истражувања кои покажуваат дека вработените мајки во 2000 година поминувале повеќе време со своите деца отколку невработените мајки во 1960 година (Bianchi, 2000, според Pedersen, 2012).

Кога зборуваат за уморот, како дел од контактот на родителот со сопствените ограничувања, одговорите на мајките се многу подетални во однос на тоа кои сè активности ги оневозможува уморот да партиципираат, додека одговорите на татковците се повеќе генерализирани.

Табела 11.

Одговори на мајки и на татковци на идентификуваните теми и поттеми во однос на прашањето за тоа како чувството на вина кај родители влијае врз нивната перцепција за себе како родител

1. Продлабочено чувство на вулнерабилност

1.1 Негативна слика за себе во улогата

Одговори на мајки

„...лош, непријателски и очаен родител“, „Лош родител“, „Како многу лоша мајка и како се' што правам да правам погрешно“, „Недоволно добра“, „Не сум добар родител“, „Лош родител и недоволно свесен и фокусиран“, „Како монструм“, „Себичен“, „Како лажно да ја имам титулата на „добра мајка“ која често ми ја препишуваат зошто ете „сум жртвувала и жртвувам се за детето“, „Како да кријам од светот дека уствари воопшто не ме бива за оваа улога и само му наштетувам на детето со моите постапки“, „Родител без љубов“, „Површен родител“, „Манипулирам со моето дете“;

„Како лоша личност“, „Повеќе е поврзано со мојата перцепција како човек“, „Како се да е џабе ако не можам да изреагирам адекватно“, „Не како родител повеќе како личност ме погодува“;

1.2 Чувство на немоќ во улогата

Одговори на мајки

Одговори на татковци

„Како да не сум добар родител кога немам трпение за децата“;

Одговори на татковци

„Комплетно неспособна за да бидам родител“, „Не сум компетентна да бидам родител“, „Површен родител“, „Не сум посветена“, „Не сум добар и успешен родител“, „Како failure“ (неуспешен), „Отсутна“, „Незаслужна што имам толку прекрасно дете, а толку неправда му нанесувам со строги казни, повишување тон и сл.“;

„Немам моќ“, „Немоќ“, „Родител што нема влијание врз своето дете“;

1.3 Загуба на капацитетот за доследност во улогата

Одговори на мајки

„Не истрајна“, „Не сум посветена“, „Станувам попустлива со децата околу нивните барања“, „Тогаши не можам да гледам во убавите и добрите работи што ги правам“;

Одговори на татковци

„Кога премногу заштитнички се однесувам кон децата и кога се им дозволувам, а знам дека не треба“;

2. Резилиентност

Одговори на мајки

„Сепак не ми го менува целосно перцепцијата, бидејќи знам дека сум грижлива мајка која ги сака и се грижи за своите деца“, „Не мислам дека сум лош родител, само жалам што немам енергија за повеќе дружба со децата.“, „Не сметам дека сум лош родител дури и во моментите кога чувствувам вина“, „Размислувам како понатаму за да бидам подобар родител“, „Не се менува перцепцијата, веднаш им се извинувам и им објаснувам зошто сум изтеагирала така“, „Тоа е моментална вина, наредниот ден гледам да им посветам повеќе време и да им надокнадам“;

Одговори на татковци

„Мислам дека генерално добро се носам со родителството, ама во такви моменти мислам дека би можел да бидам потрпелив“, „Родителството е нешто со што секој човек се среќава за прв пат. Грешките во родителството се нормални, а есенцијална е перцепцијата за грешката, односно профаќањето на грешката и нејзината корекција“, „Мислам дека сум добар родител“;

3. Дефанзивни одговори

Одговори на мајки

„Не се секавам“, „Нема“, „Не“;

Одговори на татковци

„Прашањави се таргетиран кон родители кои носат често погрешни одлуки...“, „Скоро сите мои постапки како родител се добро обмислени со цел да не се донесе одлука на штета на детето. Мајката е учител и одличен педагог така да нема многу (ако и воопшто) простор за вина од погрешна одлука.“, „Не сум имал таква ситуација, освен грижа на совест“, „Немам таква ситуација“;

Во однос на прашањето како чувството на вина како родители влијае врз нивната перцепција за себе како родители, мајките и татковците даваат слични одговори кога зборуваат за загуба на капацитетот за доследност во улогата, односно покажуваат свесност дека чувството на вина ги прави повеќе попустливи во односот со децата, иако истовремено се свесни дека не треба тоа да го прават. Но, во останатите одговори кои се однесуваат на доживувањата на вулнерабилност во улогата доминираат одговори на мајките, особено кога станува збор за негативна слика за себе како родител, па дури не само како родител, во дел од одговорите се среќаваат генерализации за негативна слика за себе како личност. Што се однесува до чувството на немоќ во улогата на родител, исто како и кај одговорите на првото прашање, свесност за ова доживување во истражувањево изразуваат само мајките.

Кога станува збор за резилентноста, односно капацитетот во моменти на криза и доживувања на вина родителите да најдат сочувство и милост кон себе, во дел од одговорите кај мајките и татковците се забележува јасен капацитет за: толеранција, прифаќање и простување за направените грешки без, притоа, да се негира одговорноста во ситуацијата, што отвора простор за остварување на репаративната функција на вината. Во досегашните истражувања, резилентноста се среќава како медијатор варијабла меѓу позитивните родителски стилови и родителската ефикасност (Fu et al., 2024, Peer & Hillman, 2014, Scannell 2020).

Табела 12.

Одговори на мајки и татковци на идентификуваните теми и поттеми во однос на прашањето за тоа како родителите се справуваат со чувството на вина

1. Когнитивен систем на поддршка	
Одговори на мајки	Одговори на татковци
„Многу размислувам“, „Рефлектирање во врска со тоа чувство“, „Свесност во моменти на вина.“, „Рационално согледување на ситуацијата наспроти емотивно реагирање“, „Увид дека ниту една друга мајка не би го издржала ова дете“, „Креирам решенија како да постапам поинаку следниот пат во таква или слична ситуација“, „Правам проценка на ситуацијата“; „Правам договор со себе за да ги избегнам непријатните ситуации во иднина“, „...примена на практики кои сум ги	„...се обидувам да го препознаам изворот на мојот стрес“, „Вложувам дополнителен напор за самоконтрола“, „Читање повеќе книги“, „Пробувам да го поправам тоа што се случило што довело до чувство на вина“, „Верувам дека ќе биде подобро, знаејќи дека сум се справил подобро од минатиот пат“, „Се преиспитувам“, „Размислувам како може да се подобрам секојдневно“;

научила претходно за враќање на здравиот однос со детето во иднина“, „Се обидувам да направам подобар план на времето“, „...следниот пат да реагирам со поголема свесност и присутност“;

2. Социјален систем на поддршка

2.1. Поддршка од семејство и пријатели

Одговори на мајки

„Разговор со партнерот“, „Се консултирам со сестра ми - психолог“, „...да разговараме со сопругот“, „Разговори со сопругот“, „Со разговор со партнерот, родителите“;

„Разговарам со луѓе“, „Разговор со пријатели“, „Зборувањето со други родители помага некогаш, но не било кои, туку побезбедни и поблиски. дополнително судење би било разорно за мене во тој момент.“, „Преку разговор и споделување на искуство“ „...разговори со другари со деца“, „Разговор со пријателите“, „Со разговор со пријателка, која е стручна“;

Одговори на татковци

„Разговараме по дома, како и до каде сме стигнале и кога треба да реагираме малку построго или не“, „Со разговор со партнерот, родителите, пријателите“;

2.2 Поддршка од контактот со детето

Одговори на мајки

„Разговор со детето (објаснување на ситуацијата)“, „Се обидувам во контактот со детето да донесам што е можно повеќе вистина за тоа како гледам на инцидентот кој се случил“, „Да не кријам и да објаснам што се не било во ред со моето однесување, да пробам да објаснам што ми се случило без да барам оправдување за своите постапки“, „Да пробам да му соопштам дека колку и да звучи неверојатно дури и кога сум таква никаква, се уште го сакам“, „Разговор со моето дете“, „Зборување отворено со нив зошто не сум била дома и дека сега е заедничко време и планирање да правиме заеднички нешта... овие активности ми даваат чувство на присутност, ангажирање и исполнетост“, „разговор со детето“, „Да, само разговори со детето, сознавање на неговите потреби и гледишта“, „Кога ќе се смирам ми помага да бидам блиску до нив и да разговараме“, „Се трудам да му објаснам што предизвикало таква емоција за да викам“, „Да, добар разговор и објаснување на децата зошто тоа се случува. Зашто мама и тато се спротивни

Одговори на татковци

„И разговор со детето“, „Секогаш разговор со детето и барам фидбек од детето“, „Почнувам да им кажувам за животните искуства“, „Доколку сум погрешил, ќе се извинам и ќе ја објаснам грешката која сум ја направил во смисла на тоа дека сум имал најдобра намера“, „Со покажување поголема почит љубов и разбирање кон децата“;

смени на работа. Што може да се случи доколку се остане без финансии и како би изгледал тогаш животот“, „Објаснување зошто сум била таква и што ме натерало да реагирам така“;

„Си ја признавам вината“, „Признавање дека сум згрешила“, „Понекогаш се извинувам на децата ако сметам дека сум постапила лошо“, „Знам да се извинам и да објаснам зошто така сум изреагирала“, „Да му се извинам на детето“, „Извинување“, „Извинување према него“, „Да се извинам“, „...и ако сметам дека треба - да им се извинам, а и они мене“;

„Понекогаш се трудам да најдам повеќе време за децата“, „Поминувајќи повеќе време со децата“, „Дома готвам нови јадења и измислувам игри за мојот син во кои тој ужива, за повторно да ми се врати чувството дека се е ок“, „Се трудам да надокнадам во следната прилика“, „Наредниот ден им посветувам повеќе време“, „Воведуваме повеќе активности со него“, „Тоа што сметам дека сум го пропуштила, наоѓам начин одма да надоместам“, „Повеќе заедничка игра“;

3. Телесен систем на поддршка

Одговори на мајки

„Одам на прошетка“, „Се качувам на Водно да ги избистрам мислите“, „Со гушкање“, „Секогаш одам и вежбам-трчам за да ја исфрлам негативната енергија и да продолжам понатаму“, „со гушкање“, „Физичка активност“, „Ако ми се плаче - плачам и дишам длабоко“, „Плачам“;

Одговори на татковци

„Вежбање“, „Му се извинував и го гушкав“, „Почна да плаче, а почнав и јас“, „Да го гушнам и смирам“;

4. Емоционален систем на поддршка

Одговори на мајки

„Се потсетувам дека можам да грешам“, „дека е нормално да се појави чувството на вина, но не е продуктивно да се обвинувам“, „Во моментот кога излегов од сопствената нарцисоидна перцепција за тоа каков родител треба да бидам и каков родител заслужуваат моите деца, почнав да

Одговори на татковци

„Работам на себе“, „сè повеќе и повеќе за да го активирам умот и телото посвесно да функционираат и да се синхронизираат“;

се обидувам да бидам тука за нив, таква каква сум и толку колку што во моментот сум способна, чувството на вина исчезна“, „Едноставно се потсетувам себеси дека нема причина за вина“, „Не постои човек кој не згрешил но ако трезвено се размислува секогаш има решение. И да децата не се раѓаат со прирачник.“, „Си се тешам сама со себе, сепак било претерано нештото за да се доведам во ситуација да викам“, „Си простувам за грешката“;

„Со смиреност, со позитивна мисла и автосугестија“, „Си кажувам позитивни афирмации и се потсетувам на ситуации кога сум успеала да „допрам“ до децата“, „Немам техники, се водам од моментот“, „работа на личен развој“;

5. Дисфункционални обрасци на справување

Одговори на мајки

„Се повлекувам на кратко во соба“, „Седам сама не се справувам“, „Се изолирам“, „Знам дека ќе биде добро дома и без мене“, „Се нервирам во себе“;

„Да јадам нездрава храна“, „Да ја избегнувам вината додека не ме стаса пак“, „...а од штетните, да бидам раздразлива, да се обвинуваме еден со друг со сопругот околу тоа кој и како потфрлил“, „Обавезно имам несоница неколку дена“;

„Не се справувам, си го носам“, „Немам начин на справување“, „Немам можност за тоа“, „Не“, „Немам техники“;

Одговори на татковци

„Во принцип одам на работа и продолжувам со работа“, „Ако има чувство на вина тогаш е погрешно постапено кон детето и мислам дека не би требало приоритет да е справувањето на родителот со својата вина, туку коригирање на погрешните постапки на родителот кон своето дете“, „Не се справувам добро со чувството на вина“, „Не постојат“, „Нема“;

Во однос на прашањето за начините на кои се справуваат со чувството на вина, слични се одговорите на мајките и татковците кога зборуваат за когнитивниот систем на поддршка, односно кога се ангажираат во: анализа, рефлексивност, планирање, проценка, заклучување, и слично, во функција на корекција и минимизирање на идни грешки од сличен тип. Но, кога зборуваат за социјалниот систем на поддршка, се забележува дека доминираат одговори на мајките, особено во делот којшто се однесува на поддршка од контактот и разговорот со детето. Постојат истражувања кои укажуваат на разлики во начинот на кој мажите и жените партиципираат во социјалните релации (Belle, 1987, според Matud et al., 2003). Социјализацијата варира според полот и додека мажите се социјализираат повеќе со фокус на: автономија, независност и самостојност, жените се

социјализираат со фокус на: експресивност, интимност и блискост (Olson & Shultz, 1994, според Matud et al., 2003). Исто така, во однос на начинот на кој партиципираат во релациите, кај мажите се забележува тенденција кон однесувања кои ја нагласуваат индивидуалноста, додека кај жените се забележуваат тенденции кои водат кон: интимност, заедништво и солидарност (Bakan, 1966, според Matud et al., 2003).

Во однос, пак, на емоционалниот систем на поддршка, во одговорите на мајките повеќе се забележуваат одговори кои укажуваат на себеприфакане, додека кај татковците емоционалниот систем на поддршка е помалку присутен и се креира впечаток дека е повеќе наведен во функција на себеподобрување.

Целта на ова истражување беше да се откријат и истражат некои од факторите кои го одредуваат чувството на самоефикасност кај родители на деца на возраст од 8 до 11 години. Беше утврдено дека понискиот степен на чувство на вина, а повисокиот степен на социјална поддршка предвидуваат повисок степен на самоефикасност кај родителите. Полот на родителот не е значаен предиктор на чувството на самоефикасност кај родителите, со што истражувачката хипотеза **делумно се потврди**.

Иако чувството на вина не е многу истражувано во родителски контекст (Rotkirch & Janhunen, 2009), поврзаноста на чувството на вина и самоефикасноста кај родителите е утврдена и во досегашни истражувања (Henderson, et al., 2016; Shechtman & Gilat, 2005). Ретки се истражувањата на родители од двата пола на деца со типичен развој (Ruckstaetter et al., 2017). Повеќето истражувања се однесуваат на мајки (Constantinou et al., 2021) на деца со тешкотии во развојот (Mercer et al., 2006), вина кај родители кои претрпеле загуба на дете (Miles et al., 1992), и слично. Утврдениот резултат дека кај родители на деца со типичен развој, на возраст од 8 до 11 години, вината е статистички значаен предиктор на родителската самоефикасност, односно дека повисок степен на чувство на вина предвидува понизок степен на родителска самоефикасност, отвора можност за натамошни истражувања на оваа тема.

Перципираната социјална поддршка во ова истражување има пониска предиктивна моќ од чувството на вина кај родители. Прегледот на литературата покажува дека и во претходни истражувања перципираната социјална поддршка е утврдена како значаен предиктор за родителска самоефикасност (Fang et al., 2021; Young 2011), иако повторно поголемиот дел од истражувања се однесуваат само на мајки (Leahy-Warren et al., 2012), како и на родители на деца со тешкотии во развојот (Higgins et al., 2023).

Спротивно на претпоставките во истражувачката хипотеза, полот на родителот не е значаен предиктор на чувството на самоефикасност кај родители, иако постојат истражувања кои укажуваат на разлики меѓу мајки и татковци во однос на доживувањето на родителска самоефикасност (Chang et al., 2015; Sevigny, & Loutzenhiser, 2010). Во ова истражување, групата на испитаници е хомогена на план на возраст и ниво на образование, а во своето истражување за медијациската улога на чувството на

компетентност меѓу личноста и родителството кај мајки и татковци, де Хан и соработниците (de Naan et al., 2009) утврдиле дека полот може да стане помалку значајна варијабла во однос на родителството кога ќе се земе предвид влијанието на други индивидуални фактори, како: личноста, возраста и нивото на образование на индивидуата.

Исто така, инструментот користен во ова истражување за мерење на родителска самоефикасност (Скала на родителска компетентност) мери родителска самоефикасност во генерален домен. Истиот не е мерка за родителска самоефикасност во специфични домени, па останува отворено прашањето дали во истражување со мерен инструмент за родителска самоефикасност во специфични домени би се утврдиле разлики меѓу мајки и татковци во однос на доживувањето на самоефикасност. Постојат истражувања кои укажуваат на разлики во начините на кои мајките и татковците стапуваат во интеракција со децата, како и разлики во видот на активности во кои партиципираат со децата (Jeunes, 2016).

Наодите од квалитативната анализа овозможуваат подобро разбирање на придонесот на предикторските варијабли за чувството на самоефикасност кај родители, особено на варијаблата чувство на вина кај родители. Како што веќе беше спомнато, самоефикасноста е мултидимензионален концепт кој опфаќа низа на: когнитивни, емоционални и мотивациски процеси, а според наодите од квалитативната анализа се чини дека чувството на вина кај родители интерферира со сите овие процеси.

Во афективниот домен, самоефикасноста служи како еден вид одбрана од непријатни чувства на стрес и анксиозност во функција на зачувување на функционалноста и капацитетот за активно дејствување, во тешки и предизвикувачки ситуации (Bandura, 1989). Според наодите од квалитативната анализа, кога родителите чувствуваат вина, чувствуваат и низа други непријатни емоции кои неретко преплавуваат, односно ги пробиваат психолошките одбрани. Во таа смисла, станува појасен квантитативниот наод дека кога расте чувството на вина, опаѓа самоефикасноста кај родителите. Понатаму, заканата што ја доживуваме при одредени тешкотии е релативно својство на односот меѓу проценката на сопствените капацитети за справување и самите непријатни и одбивни аспекти на средината со која сме во контакт (Bandura, 1989). Силните дразби за кои испитаниците во истражувањето информираат, како: страв, ужас, бесмисленост, безвредност, говорат и за слаба одбрана од овие

доживувања, односно слаба верба и проценка на сопствените капацитети за справување. Исто така, кога сме преплавени, нашиот фокус на емоциите е умерен, а нашата јаснотија во препознавање на емоциите е ниска и води во конфузност при обидите да ги идентификуваме и опишеме емоциите (Brown, 2021). Оваа состојба на конфузност го засегнува нашиот базичен капацитет за активно дејствување, бидејќи интерферира со процесот на: учење, активно толкување и носење одлуки, и на тој начин се поврзува со пониска самоефикасност.

Во когнитивниот домен, доживувањата на самоефикасност влијаат врз однесувањето преку низа мисловни процеси кои го поттикнуваат или спречуваат делувањето. На пример: процесот на поставување повисоки цели, ефикасност во комплексни ситуации кои подразбираат аналитичко мислење и носење одлуки, визуализирање сценарија за успех, и слично (Bandura, 1989). Испитаниците во ова истражување информираат за негативна слика за себе во улогата на родител, кога се во контакт со: чувството на вина, чувствата на немоќ во улогата, како и загуба на капацитетот за доследност во улогата. Овие наоди фрлаат светло на когнитивниот аспект на себеосуда кој е присутен кај чувството на вина и во таа смисла станува појасен наодот дека повисок степен на чувство на вина предвидува понизок степен на родителска самоефикасност.

Во мотивацискиот домен, доживувањата на самоефикасност влијаат и врз: нивото на мотивација, нивото на вложен труд и нивото на резилиентност кај индивидуата (Bandura, 1989). Во одговорите на квалитативниот дел на истражувањето се забележуваат одговори кои ја поврзуваат вината со доживување на состојби на: изолираност, дисконектираност, сепарација и чувства на загуба, губење на смислата. Овие состојби го засегнуваат капацитетот на индивидуата за промисленост – кој е еден од четирите суштински карактеристики на способноста на индивидуата да дејствува, со која индивидуата си обезбедува: насоченост, кохерентност и смисла во дејствувањето (Bandura, 2006a), а со тоа и капацитетот за самоефикасност.

Една од клучните карактеристики на способноста на индивидуата да дејствува, е и себерегулацијата, како еден од основните процеси кои го поврзуваат мислењето и однесувањето (Bandura, 2006a). Во таа смисла, наодот за негативната поврзаност на чувството на вина и самоефикасноста кај родителите е согласно со податокот што го даваат родителите во квалитативната анализа. Кога чувствуваат вина, тие се во контакт со ситуации во кои губат самоконтрола, што во комбинација со гореспоменатата

себеосуда ја поттикнуваат инхибиторната, наместо проактивната функција на моралното однесување.

Исто така: доживувањата на непријатни телесни сензации, телесна десензитизација, доживувањата на несоодветност, немоќ и неуспех во улогата, за кои родителите во ова истражување информираат, засегаат во темелите и изворите на доживувањата на самоефикасност, односно во доживувањата на успех и напредок и соодветната физичка и ментална состојба како фактори кои влијаат врз доживувањето на самоефикасност кај индивидуата.

И одговорите на испитаниците на прашањето како се справуваат со чувствата на вина, ја потврдуваат добиената негативна поврзаност на доживувањето на вина и самоефикасноста кај родителите, во делот кога информираат дека се обидуваат да користат: когнитивни, социјални, емоционални, телесни системи на поддршка, во обид да го вратат чувството на самоефикасност.

Когнитивниот систем на поддршка, за кој испитаниците информираат дека го користат при справување со чувството на вина, се однесува на когнитивниот аспект на самоефикасноста, бидејќи самоефикасноста како верување во своите способности е еден вид когниција, па природно е кога се чувствуваме предизвикани на тој план, да се вклучи когницијата како поддршка. Притоа, одговорите на мајките и на татковците се релативно слични. Така, испитаниците информираат дека како стратегија на справување користат: размислување, анализа, рефлексивност, увид, антиципација, планирање, итн.

Емоционалниот систем на поддршка како механизам на справување со чувството на вина го менаџира емоционалниот аспект на самоефикасноста, па така, испитаниците информираат дека бараат начин да си обезбедат: утеха, простување, надеж, себеприфаќање, емпатија. Од квалитативниот дел може да се забележи и дека во одговорите на мајките повеќе се забележуваат одговори кои укажуваат на себеприфаќање (на пример: „Се потсетувам дека можам да грешам“; „Си простувам за грешката“, итн.), додека кај татковците се добива впечаток дека одговорите се повеќе наведени во функција на себеподобрување (на пример: „Работам на себе“, „Сè повеќе и повеќе за да го активирам умот и телото посвесно да функционираат и да се синхронизираат“).

Социјалниот систем на поддршка е најбројната тема со одговори, што е согласно со нашата релативна природа како битија и со фактот дека вината се јавува како последица на некаков конфликт и прекин во контактот со детето. Испитаниците

информираат за разни форми на социјална размена како начин на справување со чувството на вина, од размена со: членови на семејството, пријатели, стручни лица, но најголема поткатегорија на одговори во оваа тема се однесува на размена која се практикува со детето. Потребата за: разговор со децата, објаснување, извинување, поминување повеќе време заедно, е значаен извор на поддршка за испитаниците, што отвора можност за повторна конекција и репаративен контакт во релацијата. При анализа на овој систем на поддршка, од квалитативниот дел на истражувањето се забележува дека доминираат одговори на мајките, особено во делот кој се однесува на поддршка од контактот и разговор со детето (на пример: „Се обидувам во контактот со детето да бидам што е можно пореална за тоа како гледам на инцидентот што се случил“; „Кога ќе се смирам ми помага да бидам блиску до нив и да разговараме“, „Се трудам да му објаснам што предизвикало таква емоција за да викам“, итн.).

Значајно е што во одговорите на испитаниците се среќаваат и одговори кои се однесуваат на телесниот систем на поддршка, кој во денешно време често е запоставен, посебно во услови кога сме силно мисловно и емоционално ангажирани, а претставува значаен и моќен извор на поддршка за ослободување од силен емоционален набој, како и можност за трансформација и процесирање на емоционалните состојби (под услов да имаме капацитет да излеземе од контакт со: очекувањата, сеќавањата, плановите, и слично, и да влеземе во контакт со нашето тело).

Исто така, значајно е што во дел од одговорите на испитаниците се препознава и јасен капацитет за справување со чувството на вина и да се има: разбирање, емпатија и милост кон себе во улогата на родител. Тоа укажува на присутна резилентност и капацитет за одржување на адекватност во улогата и покрај тешкотиите и предизвиците со кои родителите се соочуваат, капацитет за прифаќање на грешките и учење од сопственото искуство, што е израз на зрелост.

Заради интензитетот на чувството на вина и придружните чувства кои се јавуваат со неа, природно е што во дел од одговорите на испитаниците се среќаваат одговори кои укажуваат на: негација, повлекување и избегнување како механизми на справување. Овие механизми на справување, исто така, може да бидат третирали како соодветна креативна адаптација на индивидуата во стресниот контекст, особено во случаи на поголеми кризи или периоди на намалена резилентност и ослабени его-снаги кај индивидуата.

Перципираната социјална поддршка, која во ова истражување е утврдена како значаен предиктор за родителската самоефикасност, се потврдува како значаен извор на поддршка и преку одговорите на квалитативниот дел на истражувањето, кога социјалниот систем на поддршка најчесто е наведениот систем на поддршка за справување со чувството на вина. Овој наод е согласно и со тврдењето на Бандура за социјалното убедување како еден од главните извори на доживувањето на самоефикасност, како и за моќта на социјалната поддршка во процесот на надминување на сомнежите во себе (de Montigny & Lacharite, 2005).

Иако во квантитативната анализа полот на родителите не се издвои како статистички значаен предиктор на чувството на самоефикасност кај родителите, квалитативната анализа покажа одредени разлики меѓу мајките и татковците во однос на чувството на вина кај родители. Со тоа се отворија и неколку прашања за тоа како тие разлики се поврзани со доживувањето на самоефикасност кај родителите. На пример, сомнежите и себекритиките присутни само во одговорите на мајките, кога зборуваат за придружни доживувања на чувството на вина како родители, ја засегаат проценката на сопствените способности за извршување на некаква задача со успешен исход, која, пак, е една од темелите на доживувањето на самоефикасност. Бразлоу и соработниците (Braslow et al., 2012) во својата анализа на доживувањето на сомнеж во себе го опишуваат како сомнеж во сопствената вредност и компетентност. Според нивната анализа, постојат наоди кои укажуваат на тоа дека жените имаат повисоки скорови отколку мажите на: Скалата на сомнеж во себе, на Олесон (Oleson et al., 2000, според Braslow et al., 2012).

Понатаму, свесност за немоќ во улогата во ова истражување пројавуваат само мајките, а доживувањето на немоќ е спротивно на доживувањата на успех и напредок во извршување задачи поврзани со улогата, кои Бандура (Bandura, 2006a) ги наведува како еден од клучните извори на самоефикасност. Кон ова, се надоврзува и наодот дека кај татковците кои учествуваат во квалитативниот дел од истражувањето, почесто се забележуваат примери на дефанзивни одговори, отколку кај мајките, што би било интересно во иднина да се истражи.

Практични импликации

Широкиот спектар на непријатни емоции и реакции на емоционално страдање кои родителите ги пријавуваат додека ја опишуваат состојбата на вина, зборува за тежината

на доживувањето и комплексноста во однос на засегнатите аспекти и функционирање на личноста. Кога на ова ќе се додаде контекстот на: перципирана закана, несигурност, преплашеност, изолација, дисконектираност и немоќ, се креира простор за вклучување на психолошките механизми на одбрана. На пример: потиснување, негација и избегнување, кои иако во моментот нудат одбрана од „потонување“ во интензивните доживувања, не нудат процесирање ниту обработка на овие чувства, а со тоа ниту можност за интегрирање ниту учење од искуството.

Самата тема за доживување на вина во улога на родител подразбира свесност и прифаќање дека нешто е направено погрешно и околу самото чувство, но и ситуациите кои го предизвикуваат тоа чувство има креирано доволно големо социјално табу, што претставува сензитивна тема за која луѓето нерадо говорат. Оттаму и потребата да се нормализира разговорот на тема чувство на вина кај родители, бидејќи заради комплексноста и тежината на улогата и одговорностите, нема родител кој е имун на тоа чувство, туку вината е составен дел од искуството на родителството. Наместо родителите да се оставаат сами да се снаоѓаат и справуваат со овие искуства, поддршка би било да имаат информација дека не се сами во тие процеси, како и да добијат информација околу практики и техники кои може да ги применат за да може да си обезбедат поефикасно враќање во улогата од која зависи не само нивната слика за себе, туку и животот и развојот на децата за кои се грижат.

Кога зборува за начините на справување со себеобвинувањата, изолацијата и руминирањето во непријатни чувства, како емоционално позитивна алтернатива, Неф (Neff, 2003) го истражува концептот на учење на сочувство и милост кон себе. Неф поаѓа од поширока дефиниција на сочувството како капацитет за останување во контакт со страдањето, без судење и споредување. Сочувството кон себе го опишува како капацитет да се сфати своето искуство како споделено човечко искуство. Да се прифати и уважи фактот дека: страдањата, неуспесите и доживувањата на несоодветност се составен дел од искуството да се биде човек и да се прифати дека сите луѓе, вклучувајќи не и нас самите, се вредни за сочувство.

Концептот на сочувство кон себе, според Неф (Neff, 2003) е составен од три главни компоненти:

– *Нежност и милост кон себе*, капацитет за разбирање за себе во моменти на: болка, страдање, неуспех, наспроти претерана самокритика и себобвинување;

– *Споделена човечност*, капацитет за перципирање на сопственото искуство како дел од човечкото искуство кое го споделуваат и други луѓе, наместо доживувања на изолација и неприпаѓање;

– *Присутност*, капацитет за одржување балансиран свесен контакт со непријатни мисли и чувства, наместо претерана идентификација со нив.

Преку обезбедување сочувство кон себе, си обезбедуваме контекст на емоционална сигурност кој е неопходен за рефлексивна и соочување со непријатни и маладаптивни мисли, чувства и однесувања, без да го имаме стравот од осуда, што е силен мотивациски двигател за: личен раст, развој и промена (Brown, 1999, според Neff, 2003). Од друга страна, претераната идентификација со непријатните чувства ги засилува чувствата на одвоеност и изолација и руминирањето во овие чувства е поврзано со многу маладаптивни исходи, како депресивноста, на пример (Blatt, Quinlan, Chevron, McDonald & Zuroff, 1982; Bowlby, 1980; Nolen-Hoeksema, 1991, според Neff, 2003).

Практикувањето на сочувство кон себе отвора можност за емоционална регулација (Brenner & Salovey, 1997, според Neff, 2003) и учење техники и механизми за справување со силни и непријатни чувства, како лутината или немоќта, на пример, кои се издвоија како исклучително проблематични во контекст на вината, за родителите во ова истражување. Емоционалната регулација обезбедува капацитет за: останување во контакт со емоциите, менаџирање на интензитетот и траењето на емоционалната возбуда, увидување и трансформација на значењето кое им го придаваме на овие чувства во ситуации на интензивна вознемиреност (Thompson, 1994, според Neff, 2003).

Предности, ограничувања и препораки за идни истражувања

Предност на ова истражување е комбинираниот метод на квантитативна и квалитативна анализа, која овозможи поголемо разбирање на различните аспекти на

чувството на вина кај родители и нејзината поврзаност со доживувањето на самоефикасност и перципираната социјална поддршка. Квалитативната анализа овозможи појасна претстава на комплексниот контекст, во кој вината како чувство се јавува кај релацијата родител-дете, идентификуваше и други придружни емоции кои се јавуваат со чувството на вина и заедно го градат овој сложен контекст. Овозможи и подетални информации за начините на справување со ова чувство, како и подетален увид во механизмите на делување на варијаблата – перципирана социјална поддршка. Понатаму, преку квалитативната анализа се отворија прашања кои нудат можности за идни истражувања, како прашањето за повраноста на: чувството на вина кај родителите и социјалните очекувања од родителите, чувството на лутина кај родителите, чувството на немоќ кај родителите и чувството на срам кај родителите.

Според достапните наоди, ова е прво истражување во Република Северна Македонија кое ја истражува вината како чувство кај родителите. Избраниот примерок на испитаници – родители на деца со типичен развој, се однесува на широка и бројна популација за која, за жал, заради пригодноста на примерокот не може да се извлечат заклучоци. Но, важна е популација за истражување заради бројноста, а често е занемарена во истражувањата кои се однесуваат на поспецифични популации или често е користена само како контролна група, а не како популација – предмет на интерес. Исто така, иако во ова истражување полот не се издвои како значајна предиктор варијабла за доживувањето на родителска самоефикасност, предност на истражувањето е што како испитаници се вклучени приближно еднаков број мајки и татковци, бидејќи поретки се истражувањата во светски рамки кои ги вклучуваат родителите од двата пола.

Во однос на ограничувањата на ова истражување, треба да се наведе, пред сè, примерокот на истражувањето. Користен е пригоден, а не репрезентативен примерок што ја ограничува можноста за генерализација на наодите надвор од рамките на примерокот. И во квалитативниот дел на истражувањето е користен пригоден примерок, кој е составен, главно, од мајки, што може да даде искривена слика за искуствата на родителите со чувството на вина, заради недостатокот на одговори од татковци во квалитативниот дел. Заради големината на популацијата – родители на деца со типичен развој, во идните истражувања е препорачливо да се зголеми бројот на испитаниците, иако и за 111 испитаници од ова истражување се покажа како голем предизвик да се

обезбеди доволен број машки испитаници за да има приближно еднаков број испитаници од двата пола.

Понатаму, користените мерни инструменти не се стандардизирани за македонска популација, што може да има влијание на нивната осетливост. Користени беа македонски преводи од прашалниците, од кои еден – *Скалата на чувство на вина поврзана со родителството*, беше преведуван и одобрен во соработка со еден од авторите на инструментот, додека другите два прашалника – *Скала за чувство на компетентност кај родители* и *Мултидимензионална скала за перципирана социјална поддршка*, како инструменти слободни за користење, беа преведени и одобрени во соработка со менторот на ова истражување.

Во однос на препораките за идни истражувања на чувството на самоефикасност кај родители, би можело да се вклучат повеќе и различни предиктор варијабли. Во ова истражување ефектот на поврзаност на двете предиктор варијабли (*перципирана социјална поддршка* и *чувство на вина кај родители*) со родителската самоефикасност е умерен, што отвора можност за натамошни истражувања со вклучување на други варијабли кои, можеби, би објасниле поголем процент од варијансата на варијаблата чувство на самоефикасност кај родителите. Постојат истражувања кои ја потврдуваат поврзаноста на родителскиот стрес со родителската самоефикасност (Respler-Nergman, 2012). Исто така, постојат истражувања кои укажуваат на поврзаноста на резилентноста со родителската самоефикасност (Peer & Hillman, 2014, Scannell 2020), резилентноста како медијатор варијабла меѓу позитивните родителски стилови и родителската ефикасност (Fu et al., 2024), како и истражувања кои укажуваат на поврзаноста на депресивноста и родителската самоефикасност (Leahy-Warren et al., 2012). Понатаму, значајно е во идни истражувања да се вклучи и срамот како сродно чувство на вината, од една страна за да може да се разграничи од вината како чувство, но од друга страна заради фактот што постојат истражувања (Harper & Arias, 2004, Lewis 1971) кои укажуваат на поврзаноста на срамот со лутината, за која се говори во квалитативниот дел од ова истражување.

Во однос на инструментите за мерење на родителската самоефикасност, во идни истражувања би можело да се провери дали со користење на инструмент кој мери родителска самоефикасност во специфични домени, а не во генерален домен, би се добиле поинакви резултати во однос на разликите меѓу мајките и татковците во однос на

чувството на самоефикасност кај родители. Во ова истражување е искористен доминантниот приод според Колман (Coleman, 1998) во мерење на родителска самоефикасност – *мерење во генерален домен*, каде проценката се прави врз основа на глобални очекувања за компетентност кои не се поврзани со специфични родителски задачи. Според Колман (Coleman, 1998) постојат уште два приода на мерење на родителска самоефикасност: *приод на мерење на самоефикасност во специфични домени*, во кој се собираат податоци за различни мерки на самоефикасност во различни специфични задачи кои се однесуваат на различни аспекти на родителството и се комбинираат во една единствена мерка; и *приод на мерење на самоефикасност кој е специфичен за задачите*, односно приод во кој се мери родителското доживување на компетентност не како генерален став, туку поврзано со конкретни специфични задачи во доменот на родителството (како, на пример, сензитивност кон здравјето на детето, обезбедување соодветна рекреација за детето, и сл.). Истиот автор наведува и дека Бандура, во 1989 година, сугерира дека мерките на самоефикасност во специфични домени се веројатно попрецизни во однос на врската меѓу сопствените убедувања и самото однесување.

Во однос на примерокот, најголемиот дел испитаници се родители на две деца, што веројатно ја отсликува и популацијата во истражувањето и има врска со возраста на детето (8-11 години) која беше критериум за вклучување во истражувањето. Но, во идни истражувања би можело да се земе примерок од родители само на прво дете, бидејќи има истражувања кои сугерираат дека самоефикасноста кај родителите се менува со зголемување на бројот на децата во семејството (Chen & Nanakida, 2023). Следните истражувања би требало да ги земат предвид и групите на родители кои не беа опфатени во ова истражување, како на пример: родители на деца со атипичен развој, родители на деца од други развојни периоди (доенче, рано детство, адолесценција, младост), родители од друга национална и верска припадност, итн.

ЗАКЛУЧОК

Целта на ова истражување е да се утврди како степенот на перципирана социјална поддршка, чувството на вина кај родителите и полот го предвидуваат чувството на

родителска самоефикасност, кај родители на деца на возраст од 8 до 11 години. Со квалитативниот дел од истражувањето целта е да се обезбедат информации и разбирање на искуствата на родителите со доживувањето на вина во улогата на родител.

Во квантитативниот дел од истражувањето учествуваа 111 испитаници, а во квалитативниот дел 76 испитаници. Податоците беа прибирани во периодот од ноември 2023 година, до март 2024 година, преку зададени прашалници на платформата Google forms, а испитаниците беа регрутирани преку повик на социјални мрежи.

Во квантитативниот дел од истражувањето се користени следниве мерни инструменти: Скала на родителска компетентност (Parenting Sense of Competence Scale), Мултидимензионална скала на перципирана социјална поддршка (Multidimensional Scale of Perceived Social Support /MSPSS/), Скала за чувство на вина поврзана со родителството (The Guilt About Parenting Scale /GAPS/).

Податоците за квалитативниот дел на ова истражување беа обезбедени преку одговори на интервјуа со 4 отворени прашања кои се однесуваат на: продуцирање на самоопис на чувството на вина, наведување на најчести причини заради кои се чувствуваат виновни како родители, информации за начините на кои чувството на вина е поврзано со перцепцијата за себе како родител, како и начините на кои се справуваат со ова чувство.

Квантитативните податоци се анализирани со мултипла линеарна регресија, додека квалитативните податоци со индуктивна тематска анализа. Квантитативната анализа покажа дека понискиот степен на чувство на вина, а повисокиот степен на перципирана социјална поддршка, предвидуваат повисок степен на самоефикасност кај родителите. Полот на родителот не се издвои како значаен предиктор на чувството на самоефикасност кај родителите, со што истражувачката хипотеза делумно се потврди. Во однос на описите на чувството на вина кај родителите, во квалитативната анализа беа идентификувани следниве теми и поттеми: чувства и афекти поврзани со чувството на вина (болка и тага; стрес и анксиозност; страв, срам и немоќ; лутина и раздразливост), телесни сензации (непријатни телесни сензации; телесна десензитизација), чувства на несоодветност како родител (сомнеж; себекритикување; чувства на недоволна вредност), доживување на изолираност (сепарација; дисконектираност), чувство на губење контрола (во однос на себе и своите реакции; во однос на ситуацијата). Во однос на

причините заради кои се чувствуваат виновни како родители, беа идентификувани следниве теми и поттеми: емоционална регулација (контрола на агресивни импулси; неуспех да се одржи трпението и обезбеди стабилна емоционална поддршка), баланс меѓу социјални улоги (баланс меѓу професионален и приватен живот; баланс меѓу улогата на родител и останатите улоги од приватната сфера), контакт на родителот со сопствените ограничувања (умор, несоодветност во обезбедување грижа за детето; неостварени очекувања), однесувањето на детето како „тригер“ (социјално непожелно однесување на детето; непослушност кај детето), квалитет на поминато време заедно. Во однос на тоа како чувството на вина влијае на нивната перцепција за себе како родител, идентификувани се следниве теми и поттеми: продлабочено чувство на вулнерабилност (негативна слика за себе во улогата; чувство на немоќ во улогата; загуба на капацитет за доследност во улогата), резилентност, дефанзивни одговори. Во однос на тоа како се справуваат со чувството на вина, идентификувани се следниве теми и поттеми: когнитивен систем на поддршка, социјален систем на поддршка (поддршка од семејството и пријателите; поддршка од контактот со детето), телесен систем на поддршка, емоционален систем на поддршка, дисфункционални обрасци на справување.

KORISTENA LITERATURA

- Adler, A. (1958). *Poznavanje čoveka: Osnove individualne psihologije*. Beograd: Kosmos.
- Baldwin, K. M., Baldwin, J. R., & Ewald, T. (2006). The relationship among shame, guilt, and self-efficacy. *American Journal of Psychotherapy*, 60(1), 1-21.
<https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2006.60.1.1>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A., & National Institute of Mental Health. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175>
- Bandura, A. (1991a). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 50, 248-287. [http://dx.doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](http://dx.doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bandura, A. (1991b). Social cognitive theory of moral thought and action. In W. M. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behaviour and development* (Vol. 1, Theory; Vol. 2, Research; Vol. 3, Application, pp. 45–103). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 3, 193–209.
- Bandura, A. (2004). Social cognitive theory for personal and social change by enabling media. In A. Singhal, M. J. Cody, E. M. Rogers, & M. Sabido (Eds.), *Entertainment-*

- education and social change: History, research, and practice* (pp. 75–96). Lawrence Erlbaum Associates.
- Bandura, A. (2006a). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164-180. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x>
- Bandura, A. (2006b). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. S. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 307-337). Information Age Publishing.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), 243-267
- Beckmann, L., Bergmann, M. C., Fischer, F., & Mößle, T. (2021). Risk and protective factors of child-to-parent violence: A comparison between physical and verbal aggression. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(3-4), NP1309-NP1334.
<https://doi.org/10.1177/0886260517746129>
- Blasi, A. (1983). Moral cognition and moral action: A theoretical perspective. *Developmental Review*, 3(2), 178-210.
- Bonner, K. M. (1998). Parental power and the human condition. In: *Power and parenting* (pp. 36-55). Edinburgh Studies in Culture and Society. Palgrave Macmillan.
https://doi.org/10.1057/9780230375123_3
- Bornstein, M. H. (2012). Cultural approaches to parenting. *Parenting: Science and Practice*, 12(2-3), 212-221. <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.683359>
- Boyd, B. A. (2002). Examining the relationship between stress and lack of social support in mothers of children with autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 17(4), 208-215. <https://doi.org/10.1177/10883576020170040301>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

- Braslow, M. D., Guerrettaz, J., Arkin, R. M., & Oleson, K. C. (2012). Self-doubt. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 470–482. <https://doi.org/10.xxxxx>
- Brooke, R. (1985). Jung and the phenomenology of guilt. *Journal of Analytical Psychology*, 30, 165-184. <https://doi.org/10.1111/j.1465-5922.1985.00165.x>
- Brown, B. (2021). *Atlas of the heart: mapping meaningful connection and the language of human experience*. First edition. New York, Random House.
- Buss, D. M. (2016). *Evolutionary Psychology: The New Science of the Mind*. Routledge. Taylor & Francis Group.
- Caspi, A., & Elder, G. H. (1988). Emergent family patterns: The intergenerational construction of problem behaviour and relationships. In R. Hinde & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *Relationships within Families*, (pp. 218-240). Oxford, England: Oxford University Press.
- Chang, F.-C., Chang, Y.-C., Lee, C.-M., Lung, C.-N., Liao, H.-J., Lee, S.-C., Miao, N.-F., Lin, S.-H., & Zeng, W.-T. (2015). Parental efficacy and adolescent competence skills associated with adolescent substance use. *Journal of Substance Use*, 20(2), 85–92. <https://doi.org/10.3109/14659891.2013.859752>
- Chen, J., & Nanakida, A. (2023). A study on the effect of parenting self-efficacy of parents with children aged 3-6 on parent-child relationship. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 6(10s), 414–424. Retrieved from <https://jrtdd.com/index.php/journal/article/view/1141>
- Choate, P. W., & Engstrom, S. (2014). The „good enough“ parent: Implications for child protection. *Child Care in Practice*, 20(4), 368–382. <https://doi.org/10.1080/13575279.2014.915794>
- Chung, G. S. K., Chan, X. W., Lanier, P., & Wong, P. Y. J. (2023). Associations between work-family balance, parenting stress, and marital conflicts during COVID-19

- pandemic in Singapore. *Journal of Child and Family Studies*, 32(1), 132-144.
<https://doi.org/10.1007/s10826-022-02490-z>
- Coleman, P. K. (1998). Maternal self-efficacy beliefs as predictors of parenting competence and toddlers' emotional, social, and cognitive development (Graduate Theses, Dissertations, and Problem Reports, No. 3118). West Virginia University.
<https://doi.org/10.33915/etd.3118>
- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review*, 18(1), 47–85.
<https://doi.org/10.1006/drev.1997.0448>
- Conger, R. D., Neppl, T., Kim, K. J., & Scaramella, L. V. (2003). Angry and aggressive behaviour across three generations: A prospective, longitudinal study of parents and children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31(2), 143–160.
<https://doi.org/10.1023/A:1022570107457>
- Constantinou, G., Varela, S., & Buckby, B. (2021). Reviewing the experiences of maternal guilt – the „Motherhood Myth“ influence. *Health Care for Women International*, 42(4–6), 852–876. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1835917>
- Crain, W. (2010). *Theories of Development: Concepts and Applications* (6th ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315662473>
- Crnic, K. A., Greenberg, M. T., Ragozin, A. S., Robinson, N. M., & Basham, R. B. (1983). Effects of stress and social support on mothers and premature and full-term infants. *Child Development*, 54(1), 209-217. <https://doi.org/10.2307/1129894>
- de Haan, A. D., Prinzie, P., & Deković, M. (2009). Mothers' and fathers' personality and parenting: The mediating role of sense of competence. *Developmental Psychology*, 45(6), 1695–1707. <https://doi.org/10.1037/a0016121>

- De Montigny, F., & Lacharité, C. (2005). Perceived parental efficacy: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 49(4), 387-396.
- Driscoll, H., Zinkivskay, A., Evans, K., & Campbell, A. (2006). Gender differences in social representations of aggression: The phenomenological experience of differences in inhibitory control. *British Journal of Psychology*, 97(2), 139–153.
<https://doi.org/10.1348/000712605X63073>
- Dunst, C. (2022). Associations between perceived family social support and the psychological health of caregivers of children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychological Research*, 9, 32-57.
- Edwards, C. P., & Carlo, G. (2005). Introduction: Moral development study in the 21st century. In G. Carlo & C. P. Edwards (Eds.), *Moral motivation through the life span* (pp. ix–xxvi). University of Nebraska Press.
- Elgat, G. (2022). *Being guilty : freedom, responsibility, and conscience in German philosophy from Kant to Heidegger*. Oxford University Press.
- Fang Y., Boelens M., Windhorst D.A., Raat H. and van Grieken A., (2021), *Factors associated with parenting self-efficacy: A systematic review*, Department of Public Health, Erasmus MC University Medical Center, Rotterdam, The Netherlands
- Ferguson, T. J., & Crowley, S. L. (1997). Gender differences in the organization of guilt and shame. *Sex Roles*, 37(1–2), 19–44. <https://doi.org/10.1023/A:1025684502616>
- Ferguson, T. J., & Stegge, H. (1998). Measuring guilt in children: A rose by any other name still has thorns. In J. Bybee (Ed.), *Guilt and children* (pp. 19-74). Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/B978-012148610-5/50003-5>
- Fierloos, I. N., Windhorst, D. A., Fang, Y., et al. (2023). The association between perceived social support and parenting self-efficacy among parents of children aged 0–8 years. *BMC Public Health*, 23, 1888. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16710-8>

- Fivush, R., & Buckner, J. P. (2000). Gender, sadness, and depression: The development of emotional focus through gendered discourse. In A. H. Fischer (Ed.), *Gender and emotion: Social psychological perspectives* (pp. 232–253). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511628191.012>
- Freud, S. (1916-1917). Introductory lectures on psycho-analysis. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vols. 15-16, pp. 2195-2549). The Hogarth Press.
- Freud, S. (1923). The ego and the id. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19, pp. 1-66). The Hogarth Press.
- Freud, S. (1970). *Iz kulture i umetnosti*. Sumanutost i snovi u „Gradivi“ V. Jensena. Jedna uspomena iz djetinjstva Leonharda Da Vincija. Michelangelov Mojsije. Dostojevski i oceubojstvo. Nelagodnost u kulturi, Novi Sad.
- Фрицханд, А. (2013). Моралниот идентитет во теоријата на морално функционирање на Августо Блази [Moral identity in Augusto Blasi's theory of moral functioning]. *Годишен зборник на Филозофскиот факултет / Annuaire de la Faculté de Philosophie*, 66, 177-189.
- Fromm, E. (1947). *Man for himself; an inquiry into the psychology of ethics*. Rinehart.
- Fromm, E. (1976). *To have or to be?* Harper & Row.
- Fromm, E. (1956). *The art of loving*. HarperPerennial.
- Frone, M. R. (2003). Work-family balance. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 143–162). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10474-007>
- Fu, W., Pan, Q., Zhao, M., et al. (2024). Understanding positive parenting style and parenting efficacy in parents having children with disabilities in China: The mediating role of

- resilience. *Current Psychology*, 43, 2731–2744. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04438-y>
- Garcia Ribeiro, C., Dias, P., Peixoto, I., Ganhoto, R., Silva, S., & Caldeira da Silva, P. (2021). Parental support and perceived self-efficacy - a study of parental perceptions in an early childhood child psychiatry unit. *NASCER E CRESCER - Birth and Growth Medical Journal*, 30(2), 92–98.
<https://doi.org/10.25753/BirthGrowthMJ.v30.i2.20443>
- Gecas, V., & Schwalbe, M. L. (1983). Beyond the looking-glass self: Social structure and efficacy-based self-esteem. *Social Psychology Quarterly*, 46(2), 77–88.
<https://doi.org/10.2307/3033844>
- Göpfert, M., Webster, J., & Nelki, J. (2004). The construction of parenting and its context. In M. Göpfert, J. Webster, & M. V. Seeman (Eds.), *Parental Psychiatric Disorder: Distressed Parents and Their Families* (pp. 62-84). Cambridge University Press.
- Hare-Mustin, R. T., & Broderick, P. C. (1979). The myth of motherhood: A study of attitudes toward motherhood. *Psychology of Women Quarterly*, 4(1), 114-128.
<https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1979.tb00702.x>
- Harper, F. W. K., & Arias, I. (2004). The role of shame in predicting adult anger and depressive symptoms among victims of child psychological maltreatment. *Journal of Family Violence*, 19(6), 367–375. <https://doi.org/10.1007/s10896-004-0681-x>
- Haslam, D. M. & Finch, J (2016). *The Guilt About Parenting Scale (GAPS)*. Parenting and Family Support Centre, The University of Queensland, Australia
- Haslam, D., Filus, A., & Finch, J. (2020). The Guilt about Parenting Scale (GAPS): Development and initial validation of a self-report measure of parenting guilt, and the relationship between parenting guilt and work and family variables. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 880–894. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01565-8>

- Henderson, A., Harmon, S., & Newman, H. (2016). The price mothers pay, even when they are not buying it: Mental health consequences of idealized motherhood. *Sex Roles*, 74(11–12), 512–526. <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0534-5>
- Herron, S. J., & Sani, F. (2022). Understanding the typical presentation of emptiness: A study of lived-experience. *Journal of Mental Health*, 31(2), 188–195. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1922645>
- Higgins, L., Mannion, A., Chen, J. L., et al. (2023). Adaptation of parents raising a child with ASD: The role of positive perceptions, coping, self-efficacy, and social support. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 53, 1224–1242. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05537-8>
- Holman, T. B. (2000). [Review of the book *Emerging Conceptual Frameworks in Family Analysis*, by F. I. Nye & F. M. Berardo]. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 859–861. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/1566809>
- Horney, K. (1964). *Neurotična ličnost našeg doba*. Titograd: Grafički zavod.
- Jeynes, W. H. (2016). Meta-analysis on the roles of fathers in parenting: Are they unique? *Marriage & Family Review*, 52, 665–688. <https://doi.org/10.1080/01494929.2016.1157121>
- Johnston, C., & Mash, E. J. (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18(2), 167–175.
- Johnston, D. D., & Swanson, D. H. (2003). Invisible mothers: A content analysis of motherhood ideologies and myths in magazines. *Sex Roles*, 49(1-2), 21–33. <https://doi.org/10.1023/A:1023905518500>
- Jones, T. L., & Prinz, R. J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 341–363. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.12.004>

- Evans, K. R. (1994). Healing shame: A Gestalt perspective. *Transactional Analysis Journal*, 24(2), 103–108. <https://doi.org/10.1177/036215379402400205>
- Кениг, Н. (2016). Тематска анализа: осврт кон можностите за евалуација на квалитетот на истражувањето. *Годишен зборник на Филозофскиот факултет / Annuaire de la Faculté de Philosophie*, 69, 187–200.
- Killen, M., & Smetana, J. G. (Eds.). (2014). *Handbook of Moral Development* (2nd ed., pp. 163-183). Psychology Press.
- Kim, A., Jeon, S., & Park, I. (2023). Influence of parenting guilt on the mental health among single-parent women: Multiple additive moderating effect of economic well-being and level of education. *Healthcare*, 11(13), 1814. <https://doi.org/10.3390/healthcare11131814>
- Kunst, L. E., de Groot, J., & van der Does, A. J. W. (2019). Ambivalence over expression of anger and sadness mediates gender differences in depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 43(3), 365–373. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9937-2>
- Kurzban, R., & Leary, M. R. (2001). Evolutionary origins of stigmatization: The functions of social exclusion. *Psychological Bulletin*, 127(2), 187-208. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.187>
- Kuhn, J. C., & Carter, A. S. (2006). Maternal self-efficacy and associated parenting cognitions among mothers of children with autism. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(4), 564–575. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.4.564>
- Leahy-Warren, P., McCarthy, G., & Corcoran, P. (2012). First-time mothers: Social support, maternal parental self-efficacy, and postnatal depression. *Journal of Clinical Nursing*, 21(3–4), 388–397. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.03701.x>
- Lewis, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. *Psychoanalytic Review*, 58(3), 419–438.

- Lyons, A. M., Leon, S. C., Roecker Phelps, C. E., & Dunleavy, A. M. (2010). The impact of child symptom severity on stress among parents of children with ASD: The moderating role of coping styles. *Journal of Child and Family Studies*, 19(4), 516-524. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9323-5>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Matud, M. P., Ibáñez, I., Bethencourt, J. M., Marrero, R., & Carballeira, M. (2003). Structural gender differences in perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1919–1929. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(03\)00041-2](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(03)00041-2)
- Mercer, L., Creighton, S., Holden, J. J., & Lewis, M. E. (2006). Parental perspectives on the causes of an autism spectrum disorder in their children. *Journal of Genetic Counselling*, 15(1), 41–50. <https://doi.org/10.1007/s10897-005-9002-7>
- Miles, M. S., & Demi, A. S. (1992). A comparison of guilt in bereaved parents whose children died by suicide, accident, or chronic disease. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 24(3), 203–215. <https://doi.org/10.2190/G41E-RKTF-P0XD-LJLK>
- Milkie, M. A., Mattingly, M. J., Nomaguchi, K. M., Bianchi, S. M., & Robinson, J. P. (2004). The time squeeze: Parental statuses and feelings about time with children. *Journal of Marriage and Family*, 66(3), 739–761. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00050.x>
- Milkie, M. A., Kendig, S. M., Nomaguchi, K. M., & Denny, K. E. (2010). Time with children, children's well-being, and work-family balance among employed parents. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1329-1343. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00768.x>
- Murdock, K. W. (2013). An examination of parental self-efficacy among mothers and fathers. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(3), 314–323. <https://doi.org/10.1037/a0027009>

- Nabavi, R. T., & Bijandi M. S. (2012). Bandura's Social Learning Theory & Social Cognitive Learning Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 589.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Nelson, D. A., Hart, C. H., Yang, C., Olsen, J. A., & Jin, S. (2006). Aversive parenting in China: Associations with child physical and relational aggression. *Child Development*, 77(3), 554–572. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2006.00890>
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2016). *Theories of Human Development*. Psychology Press.
- Nomaguchi, K. M., Milkie, M. A., & Bianchi, S. M. (2005). Time strains and psychological well-being: Do dual-earner mothers and fathers differ? *Journal of Family Issues*, 26(6), 756–792. <https://doi.org/10.1177/0192513X05277524>
- Ohan, J. L., Leung, D. W., & Johnston, C. (2000). The Parenting Sense of Competence scale: Evidence of a stable factor structure and validity. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 32(4), 251–261.
<https://doi.org/10.1037/h0087122>
- Oliner, S. P., & Oliner, P. M. (1988). *The Altruistic Personality*. Free Press: New York.
- Parcel, T. L. (1999). Work and family in the 21st century: It's about time. *Work and Occupations*, 26(2), 264-274. <https://doi.org/10.1177/0730888499026002005>
- Pedersen, D. E. (2012). The good mother, the good father, and the good parent: Gendered definitions of parenting. *Journal of Feminist Family Therapy*, 24(3), 230–246.
<https://doi.org/10.1080/08952833.2012.648141>
- Peer, J. W., & Hillman, S. B. (2014). Stress and resilience for parents of children with intellectual and developmental disabilities: A review of key factors and

- recommendations for practitioners. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 11(2), 92–98.
- Rakow, A., Forehand, R., McKee, L., et al. (2009). The relation of parental guilt induction to child internalizing problems when a caregiver has a history of depression. *Journal of Child and Family Studies*, 18, 367–377. <https://doi.org/10.1007/s10826-008-9239-5>
- Respler-Herman, M., Mowder, B. A., Yasik, A. E., & Shamah, R. (2012). Parenting beliefs, parental stress, and social support relationships. *Journal of Child and Family Studies*, 21(2), 190–198. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9462-3>
- Roberto, A. J., Carlyle, K. E., & McClure, L. (2006). Communication and corporal punishment: The relationship between parents' use of verbal and physical aggression. *Communication Research Reports*, 23(1), 27–33. <https://doi.org/10.1080/17464090500535848>
- Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Rotkirch, A., & Janhunen, K. (2009). Maternal guilt. *Evolutionary Psychology*, 8(1), 90 - 106. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/147470491000800108>
- Ruckstaetter, J., Sells, J., Newmeyer, M. D., & Zink, D. (2017). Parental apologies, empathy, shame, guilt, and attachment: A path analysis. *Journal of Counseling & Development*, 95(4), 389–400. <https://doi.org/10.1002/jcad.12154>
- Salonen, A. (2010). Parenting satisfaction and parenting self-efficacy during the postpartum period. (Doctoral dissertation, University of Tampere). <https://core.ac.uk/download/pdf/250107935.pdf>

- Scannell, C. (2020). *Parental self-efficacy and parenting through adversity: Parenting studies by an ecocultural and transactional perspective*. London, UK: IntechOpen.
<https://doi.org/10.5772/intechopen.91735>
- Scarnier, M., Schmader, T., & Lickel, B. (2009). Parental shame and guilt: Distinguishing emotional responses to a child's wrongdoings. *Personal Relationships*, 16(2), 205–220. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01219.x>
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective* (6th ed.). Boston, MA: Pearson Education Inc.
- Sevigny, P. R., & Loutzenhiser, L. (2010). Predictors of parenting self-efficacy in mothers and fathers of toddlers. *Child Care Health and Development*, 36(2), 179–189.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2009.00980.x>
- Sevigny, P. R. (2013). Understanding parental self-efficacy in fathers (Master's thesis). University of Regina. https://central.bac-lac.gc.ca/.item?id=TC-SRU-5473&op=pdf&app=Library&oclc_number=1032944713
- Shechtman, Z., & Gilat, I. (2005). The effectiveness of counselling groups in reducing stress of parents of children with learning disabilities. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 9(4), 275–286.
- Sirois, F. M., Bögels, S., & Emerson, L. M. (2019). Self-compassion improves parental well-being in response to challenging parenting events. *The Journal of Psychology*, 153(3), 327–341. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1523123>
- Sroufe, L. A., & Fleeson, J. (1986). Attachment and the construction of relationships. In W. Hartup & Z. Rubin (Eds.), *Relationships and development* (pp. 51–71). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Sullivan, D. L. (2016). Person-environment mergence and separation: Otto Rank's psychology of emotion, personality, and culture. *Psychoanalytic Review*, 103(6), 743-770.
<https://doi.org/10.1521/prev.2016.103.6.743>
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B., Jr. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65(2), 322–342. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6502_8
- Tangney, J. P. (1995). Shame and guilt in interpersonal relationships. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 114–139). Guilford Press.
- Taylor, S. E. (2007). Social support. In H. S. Friedman & R. C. Silver (Eds.), *Foundations of health psychology* (pp. 145–171). Oxford University Press.
- Thornberg, R., Daremark, E., Gottfridsson, J., & Gini, G. (2020). Situationally selective activation of moral disengagement mechanisms in school bullying: A repeated within-subjects experimental study. *Frontiers in Psychology*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01101>
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2006). Appraisal antecedents of shame and guilt: Support for a theoretical model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(10), 1339-1351.
<https://doi.org/10.1177/0146167206290212>
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). The self in self-conscious emotions: A cognitive appraisal approach. In J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 3–20). The Guilford Press.
- Vahedi, A., Krug, I., & Westrupp, E. M. (2019). Crossover of parents' work-family conflict to family functioning and child mental health. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 62, 38-49. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.01.001>

VandenBos, G. R. (Ed.). (2007). *APA Dictionary of Psychology*. American Psychological Association.

Wertsch, J. (1992). L. S. Vygotsky and contemporary developmental psychology. *Developmental Psychology*, 28(4), 548-557.

Young, S. L. (2011). Exploring the relationship between parental self-efficacy and social support systems (Master's thesis). Iowa State University. Retrieved from <https://lib.dr.iastate.edu/etd/11981>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

Прилог 1

СКАЛА ЗА ЧУВСТВО НА КОМПЕТЕНТНОСТ КАЈ РОДИТЕЛИ

Ве молам оценете во која мера се согласувате односно не се согласувате со секое од наведените тврдења.

1	2	3	4	5	6
Воопшто не се согласувам	Не се согласувам	Делумно не се согласувам	Делумно се согласувам	Се согласувам	Сосема се согласувам

1. Според мене проблемите околу грижата за детето лесно се решаваат кога ќе сфатиш какво и колкаво е влијанието на твоите дела врз твоето дете.	1	2	3	4	5	6
2. Иако да се биде родител знае да исполнува, во моментот сум фрустриран/а, сега кога детето ми е на оваа возраст.	1	2	3	4	5	6
3. Си легнувам навечер со истото чувство со кое се будам наутро, дека не сум постигнал/а многу.	1	2	3	4	5	6
4. Не знам зошто, но понекогаш кога треба да имам контрола, повеќе ми се чини како да сум манипулиран/а.	1	2	3	4	5	6
5. Мајка ми/Татко ми бил/а подобро подготвен/а од мене да биде добра мајка/добар татко.	1	2	3	4	5	6

6. Би бил/а добар модел кој може да го следи млад/а мајка/татко кој/а сака да научи како да биде добар родител.	1	2	3	4	5	6
7. Да се биде родител е остварливо и сите проблеми лесно се решаваат.	1	2	3	4	5	6
8. Тежок проблем кога си родител е тоа што не знаеш дали си добар или не во тоа што го правиш.	1	2	3	4	5	6
9. Понекогаш се чувствувам како ништо да не постигнувам.	1	2	3	4	5	6
10. Ги исполнувам сопствените очекувања во однос на компетентноста за грижата за моето дете.	1	2	3	4	5	6
11. Ако некој може да најде решение за тоа што го мачи моето дете, тоа сум јас.	1	2	3	4	5	6
12. Моите таленти и интереси се во други области, не во областа на родителството.	1	2	3	4	5	6
13. Со оглед на тоа колку време сум мајка/татко, се чувствувам комплетно запознаен/а со улогата.	1	2	3	4	5	6
14. Да беше малку поинтересно да се биде мајка/татко, ќе бев мотивиран/а да бидам подобар родител	1	2	3	4	5	6
15. Искрено верувам дека ги имам потребните вештини неопходни за да бидам добра мајка/добар татко на моето дете	1	2	3	4	5	6
16. Тоа што сум родител ме прави напнат/а и анксиозен/а	1	2	3	4	5	6
17. Да се биде добра мајка/добар татко е награда само по себе	1	2	3	4	5	6

Прилог 2

МУЛТИДИМЕНЗИОНАЛНА СКАЛА ЗА ПЕРЦИПИРАНА СОЦИЈАЛНА ПОДДРШКА

Упатство: Не интересира како се чувствувате во врска со следните тврдења. Прочитајте го внимателно секое тврдење. Означете како се чувствувате во врска со секое тврдење.

	1	2	3	4	5	6	7
				Ниту се согласу вам	Делумн о се согласу вам	Се согласувам	Сосема се согласувам
Воопшт о не се согласу вам		Не се согласу вам	Делумн о не се согласу вам	Ниту не се согласу вам	Делумн о се согласу вам		
				согласу вам			
1. Постои посебна личност која е тука за мене кога ми е потребно.	1	2	3	4	5	6	7
2. Постои посебна личност со која можам да ја споделам радоста и тагата.	1	2	3	4	5	6	7

3. Моето семејство навистина се обидува да ми помогне.	1	2	3	4	5	6	7
4. Ја добивам емоционалната помош и поддршка која ми е потребна од моето семејство.	1	2	3	4	5	6	7
5. Постои посебна личност која е вистински извор на утеша за мене.	1	2	3	4	5	6	7
6. Моите пријатели навистина се обидуваат да ми помогнат.	1	2	3	4	5	6	7
7. Можам да сметам на моите пријатели кога нештата ќе тргнат наопаку.	1	2	3	4	5	6	7
8. Можам да зборувам за моите проблеми со моето семејство.	1	2	3	4	5	6	7
9. Имам пријатели со кои можам да ги сподела радоста и тагата.	1	2	3	4	5	6	7
10. Постои посебна личност во мојот живот на која се грижи за моите чувства.	1	2	3	4	5	6	7
11. Моето семејство е спремно да ми помогне околу одлуките.	1	2	3	4	5	6	7
12. Можам да зборувам за моите проблеми со моите пријатели.	1	2	3	4	5	6	7

Прилог 3

СКАЛА ЗА ЧУВСТВО НА ВИНА ПОВРЗАНА СО РОДИТЕЛСТВОТО

Овој прашалник е осмислен да утврди како размислувате и што чувствувате во врска со тоа да се биде родител. Прочитајте го внимателно секое тврдење. За секое тврдење заокружете го бројот на одговорот кој најдобро опишува колку се согласувате со тврдењето. Не трошете многу време на секое посебно тврдење. Одговорете на сите тврдења. Не постојат точни или неточни одговори.

1	2	3	4	5	6	7
Воопшто не се согласувам	Не се согласувам	Делумно не се согласувам	Ниту се согласувам	Делумно се согласувам	Се согласувам	Сосема се согласувам

ниту не се
согласувам

1. Често сум загрижен/а дека не сум доволно добар родител колку што би требало да бидам	1	2	3	4	5	6	7
2. Се чувствувам лошо ако ги ставам своите пред потребите на моето дете.	1	2	3	4	5	6	7
3. Би требало да поминувам повеќе време со моето дете	1	2	3	4	5	6	7
4. Се чувствувам виновно ако моето дете се вознемири кога го напуштам	1	2	3	4	5	6	7
5. Често чувствувам дека е моја вина ако детето ми се вознемири	1	2	3	4	5	6	7
6. Се чувствувам лошо ако не сум истраен/а во воспитувањето и дисциплинирањето на моето	1	2	3	4	5	6	7
7. Често сум загрижен/а дека не му пружам доволно љубов и внимание на моето дете	1	2	3	4	5	6	7
8. Се чувствувам виновно кога немам доволно енергија целосно да се посветам кога сум во комуникација со моето дете	1	2	3	4	5	6	7
9. Се чувствувам лошо ако не сум дома или со семејството	1	2	3	4	5	6	7
10. Би требало да можам подобро да ги балансирам работата и семејството	1	2	3	4	5	6	7

Прилог 4

Отворени прашања за квалитативна анализа

1. Доколку сте имале ситуација во која сте се почувствувале виновно како родител, обидете се да се сетите на тоа искуство и да дадете опис на вашето доживување на вина во тој момент. Ве молам слободно изразете го вашето доживување на начин кој Вие сметате дека најадекватно го опишува.

2. Кога најчесто чувствувате вина како родител? Ве молам споделете неколку најчести ситуации во кои сте се чувствувале виновно како родител:

3. На кои начини е поврзано чувството на вина со вашата перцепција за себе како родител? Ве молам обидете се да опишете дали и како се менува вашата перцепција за себе како родител, во моментите кога се чувствувате виновно како родител.

4. На кои начини се справувате со чувството на вина? Постојат ли активности и техники кои во ваше искуство се покажале како ефикасни?
