



Współczucie wobec siebie jako zasób w pełnieniu roli rodzicielskiej

Self-compassion as a resource in the parenting role

<https://doi.org/10.34766/fetr.v58i2.1267>

Agnieszka Żmuda^a ✉

^a Agnieszka Żmuda, PhD, <https://orcid.org/0000-0001-8767-9375>,
Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Abstrakt: Celem artykułu jest przedstawienie samowspółczucia jako zasobu kontekście pełnienia roli rodzicielskiej oraz jego znaczenia dla interakcji z dzieckiem. W opracowaniu przeprowadzono analizę danych zastanych. Wykonana została metaanaliza pojęć związanych z główną zmienną opisywaną w artykule i ich związków z rodzicielstwem. Współczucie wobec siebie, jako zmienna sprzyjająca dobrostanowi psychicznemu człowieka i jego radzeniu sobie z trudnościami, jest ważnym czynnikiem, pomagającym w pełnieniu ról rodzicielskich, wspieraniu rozwoju dziecka i budowaniu z nim zdrowej relacji. Analizy źródłowe pozwoliły na ukazanie współczucia wobec siebie jako istotnego zasobu oraz czynnika sprzyjającego radzeniu sobie z negatywnym afektem, trudnościami, a także wspierającego psychiczne funkcjonowanie rodzica. Stanowi ono istotny obszar rozwoju człowieka i jego umiejętności adaptacji – także w roli rodzica. Analizy teoretyczne zaprezentowane w niniejszym opracowaniu prowadzą do rekomendacji badań nad rozwojem współczucia wobec siebie wśród rodziców, jako zmiennej wspierającej ich funkcjonowanie.

Słowa kluczowe: samoregulacja, stres rodzicielski, uważne rodzicielstwo, uważność, współczucie wobec siebie

Abstract: The aim of the article is to present self-compassion as a resource in the context of performing a parental role and its importance for interactions with a child. The study included an analysis of existing data. A meta-analysis of concepts related to the main variable described in the article and their relationships with parenting was performed. Self-compassion, as a variable conducive to a person's mental well-being and coping with difficulties, is an important factor that helps in fulfilling parental roles, supporting the child's development and building a healthy relationship with the child. Source analyzes allowed to show self-compassion as an important resource and a factor supporting coping with negative affect, difficulties, as well as supporting the parent's psychological functioning. It is an important area of human development and adaptability – also in the role of a parent. Theoretical analyzes presented in this study lead to recommendations for research on the development of self-compassion among parents as a variable supporting their functioning.

Keywords: self-regulation, parenting stress, mindful parenting, mindfulness, self-compassion

Wprowadzenie

Rodzicielstwo jest niewątpliwie bardzo wymagającą rolą życiową. Z jednej strony wiąże się ze szczęściem i spełnieniem, ale z drugiej strony każdy rodzic doświadcza wielu trudności związanych z codziennymi zadaniami dotyczącymi zarówno wychowania, jak i realizacji różnych zadań, np. łączenia ról rodzinnych i zawodowych. Trudności i wyzwania, jakich doświadcza rodzic mogą mieć niestety negatywne znaczenie dla jakości oddziaływań wychowawczych i niekorzystnie wpływać na funkcjonowanie zarówno opiekunów, jak i ich dziecka oraz ich

relacji (Chaplin i in., 2021). Zasadne jest więc zainteresowanie naukowców czynnikami, mogącymi zredukować skutki stresu i sprzyjać dobrostanowi rodziców, a także budować zdrowe relacje z dzieckiem i wspierać jego rozwój. Badacze coraz częściej wskazują współczucie dla samego siebie (określane też mianem samowspółczucia, *self-compassion*) jako zmienną psychologiczną, która może sprzyjać oddziaływaniom rodzicielskim i pełnić rolę zasobu dla ich dobrostanu (Gouveia, Carona, Canavarro, Moreira, 2016).

1. Czym jest współczucie wobec siebie

Koncepcję samowspółczucia opracowała Kristin Neff (2003). Określa je jako „bycie otwartym i wrażliwym na własne cierpienie doświadczając jednocześnie uczucia troski i życzliwości do samego siebie, przyjmując postawę rozumiejącą i nieoceniającą wobec własnych niedoskonałości i niepowodzeń, uświadamiając sobie, że własne doświadczenie jest częścią powszechnego doświadczenia ludzi” (tamże, s. 224). Osoby współczujące samym sobie mają mniejszą tendencję do porównywania się z innymi oraz krytycznego oceniania swoich uczuć, myśli czy zachowań, co umożliwia dokonywanie właściwszych atrybucji działań zarówno swoich, jak i innych osób oraz na ich większą tolerancję (Leary, Tate, Adams, Batts Allen, Hancock, 2007).

Neff (2003) wyróżnia trzy wymiary samowspółczucia: wyrozumiałość wobec siebie, refleksyjność oraz poczucie wspólnego doświadczania z ludźmi. Warto przyjrzeć się wyodrębnionym przez autorkę czynnikom samowspółczucia, by lepiej zrozumieć jego istotę. Każdy z tych wymiarów opisywany jest jako kontinuum, na którego krańcach jest jego wysoki oraz niski poziom. Jako pierwsza w zakresie samowspółczucia wyróżniona została wyrozumiałość wobec samego siebie (*self-kindness*), która według Neff (tamże) łączy się z życzliwością do siebie i akceptacją własnych błędów. Jest to ważne w sytuacjach, kiedy w ocenie jednostki nie spełnia ona oczekiwań – własnych lub innych osób, co skutkuje pojawieniem się frustracji. Wyrozumiałość względem siebie i życzliwa postawa skierowana do siebie – niwelują wspomnianą frustrację. Ich przeciwieństwem jest z kolei nadmierna samokrytyka.

Kolejnym komponentem współczucia wobec samego siebie jest refleksyjność (*mindfulness*), która wiąże się z uświadamianiem sobie swoich emocji bez oceniania ich, tłumienia czy kontrolowania. Refleksyjność (określana też jako uważność) dotyczy zauważania swoich uczuć i przyjmowanie ich takimi, jakimi są. Nawiązuje ona do szerszej koncepcji *mindfulness*, jednak uważność w samowspółczuciu jest pojmowana w węższym znaczeniu. Wiąże się z uświadamianiem sobie własnych negatywnych

myśli i emocji w odniesieniu jedynie do osobistego cierpienia. Szerokie ujęcie uważności odnosi ją do wszystkich doświadczeń człowieka (Neff, Germer, 2013). Przeciwieństwem uważności w koncepcji samowspółczucia jest nadmierne utożsamianie się z przeżywanymi emocjami. Ostatnim, trzecim wymiarem współczucia wobec samego siebie jest poczucie wspólnych doświadczeń z innymi ludźmi (*common humanity*), czyli interpretacja swojego doświadczenia jako elementu doświadczeń ludzkości. Ten komponent pomaga jednostce niwelować poczucie, że nikt tak jak ona nie popełnia błędów, nie ma tylu wad i niepowodzeń. Przeciwieństwem poczucia dzielenia wspólnych doświadczeń z ludźmi jest poczucie izolacji od innych osób, które mają większe osiągnięcia, lepiej sobie radzą, czy więcej umieją.

2. Współczucie wobec samego siebie a pełnienie roli rodzicielskiej

Różnego rodzaju trudności związane z pełnieniem ról rodzicielskich powodują występowanie nieprzyjemnych emocji, w tym frustracji, bezradności, a nawet obwiniania siebie za bycie złym rodzicem (Crowe i in., 2011). Popelnianie błędów, emocjonalne reagowanie w trudnych sytuacjach – nie zawsze spójne z tym, jakie rodzic ma oczekiwania względem siebie i wychowywania swojego dziecka, presja społeczeństwa, ocena innych osób, pewne trendy promowane w mediach społecznościowych, które wpływają na osobiste wyobrażenie tego, jak powinno być lub jak żyją inni – to wszystko sprawia, że rola rodzicielska z psychologicznego punktu widzenia staje się coraz trudniejsza. Współczucie wobec samego siebie może być ważnym zasobem i wspierać rodziców w radzeniu sobie z trudnościami, skutkami stresu oraz dystansowaniu się od własnych myśli i emocji, a tym samym pozytywnie wpływać na ich funkcjonowanie w tej roli.

Samowspółczucie wobec siebie sprzyja akceptacji emocji, otwartości nawet na trudne doświadczenia i radzeniu sobie z negatywnym afektem (np. Gouveia i in., 2016). Co istotne, samowspółczucie umożliwia

większą akceptację uczuć innych osób. Jest to szczególnie ważne w relacji z dzieckiem, które dopiero uczy się regulacji własnych emocji.

Współczucie wobec samego siebie (wraz z umiejętnością dystansowania się do swoich myśli czy emocji) stanowi ważny czynnik wspierający samoregulację człowieka (Neff, Vonk, 2009). Jak dowiedziono w badaniach (np. Lunkenheimer, Sturge-Apple, Kelm, 2023) samoregulacja rodzica ma duże znaczenia dla kształtowania się umiejętności dziecka w tym zakresie. Badacze (Leary i in., 2007) twierdzą, że nadmierna krytyka wobec samego siebie może uruchamiać mechanizmy, które ograniczają refleksję nad własnymi emocjami, działaniami a także sytuacją, w której znajduje się człowiek, co negatywnie wpływa na jego zdolność do samoregulacji. Życzliwość wobec siebie (połączona z uważnością) rodzica sprzyja jego samoregulacji, co ma pozytywne znaczenie dla rozwoju tych umiejętności u dziecka.

Kondycja psychiczna rodziców i ich dobrostan są szczególnie ważnymi czynnikami rozwoju i zdrowia psychicznego ich dzieci, czego dowodzą liczne badania (np. Beatson, Taryan, 2003; Pine i in., 2005; Zimmermann, Stansbury, 2004). Współczucie wobec samego siebie sprzyja dobremu samopoczuciu i dobrostanowi (Miller, Lee, Niu, Grise-Owens, Bode, 2019; Moreira, Carona, Silva, Nunes, Canavaro, 2016) oraz jest ważnym predyktorem poczucia szczęścia oraz pozytywnego afektu (Neff, Vonk, 2009). Ponadto samowspółczucie oraz uważność są ważnymi czynnikami, mającymi pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na depresję (Wilson, Mackintosh, Power, Chan, 2019). Dowiedziono również, że im większe współczucie wobec siebie u rodzica tym mniejszy jego niepokój (Felder, Lemon, Shea, Kripke, Dimidjian, 2016). Rodzice cechujący się współczuciem dla samego siebie lepiej radzą sobie z poczuciem winy oraz wstydem (Sirois, Bögels, Emerson, 2019) oraz mają niższy poziom stresu rodzicielskiego i osiągają wyższy poziom efektywności w stosowanym stylu rodzicielskim (Gouveia i in., 2016). Ponadto uważność i życzliwość wobec siebie zwiększają stopień poświęconej uwagi zarówno sobie samemu, jak i swojemu dziecku (Bögels, Lehtonen, Restifo, 2010). Dowiedziono także, że im wyższe

współczucie wobec siebie u rodzica, tym mniej autorytarne i permissive rodzicielstwo (Gouveia i in. 2016), a także rzadsze problemy z zachowaniem dzieci (Beer, Ward, Moar, 2013).

Współczucie wobec samego siebie umożliwia jednostce otwartość na różne pojawiające się emocje czy napływające myśli – przede wszystkim na te negatywne. Empatia i wyrozumiałość skierowane do siebie powodują, że człowiek przejawia je również w stosunku do innych (Neff, 2011) i przejawia dobre samopoczucie w relacjach międzyludzkich (Gouveia i in., 2016). Dzięki samowspółczuciu rodzic jest także bardziej otwarty i empatyczny w stosunku do emocji oraz zachowań swojego dziecka, co bez wątplenia sprzyja budowaniu zdrowej relacji z nim. Badania wskazują, że osoby o wyższym poziomie współczucia wobec siebie jest pozytywnie związane z pozytywnym afektem oraz większą akceptacją w relacjach z innymi (tamże). Interesujące wyniki badań uzyskali Yarnell i Neff (2013). Wykazali, że samowspółczucie jest pozytywnie związane z większą autentycznością podczas konfliktu (z rodzicem, partnerem lub przyjacielem) oraz większą szansą na wypracowanie wspólnego konsensusu. Psychologii z zespołem (2016) dowiedli, że rodzice z rozwiniętym samowspółczuciem są mniej krytyczni wobec swoich dzieci oraz lepiej radzą sobie z ich emocjami. Zapewne jest to związane z tym, że samowspółczucie jest pozytywnie związane z inteligencją emocjonalną (Heffernan, Quinn Griffin, McNulty, Fitzpatrick, 2010). Inteligencja emocjonalna kompetencje rodzicielskie i sprzyja pożądanym postawom rodzicielskim, a także pozytywnej komunikacji z dzieckiem (Belean, Năstăsă, 2017). Budowanie współczucia wobec siebie jednostki (szczególnie rozwój uważności: otwartości i akceptacji doznawanych emocji) pociąga za sobą kształtowanie się inteligencji emocjonalnej. Badania (Turculeț, Tulbure, 2014) dowodzą, że im wyższa inteligencja emocjonalna (IE) rodziców, tym wyższa jest również u ich dzieci. Inteligencja emocjonalna odgrywa ważną rolę w wielu obszarach rozwoju dziecka. Dla przykładu badania wskazują, że ma ona pozytywny związek z przystosowaniem dzieci (Punia, Sangwan, 2011) oraz z ich osiągnięciami edukacyjnymi (Khajehpour, 2011).

Dotychczasowe badania (Chishima, Mizuno, Sugawara, Miyagawa, 2018; Ewert, Gaube, Geisler, 2018; Sirois, Molnar, Hirsch, 2015) potwierdzają zależność między samowspółczuciem a strategiami radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Dowiedziono dodatniego związku współczucia wobec siebie ze stylami radzenia sobie ze stresem związanymi z aktywnym radzeniem sobie, a także z planowaniem i poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego. Im wyższe samowspółczucie, tym mniej negatywne poznawcze reakcje jednostki na doświadczane trudności i tym bardziej wspierający dialog ze sobą (Muris, Otgaar, Meesters, Heutz, van den Homberg, 2019).

Wyniki badań Neff (2011) pokazały, że współczucie wobec samego siebie wpływa na mniejszą skłonność do porównań społecznych i większą stabilność jednostki. Wydaje się to bardzo ważne w kontekście pełnienia ról rodzicielskich, kiedy to opiekun dziecka narażony jest na ryzyko porównań z innymi rodzicami. Ponadto te same badania dowiodły, że im wyższe samowspółczucie, tym mniejsza tendencja do domknięcia poznawczego (sprzyjającego powierzchownej analizie informacji). Wychowanie dziecka wiąże się z koniecznością elastycznego reagowania, adaptacji do wielu sytuacji, umiejętnością szukania rozwiązań oraz docierania do przyczyn (np. przyczyn zachowań dziecka). Wspomniana mniejsza tendencja do domknięcia poznawczego może sprzyjać zatem elastyczności i otwartości poznawczej rodzica.

3. Uważne rodzicielstwo

Bardzo ważnym komponentem samowspółczucia jest refleksyjność, czyli uważność. Zainteresowanie uważnością rodzicielską zostało zapoczątkowane przez Jona i Myle Kabat-Zinn (1997, za: Wegner, Wojciechowska, 2016), którzy postulowali, aby włączyć *mindfulness* do praktyk rodzicielskich. W ostatnich latach badacze poświęcają coraz więcej uwagi temu zagadnieniu (np. Bögels i in., 2010; Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009; Gouveia i in., 2016; Moreira i in., 2016). Uważność rodzicielska określana jest jako styl rodzicielski, który polega na pełnej obecności w interakcji z dzieckiem, przyjmowaniu postawy nieoceniającej, pełnej ak-

ceptacji dziecka oraz wyrozumiałości zarówno dla niego, jak i dla siebie (Moreira, Gouveia, Canavarro, 2018). Zdaniem autorów (Duncan i in., 2009) można zaliczyć ją do najważniejszych, podstawowych umiejętności rodzicielskich.

Uważne rodzicielstwo wspiera pozytywną, bezpieczną relację między dzieckiem i rodzicem (Medeiros, Gouveia, Canavarro, 2016) oraz wiąże się ze skuteczniejszym radzeniem sobie z wyzwaniem w obszarze rodzicielstwa (Sirois i in., 2019). Sprzyja rozwojowi świadomości emocjonalnej dziecka i rodzica oraz samoregulacji zgodnie z wartościami i celami rodzicielskimi (Duncan i in., 2009). Uważność rodzica wpływa na redukcję stresu rodzicielskiego (Gouveia i in., 2016). Badania wskazują, że uważność rodzicielska odgrywa rolę w zmniejszaniu objawów depresji u rodziców, poziomu lęku oraz stresu i poprawie ogólnego stanu zdrowia (Alexander, 2018).

Wyniki badań przeprowadzonych przez Lippold, Duncan, Coatsworth, Nix i Greenberg (2015) sugerują, że uważne rodzicielstwo ma korzystny wpływ na komunikację między matką a nastolatkiem. Niweluje negatywne reakcje rodziców a także spoprostowaną nadmierną kontrolę rodzicielską. Poprawia również afektywną jakość relacji między matką a adolescentem.

Bardzo ważne są wyniki badań wskazujące na to, że uważne rodzicielstwo ma pozytywny wpływ na objawy depresyjne oraz lękowe u adolescentów (Geurtzen, Scholte, Engels, Tak, van Zundert, 2015) oraz na lepsze samopoczucie dzieci i młodzieży (Medeiros i in., 2016). Ponadto Turpyn i Chaplin (2016) dowiedli, że uważne rodzicielstwo i pozytywne interakcje z rodzicem warunkowały mniejsze prawdopodobieństwo używania substancji psychoaktywnych przez adolescentów. Calvete, Gómez-Odrizola oraz Orue (2021) dowiedli pozytywnego związku pomiędzy uważnym rodzicielstwem a dobrostanem dzieci. Stwierdzili również, że uważność jest szczególnie ważna w oddziaływaniach rodzicielskich wobec dzieci, które mają niższy poziom tzw. dyspozycyjnej uważności.

4. Współczucie wobec samego siebie u rodziców dzieci wymagających szczególnej opieki

Rodzice dzieci chorych, z zaburzeniami rozwoju lub też dzieci przejawiających trudności wychowawcze doświadczają szczególnych wyzwań związanych z opieką i wychowaniem ich. Przeprowadzono szereg badań poświęconych stresowi rodzicielskiemu (np. Kochanova, Pittman, McNeela, 2022; Pisula, Noińska, 2011), który towarzyszy tym rodzicom na co dzień. Badaczy interesują także czynniki ochronne, które mogą wspierać rodziców w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami, związanymi z opieką nad dziećmi, które wymagają szczególnej opieki.

Przeprowadzono szereg badań poświęconych współczuciu wobec samego siebie u rodziców dzieci z różnego rodzaju chorobami czy zaburzeniami rozwojowymi. Badania (Shenaar-Golan, Wald, Yatzkar, 2021) prowadzone wśród rodziców dzieci z problemami psychicznymi, pokazały, że im wyższe samowspółczucie u tych rodziców, tym przeżywają oni częściej emocje o walencji pozytywnej i rzadziej emocje nieprzyjemne. Przejawiają także ogólnie wyższy poziom dobrostanu psychicznego. Autorzy sugerują, że samowspółczucie może działać jako czynnik ochronny pomiędzy chorobą dziecka a dobrostanem psychicznym jego rodziców. Do podobnych wniosków doszli w swoich badaniach także Neff i Faso (2015).

Rodzice wychowujący dzieci z problemami zdrowotnymi lub psychologicznymi często obwiniają się za rozwój tych problemów (np. Crowe i in., 2011; McDonald, O'Brien, Jackson, 2007). Biorąc pod uwagę, że wielu rodziców doświadczają czasem poczucia winy w kontekście własnych zachowań względem dziecka, postawa współczująca wobec siebie jest istotnym czynnikiem, który może chronić ich przed nadmiernym obwinianiem się. Warto zaznaczyć, że takie komponenty samowspółczucia, jak uważność czy życzliwość wobec siebie pełnią w tym zakresie szczególną funkcję. Dzięki uważnemu i wyrozumiałemu podejściu do własnych doświadczeń i odczuć, człowiek jest bardziej świadomy zarówno swoich przeżyć, jak i przyczyn swoich emocji, co pozwala na efektywniejsze radzenie sobie. Leary z zespołem

(2007) dowiedli, że samowspółczucie wpływa na mniejszą skłonność do ruminacji dotyczących popełnionych przez jednostkę błędów.

Badania prowadzone przez Neff i Faso (2015) wśród rodziców opiekujących się dziećmi ze zdiagnozowanymi zaburzeniami ze spektrum autyzmu wykazały, że im większe samowspółczucie, tym wyższy poziom nadziei u tych rodziców oraz satysfakcja z życia. Te same badania dowiodły negatywnego związku współczucia wobec samego siebie ze stresem rodzicielskim oraz z depresją. Co ciekawe, samowspółczucie w większym stopniu warunkowało dobrostan psychiczny rodziców niż nasilenie zaburzeń u ich dziecka.

Podsumowanie

Badacze (Felder i in. 2016; Psychogiou i in. 2016) twierdzą, że rozwijanie współczucia wobec siebie u rodziców ma pozytywne znaczenie dla jakości ich rodzicielstwa. W niniejszym opracowaniu przytoczono wiele wyników badań, mówiących o pozytywnym wpływie współczucia wobec siebie na samoregulację i radzenie sobie oraz pełnienie roli rodzicielskiej. Z jednej strony samowspółczucie warunkuje dobrostan psychiczny rodzica i sprzyja jego kondycji psychicznej (np. Gouveia i in. 2016). Z drugiej strony pozwala efektywnie radzić sobie z doświadczanymi trudnościami (np. Muris i in., 2019) i niweluje stres rodzicielski (np. Neff, Faso, 2015). Dobrostan opiekuna i jego umiejętności radzenia sobie mają ogromne znaczenie dla budowania relacji z dzieckiem i oddziaływań wychowawczych oraz wspierania rozwoju dziecka, np. w zakresie samoregulacji.

Wiele badań wskazuje, że samowspółczucie człowieka można kształtować poprzez praktyczne ćwiczenia, np. z zakresu uważności (Neff, 2011). Badania wskazują, że praktyka uważności może powodować wzrost także innych czynników współczucia wobec siebie (Birnie, Speca, Carlson, 2010). Ich rozwój jest możliwy także dzięki praktyce współczującej ponownej oceny (zob. Neff, Germet, 2013) czy nawet krótkiej praktyce medytacji (Boellinghaus, Jones, Hutton, 2014; Albertson, Neff, Dill-Shackleford, 2015).

Potrzebne jest dalsze eksplorowanie tematyki współczucia wobec siebie jako czynnika wspierającego funkcjonowanie jednostki w obliczu różnych wyzwań i trudności. Bardzo ważna jest problematyka jego rozwoju, a także uwarunkowań. W obecnych

czasach, w których człowiek (w tym rodzic) musi mierzyć się z mnogością oczekiwań, porównań, presją a także tempem życia, wydaje się, że samowspółczucie jest szczególnie istotną zmienną, mogącą w istotny sposób wspierać jego funkcjonowanie.

Bibliografia

- Albertson, E.R., Neff, K.D., Dill-Shackleford, K.E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6, 444-454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Alexander, K. (2018). Integrative review of the relationship between mindfulness-based parenting interventions and depression symptoms in parents. *Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing*, 47(2), 184-190. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2017.11.013>
- Beatson, J., Taryan, S. (2003). Predisposition to depression: the role of attachment. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 37(2), 219-225.
- Beer, M., Ward, L., Moar, K. (2013). The relationship between mindful parenting and distress in parents of children with an autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 4. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0192-4>
- Belean, R.D., Năstasă, L.E. (2017). The relationship between parental style, parental competence and emotional intelligence. *Bulletin of the Transilvania University of Brasov. Series VII, Social Sciences and Law*, 10(2), 181-190.
- Birnie, K., Speca, M., Carlson, L.E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359-371. <https://doi.org/10.1002/smi.1305>
- Boellinghaus, I., Jones, F.W., Hutton, J. (2014). The role of mindfulness and loving-kindness meditation in cultivating self-compassion and other-focused concern in health care professionals. *Mindfulness*, 5, 129-138. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0158-6>
- Bögels, S.M., Lehtonen, A., Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107-120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Calvete, E., Gómez-Odrizola, J., Orue, I. (2021). Differential susceptibility to the benefits of mindful parenting depending on child dispositional mindfulness. *Mindfulness*, 12, 405-418. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01467-7>
- Chaplin, T.M., Turpyn, C.C., Fischer, S., Martelli, A.M., Ross, C.E., Leichtweis, R.N., Miller, A.B., Sinha, R. (2021). Parenting-focused mindfulness intervention reduces stress and improves parenting in highly stressed mothers of adolescents. *Mindfulness*, 12(2), 450-462. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1026-9>
- Chishima, Y., Mizuno, M., Sugawara, D., Miyagawa, Y. (2018). The influence of self-compassion on cognitive appraisal and coping with stressful events. *Mindfulness*, 9(6), 1907-1915. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0933-0>
- Crowe, M., Inder, M., Joyce, P., Luty, S., Moor, S., Carter, J. (2011). Was it something I did wrong? A qualitative analysis of parental perspectives of their child's bipolar disorder. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(4), 342-348. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2010.01673.x>
- Duncan, L., Coatsworth, J.D., Greenberg, M. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Ewert, C., Gaube, B., Geisler, F.C.M. (2018). Dispositional self-compassion impacts immediate and delayed reactions to social evaluation. *Personality and Individual Differences*, 125, 91-96. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.037>
- Felder, J.N., Lemon, E., Shea, K., Kripke, K., Dimidjian, S. (2016). Role of self-compassion in psychological well-being among perinatal women. *Archives of Women's Mental Health*, 19(4), 687-690. <https://doi.org/10.1007/s00737-016-0628-2>
- Geurtzen, N., Scholte, R.J., Engels, R.M.E., Tak, Y., van Zundert, R.P. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: Non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 1117-1128. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9920-9>
- Gouveia, M.J., Carona, C., Canavaro, M.C., Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700-712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Heffernan, M., Quinn Griffin, M.T., McNulty, S.R., Fitzpatrick, J.J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16(4), 366-373. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2010.01853.x>
- Khajehpour, M. (2011). Relationship between emotional intelligence, parental involvement and academic performance of high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 1081-1086. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.242>
- Kochanova, K., Pittman, L.D., McNeela, L. (2022). Parenting stress and child externalizing and internalizing problems among low-income families: Exploring transactional associations. *Child Psychiatry and Human Development*, 53, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01115-0>
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Batts Allen, A., Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lippold, M., Duncan, L., Coatsworth, J.D., Nix, R., Greenberg, M. (2015). Understanding how mindful parenting may be linked to mother-adolescent communication. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(9), 1663-1673. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0325-x>
- Lunkenheimer, E., Sturge-Apple, M.L., Kelm, M.R. (2023). The importance of parent self-regulation and parent-child coregulation in research on parental discipline. *Child Development Perspectives*, 17(1), 25-31. <https://doi.org/10.1111/cdep.12470>

- McDonald, G., O'Brien, L., Jackson, D. (2007). Guilt and shame: Experiences of parents of self-harming adolescents. *Journal of Child Health Care, 11*(4), 298-310. <https://doi.org/10.1177/1367493507082759>
- Medeiros, C., Gouveia, M.J., Canavarro, M.C., Moreira, H. (2016). The indirect effect of the mindful parenting of mothers and fathers on the child's perceived well-being through the child's attachment to parents. *Mindfulness, 7*(4), 916-927. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0530-z>
- Miller, J., Lee, J., Niu, C., Grise-Owens, E., Bode, M. (2019). Self-compassion as a predictor of self-care: A study of social work clinicians. *Clinical Social Work Journal, 47*, 321-331. <https://doi.org/10.1007/s10615-019-00710-6>
- Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J., Canavarro, M.C. (2016). Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: The mediating role of self-compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 89*(4), 369-384. <https://doi.org/10.1111/papt.12082>
- Moreira, H., Gouveia, M.J., Canavarro, M.C. (2018). Is mindful parenting associated with adolescents' well-being in early and middle/late adolescence? The mediating role of adolescents' attachment representations, self-compassion and mindfulness. *Journal of Youth and Adolescence, 47*, 1771-1788. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0808-7>
- Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., Heutz, A., van den Homberg, M. (2019). Self-compassion and adolescent's positive and negative cognitive reactions to daily life problems. *Journal of Child and Family Studies, 18*, 1433-1444. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01353-4>
- Neff, K.D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2*, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K.D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*, 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K.D., Faso, D.J. (2015). Self-Compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism. *Mindfulness, 6*, 938-947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Neff, K.D., Germer, C.K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K.D., Vonk R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality, 77*, 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Pine, D.S., Klein, R.G., Mannuzza, S., Moulton III, J.L., Lissek, S., Guardino, M., Woldehawariat, G. (2005). Face-emotion processing in offspring at risk for panic disorder. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 44*(7), 664-672. <https://doi.org/10.1097/01.chi.0000162580.92029.f4>
- Pisula, E., Noińska, D. (2011). Stres rodzicielski i percepcja doświadczeń związanych z opieką nad dzieckiem u rodziców dzieci z autyzmem uczestniczących w różnych formach terapii. *Psychologia Rozwojowa, 16*(3), 75-88.
- Psychogiou, L., Legge, K., Parry, E., Mann, J., Nath, S., Ford, T., Kuyken, W. (2016). Self-Compassion and Parenting in Mothers and Fathers with Depression. *Mindfulness, 7*, 896-908. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0528-6>
- Punia, S., Sangwan, S. (2011). Emotional intelligence and social adaptation of school children. *Journal of Psychology, 2*(2), 83-87. <https://doi.org/10.1080/09764224.2011.11885466>
- 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*, 327-341. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1523123>
- Sirois, F.M., Molnar, D.S., Hirsch, J.K. (2015). Self-Compassion, Stress, and Coping in the Context of Chronic Illness. *Self and Identity, 14*, 334-347. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.996249>
- Shenaar-Golan, V., Wald, N., Yatzkar, U. (2021). Parenting a child with mental health problems: The role of self-compassion. *Mindfulness, 12*, 2810-2819. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01744-z>
- Turculeț, A., Tulbure, C. (2014). The relation between the emotional intelligence of parents and children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 142*, 592-596. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.07.671>
- Turpyn, C.C., Chaplin, T.M. (2016). Mindful parenting and parents' emotion expression: Effects on adolescent risk behaviors. *Mindfulness, 7*(1), 246-254. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0440-5>
- Yarnell, L.M., Neff, K.D. (2013). Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-Being. *Self and Identity, 12*, 146-159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>
- Wegner, E., Wojciechowska, L. (2016). Uważność rodzicielska oraz jej aspekty teoretyczne i aplikacyjne. *Polskie Forum Psychologiczne, 21*(1), 23-33. <https://doi.org/10.14656/PFP20160102>
- Wilson, A.C., Mackintosh, K., Power, K., Chan, S.W. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness, 10*, 979-995. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1037-6>
- Zimmermann, L.K., Stansbury, K. (2004). The influence of emotion regulation, level of shyness, and habituation on the neuroendocrine response of three-year-old children. *Psychoneuroendocrinology, 29*(8), 973-982. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2003.09.003>