

**O ROLI RODZINY I RÓWIEŚNIKÓW W INKLUZYJNEJ EDUKACJI
I REHABILITACJI OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI**DOI: https://doi.org/10.59444/2024MONredJan_2_5**Ludwika Wojciechowska**

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

Samanta Rybacka

absolwentka kierunku psychologia, Uniwersytet Zielonogórski

Łukasz Wojciechowski

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

**UWAŻNOŚĆ RODZICIELSKA
A DOBROSTAN PSYCHICZNY
WE WCZESNYM I PÓŹNYM OKRESIE ADOLESCENCJI****Parental mindfulness and psychological well-being
in early and late adolescence**

Summary. The goal of the research was to find an answer to the question about the relationship between mindfulness parenting of mothers and fathers and mental well-being (emotional, personality and social) teenagers in two phases of adolescence – early and late. Based on data from the literature relating to two phases of adolescence, the following was made hypothesis: In the phase of early adolescence, there is a negative relationship between mindfulness parenting and a teenager's mental well-being. It occurs in late adolescence positive relationship between parental mindfulness and adolescent mental well-being. A group of 272 adolescents took part in the correlational study. Applied Questionnaire for examining the subjective well-being of adolescents (BDM) by L. Wojciechowska and J. Lewandowska and the Parental Mindfulness Questionnaire (IM-P) constructed by L.G. Duncan. The obtained results allowed for partial confirmation hypothesis about the negative relationship between parental mindfulness and mental well-being early adolescence and the positive relationship between attentive parenting and well-being mental health in late adolescence. However, they showed that mothers' parental mindfulness and fathers in many aspects correlates positively with the mental well-being of adolescents, regardless of the adolescents' developmental stage.

Key words: parental mindfulness, mental well-being, early adolescence, late adolescence, adolescence

Streszczenie. Celem badań było znalezienie odpowiedzi na pytanie o związek pomiędzy uważnością rodzicielską matek i ojców a dobrostanem psychicznym (emocjonalnym, osobowościowym i społecznym) nastolatków w dwóch fazach adolescencji – wczesnej i późnej. Na podstawie danych z literatury odnoszącej się do dwóch faz adolescencji postawiono następującą hipotezę: W fazie wczesnej adolescencji występuje ujemny związek pomiędzy uważnością rodzicielską a dobrostanem psychicznym nastolatka. W fazie późnej adolescencji występuje dodatni związek pomiędzy uważnością rodzicielską a dobrostanem psychicznym nastolatka. W badaniu korelacyjnym wzięła udział grupa 272 adolescentów. Zastosowano Kwestionariusz do badania subiektywnego dobrostanu adolescentów

(BDM) autorstwa L. Wojciechowskiej i J. Lewandowskiej oraz Kwestionariusz Uważności Rodzicielskiej (IM-P) skonstruowany przez L.G. Duncan. Uzyskane wyniki pozwoliły na częściowe potwierdzenie hipotezy o ujemnym związku uważności rodzicielskiej z dobrostanem psychicznym we wczesnej adolescencji oraz dodatnim związku uważnego rodzicielstwa z dobrostanem psychicznym w późnej adolescencji. Wykazały jednak, że uważność rodzicielska matek i ojców w wielu aspektach koreluje dodatnio z dobrostanem psychicznym adolescentów, niezależnie od fazy rozwojowej nastolatków. **Słowa kluczowe:** uważność rodzicielska, dobrostan psychiczny, wczesna adolescencja, późna adolescencja

Wprowadzenie

Okres adolescencji to czas złożonych i trudnych przemian uwarunkowanych procesem dojrzewania oraz kierowanych do nastolatków społecznych oczekiwań, które łącznie prowadzą do pożegnania się z dzieciństwem i wkroczenia w etap dorosłości. Adolescent, stając w obliczu wielorakich wyzwań rozwojowych dotyczących poradzenia sobie ze zmianami w obrębie swego ciała, określenia swej tożsamości bądź znalezienia satysfakcjonującej go grupy społecznej, może doświadczać niepokoju, poczucia niepewności, zagubienia, wewnętrznych konfliktów czy obniżenia poziomu dobrostanu psychicznego (Wojciechowska 2011). Jak pokazują wyniki badań, przebieg tego procesu może być w dużej mierze wyznaczony poprzez uzyskiwane wsparcie ze strony dorosłych, zwłaszcza rodziców, którzy rozumiejąc uwikłanie dorastającego dziecka w dwie rzeczywistości, skłonność do krytycyzmu i konfliktowość w relacjach społecznych, nie zostawiają jego życia ślepego losowi (Gurba 2013). Wśród wielu dostępnych publikacji nie dostrzeżono danych dotyczących popularnego ostatnio podejścia do badań nad relacjami pomiędzy rodzicami i dziećmi, a mianowicie do fenomenu uważności rodzicielskiej (Wegner, Wojciechowska 2016). Również nie zauważono publikacji, w których poddawano by analizie znaczenie charakteru relacji pomiędzy rodzicami a adolescentami dla osiąganego przez dorastających dobrostanu osobowościowego, społecznego i emocjonalnego (Wojciechowska 2011). Podjęto więc, opisane w niniejszym tekście, badania, które miały na celu sprawdzenie, czy charakter relacji adolescentów z rodzicami (uważność rodzicielska) może wiązać się z osiąganiem przez dorastających celów rozwojowych w początkowej i późniejszej fazie adolescencji, a czego efektem może być określony poziom dobrostanu psychicznego nastolatków.

Okres adolescencji

Adolescencja, zwana też okresem dorastania, to czas pomiędzy dzieciństwem a osiągnięciem przez młodego człowieka dorosłości. Na ogół, choć zdania badaczy są w tym zakresie podzielone (Czerwińska-Jasiewicz 2002; Hurlock 1965; Obuchowska 2000; Turner, Helms 1999), za początek adolescencji przyjmuje się 11.-12. rok życia,

a jej zakończenie umiejscawia się około 18.-20./23. roku życia (Obuchowska 2000; Oleszkowicz, Senejko 2013). Okres adolescencji nie stanowi spójnego i jednolitego etapu rozwojowego, w jego ramach dostrzega się znaczące różnice pomiędzy podokresami/fazami. Badacze, kierując się odmiennymi charakterystykami funkcjonowania adolescentów, typują często istnienie dwóch faz – wczesnego i późnego dorastania, które są oddzielone od siebie 16. rokiem życia (Oleszkowicz, Senejko 2011). Dla celów prezentowanych badań przyjęto koncepcję Ireny Obuchowskiej (2000) dwóch faz okresu adolescencji – wczesnej, zwanej wiekiem dorastania (od 10. do 16. roku życia), oraz późnej, zwanej wiekiem młodzieńczym (od 17. do 20. roku życia).

Wczesna adolescencja – wybrane cechy

Podkreśla się, że wczesną adolescencję cechują intensywne zmiany fizjologiczne zachodzące w organizmie młodej osoby, które mają silny związek z jej rozwojem (Czerwińska-Jasiewicz 2015). W tym czasie widoczna jest znacząca labilność emocjonalna wyrażająca się szybkim i łatwym przechodzeniem pomiędzy skrajnymi stanami emocjonalnymi, na ogół o dużej intensywności i zmienności, przy czym wyraźną kontrolę nad funkcjonowaniem adolescenta przejmować mogą emocje o negatywnym zabarwieniu, między innymi złość, lęk, smutek czy poczucie winy (Oleszkowicz, Senejko 2011). Siła odczuwanych emocji często wiąże się z impulsywnym podejmowaniem decyzji zarówno w błahych, jak i znaczących sytuacjach społecznych. Ponadto typową cechą dla fazy wczesnej adolescencji jest bezprzedmiotowość uczuć, co oznacza, że w danej chwili nastolatek może przeżywać pewne uczucia bez określonego, czytelnego powodu (Bakiera 2009).

We wczesnym okresie dorastania przejawiana jest wysoka wrażliwość na bodźce zmysłowe odbierane za pomocą zmysłu wzroku, słuchu, dotyku czy węchu (Obuchowska 1996). Jednocześnie stwierdza się u adolescenta niepewność poznawczą, która połączona jest z uświadamianiem sobie braku możliwości poradzenia sobie z zaistniałym problemem (Obuchowska 2000). Obecny w tym czasie intensywny rozwój poznawczy współwystępuje z szeregiem przemian zachodzących w ramach osobowości. Dla okresu wczesnej adolescencji charakterystyczne jest określanie własnych cech na podstawie swojego światopoglądu, relacji z innymi ludźmi lub aktualnego stanu emocjonalnego (Oleszkowicz, Senejko 2011), a szczególnie ważne wyzwania tego okresu dotyczą zmierzania do zdefiniowania własnej tożsamości (Czerwińska-Jasiewicz 2015). Z kolei z badań nad rozwojem moralnym wynika między innymi, że adolescenti prezentują rozumowanie na drugim etapie poziomu przedkonwencjonalnego, wskazujące na kierowanie się w swych działaniach chęcią uzyskania nagrody, a unikania sytuacji, które mogłyby zwiastować karę (Bee 2004). Ponadto przejawiają sposób rozumowania zwany

heteronomią moralną, uważając, że zasady i reguły moralne są ustalane odgórnie, przez innych ludzi (Oleszkowicz, Senejko, 2011).

Opisanym dynamicznym zmianom towarzyszy reorganizacja relacji nastolatków z rodzicami oraz niejednokrotnie pojawiające się z nimi konflikty (Czerwińska-Jasiewicz 2015). Tłem tych konfliktów są różnice indywidualne dotyczące cech osobowości dziecka i rodzica, konflikt pokoleń (różnice międzypokoleniowe dotyczące sfery światopoglądowej) oraz konflikt wynikający ze zmian rozwojowych adolescenta (wzrost krytycyzmu, poszerzenie samoświadomości, niestabilność emocjonalna, dążenie do autonomii, rozwój intymnych relacji z rówieśnikami czy podejmowanie zachowań ryzykownych) (Czerwińska-Jasiewicz 2015; Gurba 2013; Oleszkowicz, Senejko 2013). A zatem wczesna adolescencja obfituje w różnorodne spory z rodzicami, podważanie ich autorytetu na rzecz przyznawania racji grupie rówieśniczej. Odmienny obraz rysuje się w drugiej, czyli późnej fazie adolescencji.

Późna adolescencja – wybrane cechy

Późna adolescencja, określana jako wiek młodzieńczy (Obuchowska 2000), obejmuje okres od 17. do 20. roku życia. Jest to czas, w którym przemiany zapoczątkowane we wczesnej adolescencji podlegają dalszemu normatywnemu rozwojowi, aż do ich stopniowej stabilizacji. W zakresie zmian fizycznych obserwowane jest wzmożenie różnych form aktywności zmierzających do zaspokojenia rozbudzonej potrzeby seksualnej oraz doświadczanie inicjacji seksualnej (Bakiera 2009; Obuchowska 1996). Z kolei stabilizacja zmian w rozwoju fizycznym – w wyglądzie fizycznym oraz w gospodarce hormonalnej – sprzyja wyciszeniu i zwiększeniu równowagi emocjonalnej, większej kontroli ekspresji emocji czy sprawniejszemu panowaniu nad własnymi uczuciami. Ponadto w tym okresie następuje rozwój uczuć wyższych, między innymi uczuć estetycznych, moralnych, intelektualnych bądź politycznych (Obuchowska 2000). Zmiany w sferze uczuciowej prowadzą do osiągnięcia dojrzałości uczuciowej, wyrażającej się między innymi przemianą egocentryzmu w socjocentryzm, czyli w społecznym zorientowaniu uczuć, jak również w nabyciu zdolności do odraczania danego zachowania, wstrzymywania się z nim lub rezygnacji z niego (Obuchowska 1996). Na dodatek rozwój sfery emocjonalnej adolescenta pozwala także na stopniowy rozwój inteligencji emocjonalnej oraz kompetencji emocjonalnych, które przejawiają się między innymi w świadomości własnych stanów emocjonalnych bądź zdolności adekwatnego radzenia sobie z afektem negatywnym przy zastosowaniu różnych taktyk i strategii (Bakiera 2009).

W późnej adolescencji istotnego znaczenia nabiera rozwój poznawczy. Osiągnięcie większej sprawności w poznawczym panowaniu nad emocjami ma związek z rozwijającą się umiejętnością myślenia abstrakcyjnego oraz bardziej wydajną pamięcią i uwagą. Z kolei między innymi umiejętność analitycznego przetwarzania danych, a także zdolność monitorowania procesów poznawczych, zarówno własnych, jak i innych ludzi, sprzyja kształtowaniu się bardziej dojrzałych form wyrażania doświadczanych emocji (Bakiera 2009).

Znaczący dla funkcjonowania w późnej adolescencji jest także rozwój myślenia formalnego (Oleszkowicz, Senejko 2011), dzięki czemu adolescent staje się bardziej krytyczny i refleksyjny oraz potrafi formułować własne sądy w odniesieniu do określonych ludzi lub wydarzeń (Obuchowska 1996). Ponadto myślenie formalne odgrywa ważną rolę w kształtowaniu się osobowości – pomaga między innymi w kreowaniu samowiedzy, ułatwia samopoznanie i sprecyzowanie pojęcia własnego „Ja” (Czerwińska-Jasiewicz 2015; Oleszkowicz, Senejko 2011). Istotna zmiana dotyczy również poziomu samooceny globalnej, który po znacznym obniżeniu się we wczesnej adolescencji ulega powolnemu oraz stopniowemu wzrostowi.

Myślenie formalne staje się też kluczowe dla osiągnięcia konwencjonalnego poziomu rozumowania moralnego, zgodnie z którym postępowanie uznawane jest za moralne, jeśli jest zgodne z oczekiwaniami określonej grupy, a także wiąże się z wykonywaniem obowiązków oraz respektowaniem reguł, przepisów i praw ustalonych przez daną społeczność (Bee 2004). W tym czasie u nastolatka kształtuje się także tak zwana autonomia moralna, oznaczająca, że określone reguły i zasady moralne zostały przez niego zinternalizowane i uznawane są za własne. Ponadto w ocenie zachowania innych osób adolescent uwzględnia ukryte intencje leżące u podstaw danego zachowania (Bee 2004; Oleszkowicz, Senejko 2011).

Stabilizacja zmian zachodzących w opisanych sferach rozwoju, szczególnie w sferze emocjonalnej oraz poznawczej, ma istotne znaczenie dla przebiegu rozwoju społecznego. Przede wszystkim w późnym okresie adolescencji następuje polepszenie relacji pomiędzy adolescentem a jego rodzicami za sprawą wyraźnie zmniejszonej liczby konfliktów i wyczuwalnych między nimi napięć. Z kolei te bardziej przyjazne stosunki wynikają głównie z niedokonywania obustronnej ingerencji w prywatne interesy (Oleszkowicz, Senejko 2011). Komunikacja w relacji rodzic–dziecko zaczyna także w większym stopniu bazować na stylu partnerskim. W związku z tym istniejąca pomiędzy nimi więź ulega przekształceniu z relacji asymetrycznej, która była typowa dla okresu wczesnej adolescencji, na relację opartą na symetryczności oraz wzajemności (Oleszkowicz, Senejko 2013).

Uważność rodzicielska

Termin „uważność” (*mindfulness*) jest tłumaczeniem słowa *sati*, które wywodzi się z języka palijskiego związanego z psychologią buddyjską i stanowi świadomość oraz dwie funkcje poznawcze: pamięć i uwagę (Germer 2015). Popularyzację koncepcji uważności przypisuje się amerykańskiemu terapeutce Jonowi Kabat-Zinnowi, który twierdzi, że: „uważność oznacza szczególny rodzaj uwagi: świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej” (Kabat-Zinn 2007: 20).

Wzrastająca popularność koncepcji uważności (*mindfulness*) i jej liczne zastosowania sprawiły, że postanowiono wykorzystać jej pozytywną wartość odnośnie do rodzicielstwa w celu poprawienia efektywności interwencji rodzicielskich (Duncan *et al.* 2009). Zaproponowano definicję uważności rodzicielskiej (*mindful parenting*) mówiącą, że jest to „zwracanie uwagi na swoje dziecko i rodzicielstwo w szczególny sposób: celowo, tu i teraz oraz bez osądzania” (Kabat-Zinn, Kabat-Zinn 1997 za: Bögels, Restifo 2014: 467), kładąc przy tym nacisk na bycie obecnym w relacji rodzic–dziecko. Ponadto uważność rodzicielska traktowana jest jako ciągły proces twórczy, polegający na stosowaniu i rozwijaniu uważnych praktyk zarówno w stosunku do siebie, jak i swojego dziecka, sprzyjających na przykład pogłębianiu więzi rodzinnych (Kabat-Zinn, Kabat-Zinn 2021).

W modelu uważności rodzicielskiej zaproponowanym przez Larissę G. Duncan, J. Douglasa Coastwortha oraz Marka T. Greenberga (2009) uwzględniono pięć następujących wymiarów: 1) uważne słuchanie; 2) brak oceny i akceptację względem siebie oraz dziecka; 3) świadomość emocjonalną siebie i dziecka; 4) samoregulację w relacji rodzic–dziecko; 5) współczucie wobec siebie i dziecka. Pierwszy z aspektów uważności rodzicielskiej, czyli uważne słuchanie, wiąże się z pełną oraz celową koncentracją uwagi rodzica na tym, co dzieje się obecnie, czyli na komunikatach werbalnych dziecka oraz jego potrzebach biologicznych (sen, pożywienie), emocjonalnych (autonomia, bezpieczeństwo) i społecznych (więź, kontakt z innymi). Drugi wymiar, czyli brak oceny i akceptacja, związany jest z uznaniem przekonań, cech, zachowań własnych oraz dziecka, a także z akceptacją nadchodzących wyzwań czy popełnianych błędów wychowawczych, które zdarzają się każdemu rodzicowi. Ponadto ten aspekt uważności uwzględnia rodzicielską świadomość roli własnych poglądów oraz stawianych wymagań dla budowania więzi z dzieckiem (Wegner, Wojciechowska 2016). Świadomość emocjonalna to kolejny wymiar, który dotyczy kompetencji rodzica do uświadamiania sobie emocji zarówno własnych, jak i dziecka. Uważny rodzic potrafi dostrzec własne negatywne odczucia względem swojego dziecka, dzięki czemu może zareagować świadomie i adekwatnie do danej sytuacji. Rodzic rezygnuje w ten sposób z odruchowej reakcji, która często jest błędna i mogłaby w znaczący sposób osłabić relację rodzic–dziecko.

Następny wymiar to samoregulacja, która w uważnym rodzicielstwie wiąże się z niskim nasileniem poziomu reaktywności rodzica na zachowania dziecka, które są prawidłowe dla przebiegu jego rozwoju. Rodzic wykazujący zdolność samoregulacji nie działa pod wpływem impulsu, gdy odczuwa między innymi złość lub gniew w stosunku do dziecka, lecz daje sobie czas na uspokojenie własnych emocji i myśli. Ostatni aspekt uważnego rodzicielstwa, czyli współczucie wobec siebie i dziecka, związany jest ze wzmacnianiem postawy troski zarówno o swoje dziecko, jak i o siebie samego. Zatem uważny rodzic troszczy się o dziecko i daje mu poczucie wsparcia, gdy dostrzega zmartwienie na jego twarzy. Natomiast współczucie wobec siebie oznacza powstrzymywanie się od krytykowania własnej osoby, na przykład „jestem niekompetentnym rodzicem” oraz przypisywania sobie winy za między innymi błędy wychowawcze czy niezrealizowane cele rodzicielskie (Wegner, Wojciechowska 2016).

Badacze problematyki rodzinnej zwracają uwagę na znaczenie dla relacji pomiędzy rodzicem a adolescentem poszczególnych aspektów uważności rodzicielskiej. Postawa akceptacji, współczucia i niestosowanie ocen może sprawić, że młodzież nie odczuwa nadmiernej kontroli ze strony rodziców i tym chętniej wyraża gotowość do dzielenia się z rodzicami swoimi intymnymi problemami. Z kolei umiejętność słuchania dziecka z pełną uwagą oraz spostrzeganie i kontrola własnych stanów emocjonalnych przez uważnego rodzica także sprzyja poczuciu zrozumienia i wsparcia oraz w efekcie otwierania się dziecka przed rodzicem (Lippold *et al.* 2015). Wyniki innych badań (Singh *et al.* 2006; Singh *et al.* 2007) wykazały, że trening uważności matek wiązał się ze zmniejszonym poziomem agresji i wyższym poziomem umiejętności społecznych u dzieci z zaburzeniami rozwoju oraz z odczuwaniem przez matki niższego poziomu stresu rodzicielskiego. Jednocześnie udział tych matek w ćwiczeniach medytacyjnych współwystępował ze wzrostem ich poziomu zadowolenia z własnych kompetencji rodzicielskich.

Większość badań daje podstawę do tego, aby łączyć uważność rodzicielską z pozytywną aktywnością dziecka w życiu codziennym. Ustalono, że dzieci uważnych rodziców częściej podejmują działania prospołeczne, jak na przykład dzielenie się z innymi (Wong *et al.* 2019). Wyniki badań (Kil *et al.* 2021) wskazują także na rolę wzorców rodzicielskich uważnych rodziców i ich przyswajania przez dziecko w procesie modelowania. Jednak okazało się, że istotny związek uważności rodziców z uważnością dzieci dotyczył tylko grupy matek. Oznacza to, że stosowanie przez uważne matki w swych praktykach rodzicielskich uważnego słuchania, świadomości emocjonalnej, samoregulacji, współczucia, akceptacji i braku oceny może rozwijać u dzieci postawę uważności w postaci większej empatii, świadomości czy kontroli własnych emocji, a także może wspierać kształtowanie się umiejętności poznawczych – pamięci i koncentracji uwagi, co wydaje się ważne z perspektywy realizacji przez dziecko zadań edukacyjnych.

Zatem uwzględnienie konstruktów uważności w tak fundamentalnej dziedzinie życia, jaką jest rodzicielstwo, może korzystnie wiązać się z realizacją roli rodzicielskiej, co przełoży się nie tylko na lepszą komunikację pomiędzy rodzicem a dzieckiem, ale również na prawidłowe funkcjonowanie psychospołeczne dziecka.

Trójwymiarowa koncepcja dobrostanu psychicznego Keyesa i Waterman

Jak wynika z dotychczasowych rozważań, okres adolescencji wymaga szczególnej troskliwości ze strony rodziców, dzięki której możliwe stanie się przejście przez czas burzy hormonalnej, rozwiązania kryzysu tożsamości i przygotowania się adolescenta do wyzwań życia w dorosłości. Efektem uważności rodzicielskiej może także być samoakceptacja adolescenta, jego poczucie zadowolenia z życia, poczucie kontroli nad własną egzystencją i rozwojem, przekonanie o przyjaznym nastawieniu otoczenia wobec niego (Keyes, Waterman 2003). Na takie aspekty samopoczucia psychicznego zwracają uwagę psychologowie z nurtu pozytywnego.

Psychologia pozytywna, której początki wyznaczył Martin E.P. Seligman (2003), wskazywała na potrzebę zdefiniowania nowego podejścia do badań psychologicznych, z którego wynikałyby odmienne niż dotychczas zadania dla psychologów, mówiące o nieograniczaniu się do analizy zaburzeń, a koncentrowaniu się także na zdrowiu psychicznym i tworzeniu warunków zapobiegających zaburzeniom. W tym paradygmacie został zaproponowany konstrukt dobrostanu (*well-being*) obejmujący różne elementy tak zwanego dobrego życia, czyli życia o optymalnej lub wysokiej jakości (Keyes, Waterman 2003)¹.

Dobrostan w modelu Keyesa i Waterman (2003) rozumiany jest z dwóch perspektyw – hedonistycznej i eudajmonistycznej. W myśl podejścia hedonistycznego dobrostan określany jest jako doświadczanie pozytywnego stanu psychicznego poprzez ogólną satysfakcję z życia oraz różnych jego dziedzin, poczucie szczęścia oraz dominację afektu pozytywnego nad negatywnym. Zgodnie z podejściem eudajmonistycznym dobrostan oznacza stan uczuć, przeżyć i doświadczeń pojawiających się w ramach działań jednostki dążącej do wykorzystania swego potencjału oraz do życia zgodnego zarówno z własnym Ja, jak i wymaganiami społeczeństwa. Oba podejścia stały się bazą do wyodrębnienia trzech kategorii dobrostanu psychicznego – emocjonalnego, osobowościowego oraz społecznego.

¹ Szczegółowy opis trójwymiarowej koncepcji dobrostanu psychicznego można odnaleźć we wcześniejszych publikacjach autorki (np. Wojciechowska 2008 i 2011).

Istotnym uzupełnieniem opisu modelu Keyesa i Waterman (2003) jest podkreślenie, że w modelu tym ważna jest osobista percepcja siebie i świata, dlatego też rozpatrywany jest w nim subiektywny, a nie obiektywny dobrostan psychiczny (Moore, Keyes 2003). Wymiary trzech kategorii dobrostanu zaprezentowane są w tabeli 1.

Tabela 1. Wymiary subiektywnego dobrostanu osobowościowego, społecznego i emocjonalnego

Dobrostan osobowościowy	Dobrostan społeczny	Dobrostan emocjonalny
Samoakceptacja	akceptacja społeczna	afekt pozytywny
Rozwój osobisty	społeczna aktualizacja	afekt negatywny
Cel w życiu	społeczny wkład	zadowolenie ogólne z życia
Panowanie nad otoczeniem	koherencja społeczna	zadowolenie z różnych dziedzin życia
Autonomia	społeczna integracja	poczucie szczęścia
Pozytywne relacje z innym	–	–

Źródło: opracowanie własne.

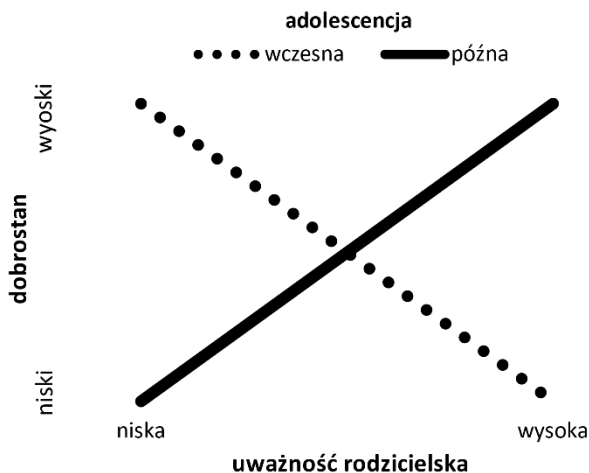
Problematyka badań, cel, hipotezy, zmienne

Jak opisano wcześniej, czas adolescencji jest trudnym okresem dla nastolatków, a także przysparza wielu kłopotów rodzicom. Jest to okres, w którym początkowo zachodzą gwałtowne i dynamiczne zmiany we wszystkich sferach rozwoju (wczesna adolescencja), po czym kończy się stopniową stabilizacją (późna adolescencja). Rodzice mogą nie czuć się przygotowani do intensywności zmian dziecka we wczesnej adolescencji i popełniać błędy polegające na wzmożeniu uważności, co może być odbierane jako stosowanie nadmiernej kontroli i stawianie ograniczeń w dążeniu nastolatka do autonomii. Zatem można przewidywać, że we wczesnej adolescencji wysoka uważność ze strony rodziców może prowadzić do konfliktów i nie sprzyjać dobrostanowi psychicznemu nastolatków. Z kolei w późnej adolescencji następuje stabilizacja zmian we wszystkich sferach rozwoju adolescenta, a relacje z rodzicami ulegają polepszeniu. Nastolatki chętniej podejmują rozmowy z dorosłymi na osobiste tematy oraz potrafią poprosić o pewną wskazówkę czy poradę dotyczącą ważnej sprawy (Bee 2004). Rodzicom z kolei łatwiej jest dostosować stopień uważności do aktualnego poziomu rozwoju dziecka, pozwalając mu na podejmowanie własnych, dorosłych decyzji czy pozostawiając swobodę w wyborze ubrania i sposobów spędzania wolnego czasu (Czerwińska-Jasiewicz 2015). Zatem można przewidywać, że wyższa uważność ze strony rodziców, przejawiająca się w postaci między innymi większej troski, nie będzie w tym okresie postrzegana przez nastolatka jako silnie zagrażająca kształtowaniu autonomii stanowiącej cel jego rozwoju.

Postawiono więc pytanie, czy uważność rodzicielska rodziców może być odbierana w okresie wczesnej adolescencji jako niezgodna z oczekiwaniami dotyczącymi na przykład autonomii i łączyć się z obniżonym poziomem dobrostanu psychicznego, natomiast w okresie późnej adolescencji może okazać się bardziej spójna z osiągniętymi przez adolescenta dyspozycjami, niezagrożająca jego dążeniom do dorosłości i wiązać się z wyższym poczuciem dobrostanu psychicznego.

Celem badań jest sprawdzenie, czy fazy adolescencji moderują związek pomiędzy uważnością rodzicielską a dobrostanem psychicznym adolescenta.

Tę oczekiwaną moderację można wyrazić w postaci następującej hipotezy: W fazie wczesnej adolescencji występuje ujemny związek pomiędzy uważnością rodzicielską a dobrostanem psychicznym nastolatka. W fazie późnej adolescencji występuje dodatni związek pomiędzy uważnością rodzicielską a dobrostanem psychicznym nastolatka.



Rysunek 1. Przewidywana relacja pomiędzy uważnością rodzicielską a dobrostanem psychicznym i fazą adolescencji

Źródło: opracowanie własne.

Badane zmienne to: 1) zmienne niezależne – uważność rodzicielska i jej aspekty: uważne słuchanie, świadomość emocjonalna, brak oceny i akceptacja, samoregulacja, współczucie; faza adolescencji; płeć rodzica; 2) zmienne zależne – dobrostan emocjonalny i jego aspekty, dobrostan osobowościowy i jego aspekty, dobrostan społeczny i jego aspekty; oraz 3) zmienne kontrolowane obejmujące podstawowe dane socjodemograficzne.

Metoda badań

Kryteria doboru i charakterystyka badanej próby

Zastosowano nielosowy dobór próby respondentów do badania. Wykorzystano tak zwaną metodę kuli śnieżnej, co oznacza, że udostępniono link do badania osobie będącej w okresie dorastania, która następnie rozsyłała kwestionariusze w formie elektronicznej, a także zachęcała do udziału w badaniu inne znajome osoby znajdujące się w okresie wczesnej adolescencji (14-15 lat) oraz późnej adolescencji (17 lat).

W badaniu wzięły udział 272 osoby, 136 osób znajdujących się w fazie wczesnej adolescencji, to jest w wieku 14-15 lat ($M = 14,65$; $SD = 0,48$), w tym 122 dziewczęta (89,7%) i 14 chłopców (10,3%) oraz 136 osób znajdujących się w fazie późnej adolescencji, to jest w wieku 17 lat, w tym 125 dziewcząt (91,9%) i 11 chłopców (8,1%).

W tabeli 2 przedstawiono rozkład poziomu wykształcenia rodziców osób badanych.

Tabela 2. Wykształcenie rodziców osób badanych

Wykształcenie	Matka		Ojciec	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Podstawowe	6	2,2	8	2,9
Gimnazjalne	8	2,9	2	0,7
Zasadnicze zawodowe	41	15,1	90	33,1
Średnie	75	27,6	80	29,4
Wyższe	142	52,2	92	33,8
Ogółem	272	100	272	100

n – liczba osób; % – odsetek próby

Źródło: opracowanie własne.

W większości przypadków (52,2%) matki osób badanych miały wykształcenie wyższe. W największej liczbie przypadków (33,8%) również ojcowie mieli wykształcenie wyższe.

Narzędzia

Kwestionariusz do badania subiektywnego dobrostanu adolescentów BDM

Kwestionariusz został opracowany przez Ludwikę Wojciechowską (2011) i Jolantę Lewandowską (2006) na podstawie trójwymiarowej koncepcji dobrostanu psychicznego

Keyesa i Waterman (2003), wyróżniające trzy następujące wymiary dobrostanu: osobowościowy, społeczny oraz emocjonalny.

W niniejszych badaniach dokonano analizy rzetelności za pomocą metody alfa Cronbacha, która wyniosła dla dobrostanu emocjonalnego $\alpha = 0,77$, dla dobrostanu osobowościowego $\alpha = 0,83$, a dla dobrostanu społecznego $\alpha = 0,68$.

Kwestionariusz Uważności Rodzicielskiej (*Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale – IM-P*)

Kwestionariusz IM-P został opracowany przez L.G. Duncan, początkowo w krótszej wersji zawierającej 10 pytań (2004), a następnie w wersji rozszerzonej – składającej się z 31 pozycji (2009). Kwestionariusz uwzględnia pięć następujących wymiarów: uważne słuchanie, świadomość emocjonalną, brak oceny i akceptację, samoregulację oraz współczucie. Polska adaptacja pod nazwą Kwestionariusz Uważności Rodzicielskiej została (za zgodą autorki) opracowana przez Emilię Wegner i Ludwikę Wojciechowską (2016). Kwestionariusz IM-P jest przeznaczony do badania rodziców, jednakże przyjęto, że percepcja przez adolescentów relacji z rodzicami w większym stopniu spełnia funkcję regulacyjną niż percepcja przez rodziców swego postępowania. Kwestionariusz został przeformułowany tak, aby adolescenty mogli dokonać oceny funkcjonowania własnej matki oraz ojca w zakresie subiektywnie spostrzeganej przez nich uważności rodzicielskiej.

W niniejszych badaniach dokonano pomiaru rzetelności za pomocą metody alfa Cronbacha. W przypadku ojców rzetelność wynosiła dla wymiaru: uważnego słuchania $\alpha = 0,72$, dla świadomości emocjonalnej $\alpha = 0,54$, dla samoregulacji $\alpha = 0,82$, dla akceptacji i braku oceny $\alpha = 0,69$ oraz dla współczucia $\alpha = 0,59$. Natomiast w przypadku matek odnotowano następujące wskaźniki rzetelności – dla uważnego słuchania $\alpha = 0,69$, dla świadomości emocjonalnej $\alpha = 0,60$, dla samoregulacji $\alpha = 0,83$, dla akceptacji i braku oceny $\alpha = 0,64$ oraz dla współczucia $\alpha = 0,58$.

Przebieg badań

Badanie przeprowadzono przez Internet, przy użyciu narzędzia Formularze Google, na przełomie dwóch miesięcy: grudnia 2020 roku oraz stycznia 2021 roku. Każdy uczestnik, otwierając link do badania, był poinformowany w formie pisemnej o celu badania, jego anonimowości, a także o tym, że uczestnictwo w nim jest w pełni dobrowolne. Ponadto podkreślono, że uzyskane wyniki zostaną wykorzystane wyłącznie w statystycznych opracowaniach grupowych. Dla osób zainteresowanych zamieszczono adres mailowy, na który mogły przysyłać pytania odnośnie do uzyskanych wyników badania.

Identyczną informację stworzono także dla rodziców osób badanych. Ze względu na to, że wszyscy uczestnicy byli niepełnoletni, wymagana była również zgoda jednego z rodziców na udział dziecka w przeprowadzanym badaniu.

Wyniki badań

Opis zastosowanej statystycznej zależności

Zastosowano współczynnik korelacji rangowej ρ Spearmana – pokazujący szerszą klasę zależności (wyrażonych funkcjami monotonicznymi) niż opisujący zależność prostoliniową współczynnik r Pearsona.

Opis kształtu zależności: o dodatnim i ujemnym kierunku zależności rangowej między analizowanymi zmiennymi dobrostan psychiczny i uważność psychiczna mówi znak współczynnika ρ Spearmana.

Opis siły zależności: o sile zależności pomiędzy analizowanymi zmiennymi wyrażonej funkcją monotoniczną mówi wielkość współczynnika ρ Spearmana. Warto podkreślić, że aby uzyskać naturalną interpretacyjnie (a nie jedynie konwencjonalną) miarę wielkości, należy wartości powyższych współczynników podnieść do kwadratu. Uzyskany w ten sposób współczynnik, tak zwany współczynnik determinacji rangowej ρ^2 Spearmana (monotoniczny odpowiednik współczynnika r^2), interpretuje się jako proporcję wariancji Y opisywanej przez daną funkcję monotoniczną od Y od X .

Zastosowane wnioskowanie statystyczne do opisu zależności

Testowanie siły zależności: do wnioskowania o istotności statystycznej użytego opisu (ρ Spearmana), czyli do testowania, użyto teoretycznego rozkładu z próby t i tym samym testu t (sprawdzającego istotność różnicy pomiędzy wartościami uzyskanych w badaniu korelacji a teoretyczną korelacją 0 [dla hipotezy o braku zależności]). Warto przy okazji dodać, że analogiem owego postępowania (dającym identyczne rezultaty) jest zastosowanie rozkładu i testu F – zgodnie z fundamentalną regułą statystyki matematycznej $F = t^2$.

Na zakończenie tej części należy przypomnieć, że próba w niniejszym badaniu była próbą nielosową – z tego powodu należy wszystkie opisane dalej wnioski statystyczne (wyniki testu t) traktować czysto szacunkowo. Warto jednak zauważyć, że zastrzeżenie to obowiązuje w praktycznie każdym raporcie badawczym z zakresu psychologii akademickiej (gdyż prawie każde z owych badań to badanie niespełniające wymogu randomizacyjnego).

*Uważność rodzicielska matek a dobrostan psychiczny adolescentów
we wczesnej i późnej fazie adolescencji*

Tabela 3. Korelacja rangowa ρ Spearmana (zależność monotoniczna) pomiędzy uważnością rodzicielską matki a dobrostanem psychicznym adolescentów we wczesnej i późnej adolescencji

Dobrostan psychiczny	Uważność rodzicielska matki					Uważność rodzicielska
	uwaga słuchanie	świadomość emocjonalna siebie i dziecka	samoregulacja	brak oceny i akceptacja	współczucie	
Wczesna faza adolescencji						
Samoakceptacja	-0,049	0,287**	0,142	0,135	0,264**	0,227**
Osobisty rozwój	0,054	0,265**	0,159	0,102	0,210*	0,222**
Cel w życiu	-0,044	0,289**	0,178*	0,210*	0,244**	0,261**
Panowanie nad otoczeniem	0,069	0,228**	0,097	0,131	0,240**	0,245**
Autonomia	0,055	0,072	0,089	0,077	0,142	0,120
Pozytywne relacje z innymi	-0,197*	0,395**	0,129	0,309**	0,455**	0,383**
Dobrostan osobowościowy	-0,049	0,353**	0,158	0,224**	0,342**	0,323**
Akceptacja społeczeństwa	-0,072	0,240**	0,134	0,216*	0,315**	0,264**
Urzeczywistnianie się w społeczeństwie	-0,056	0,196*	0,194*	0,071	0,209*	0,170*
Społeczny wkład	0,154	0,046	0,027	0,014	0,02	0,046
Społeczna koherencja	0,273**	-0,143	-0,037	-0,300**	-0,334**	-0,236**
Społeczna integracja	-0,091	0,211*	0,235**	0,295**	0,320**	0,303**
Dobrostan społeczny	0,085	0,145	0,152	0,091	0,15	0,157
Dobrostan emocjonalny	-0,086	0,453**	0,223**	0,299**	0,406**	0,406**
Późna faza adolescencji						
Samoakceptacja	-0,074	0,170*	0,126	0,159	0,146	0,164
Osobisty rozwój	-0,091	0,108	0,144	0,212*	0,141	0,182*
Cel w życiu	-0,076	0,1	0,178*	0,172*	0,163	0,170*
Panowanie nad otoczeniem	0,03	0,039	0,051	0,114	0,056	0,084
Autonomia	-0,041	0,151	0,176*	0,198*	0,146	0,186*
Pozytywne relacje z innymi	-0,156	0,309**	0,206*	0,358**	0,306**	0,346**
Dobrostan osobowościowy	-0,108	0,203*	0,210*	0,286**	0,233**	0,267**
Akceptacja społeczeństwa	-0,152	0,253**	0,238**	0,238**	0,234**	0,262**
Urzeczywistnianie się w społeczeństwie	-0,131	0,206*	0,14	0,075	0,169*	0,155
Społeczny wkład	-0,039	0,022	0,132	0,08	0,085	0,074
Społeczna koherencja	0,258**	-0,131	-0,156	-0,262**	-0,179*	-0,166
Społeczna integracja	-0,085	0,233**	0,048	0,287**	0,250**	0,259**
Dobrostan społeczny	-0,038	0,161	0,115	0,136	0,157	0,170*
Dobrostan emocjonalny	-0,053	0,302**	0,173*	0,343**	0,304**	0,354**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; obszar zacieniony – wyniki częściowo zgodne z hipotezą

Źródło: opracowanie własne.

Wynikiem częściowo zgodnym z hipotezą jest wystąpienie zgodnej z założeniami istotnie ujemnej korelacji porządkowej wymiaru ogólnego uważności rodzicielskiej matki ze społeczną koherencją (wymiarem dobrostanu społecznego dziecka) w fazie adolescencji wczesnej, przy nieistotności owej korelacji w adolescencji późnej (gdzie hipoteza zakładała korelację dodatnią).

Wynikiem częściowo potwierdzającym hipotezę jest też korelacja ogólnej uważności rodzicielskiej matki z wymiarem autonomii oraz z wymiarem ogólnym dobrostanu społecznego adolescenta. Ta korelacja jest nieistotna we wczesnej fazie adolescencji (hipoteza zakładała tu korelację ujemną), a istotnie dodatnia w fazie adolescencji późnej (zgodnie z przewidywaniami hipotezy).

Uważność rodzicielska ojców a dobrostan psychiczny adolescentów we wczesnej i późnej fazie adolescencji

Tabela 4. Korelacja rangowa ρ Spearmana (zależność monotoniczna) pomiędzy uważnością rodzicielską ojca a dobrostanem psychicznym adolescentów we wczesnej i późnej fazie adolescencji

Dobrostan psychiczny	Uważność rodzicielska ojca					Uważ- ność rodzi- cielska
	uważne słucha- nie	świa- domość emocjo- nalna siebie i dziecka	samore- gulacja	brak oceny i akcep- tacja	współ- czucie	
Wczesna faza adolescencji						
Samoakceptacja	-0,020	0,168	0,151	0,194*	0,236**	0,222**
Osobisty rozwój	-0,012	0,249**	0,057	0,150	0,201*	0,196*
Cel w życiu	-0,024	0,275**	0,08	0,229**	0,308**	0,269**
Panowanie nad otoczeniem	-0,075	0,250**	0,088	0,176*	0,255**	0,238**
Autonomia	0,075	0,189*	0,03	0,121	0,170*	0,159
Pozytywne relacje z innymi	-0,045	0,239**	0,077	0,146	0,228**	0,222**
Dobrostan osobowościowy	-0,038	0,290**	0,094	0,220*	0,301**	0,278**
Akceptacja społeczeństwa	0,088	0,120	0,132	0,109	0,117	0,162
Urzeczywistnianie się w społeczeństwie	0,011	0,072	0,007	-0,036	0,115	0,044
Społeczny wkład	0,153	0,104	0,099	0,098	0,117	0,131
Społeczna koherencja	0,232**	-0,137	0,048	-0,073	-0,194*	-0,108
Społeczna integracja	0,037	0,340**	0,313**	0,307**	0,369**	0,395**
Dobrostan społeczny	0,184*	0,130	0,170*	0,118	0,139	0,179*
Dobrostan emocjonalny	-0,096	0,302**	0,198*	0,238**	0,317**	0,321**
Późna faza adolescencji						
Samoakceptacja	-0,010	0,265**	0,276**	0,286**	0,306**	0,319**
Osobisty rozwój	-0,099	0,126	0,115	0,171*	0,083	0,107
Cel w życiu	-0,104	0,157	0,092	0,245**	0,166	0,162
Panowanie nad otoczeniem	0,056	0,132	0,165	0,098	0,168	0,16

Dobrostan psychiczny	Uważność rodzicielska ojca					Uważność rodzicielska
	uważne słuchanie	świadomość emocjonalna siebie i dziecka	samoregulacja	brak oceny i akceptacja	współczucie	
Autonomia	-0,034	0,04	0,029	0,04	0,048	0,038
Pozytywne relacje z innymi	-0,132	0,265**	0,084	0,279**	0,246**	0,236**
Dobrostan osobowościowy	-0,093	0,223**	0,173*	0,273**	0,233**	0,233**
Akceptacja społeczeństwa	-0,111	0,039	0,01	0,139	0,165	0,135
Ureczywistnianie się w społeczeństwie	0,062	0,009	0,121	0,065	0,062	0,07
Społeczny wkład	0,124	0,051	0,162	0,005	0,036	0,072
Społeczna koherencja	0,102	0,108	0,094	0,057	-0,001	0,085
Społeczna integracja	0,022	0,170*	0,063	0,174*	0,190*	0,181*
Dobrostan społeczny	0,069	0,112	0,134	0,121	0,132	0,155
Dobrostan emocjonalny	-0,189*	0,373**	0,156	0,384**	0,345**	0,356**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; obszar zacieniony – wyniki częściowo zgodne z hipotezą

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki zbieżne z hipotezą stwierdzono dla relacji pomiędzy świadomością emocjonalną siebie i dziecka (wymiaru uważności rodzicielskiej ojca) a samoakceptacją (wymiaru dobrostanu psychicznego adolescenta). Te wymiary korelują istotnie dodatnio w fazie późnej adolescencji, natomiast takiej korelacji nie stwierdzono w fazie wczesnej (co jest wynikiem częściowo zgodnym z postawioną hipotezą zakładającą korelację dodatnią w adolescencji późnej i korelację ujemną w adolescencji wczesnej).

Analogiczne wyniki – częściowo potwierdzające hipotezę – zaobserwowano też dla relacji braku oceny i akceptacji (wymiaru uważności rodzicielskiej ojca) z osobistym rozwojem i pozytywnymi relacjami z innymi (wymiarami dobrostanu adolescenta). W obu przypadkach korelacja była istotnie dodatnia w późnej fazie adolescencji (zgodnie z założeniami), a nieistotna w fazie wczesnej (gdzie oczekiwano korelacji ujemnej).

Podsumowanie wyników

Dla żadnej konfiguracji rozpatrywanych zmiennych nie stwierdzono wyników całkowicie zgodnych z hipotezą mówiącą o istotnej statystycznie korelacji ujemnej pomiędzy uważnością rodzicielską a dobrostanem psychicznym we wczesnej fazie adolescencji i zarazem korelacji dodatniej w fazie późnej. Dla kilku (zaraportowanych dalej) zestawień zmiennych stwierdzono jednak wyniki, które nazwano na użytek tego artykułu wynikami częściowo zgodnymi z hipotezą. Są to dwa rodzaje wyników:

1. Istotna statystycznie ujemna korelacja w fazie wczesnej adolescencji idąca w parze z brakiem istotnej korelacji w fazie późnej. Taki rodzaj wyników stwierdzono dla relacji ogólnej uważności rodzicielskiej matki z wymiarem koherencji dobrostanu społecznego dziecka.
2. Istotna statystycznie korelacja dodatnia w fazie późnej adolescencji idąca w parze z brakiem istotnej korelacji w fazie wczesnej. Taki rodzaj wyników stwierdzono dla relacji pomiędzy ogólną uważnością rodzicielską matki a wymiarami dobrostanu osobowościowego – autonomii i ogólnego dobrostanu społecznego adolescenta oraz pomiędzy świadomością emocjonalną siebie i dziecka (wymiaru uważności rodzicielskiej ojca) a samoakceptacją (wymiaru dobrostanu osobowościowego adolescenta), jak też pomiędzy brakiem oceny i akceptacji (wymiaru uważności rodzicielskiej ojca) z osobistym rozwojem i pozytywnymi relacjami z innymi (wymiarami dobrostanu osobowościowego adolescenta).

Dodatkowo można skomentować uzyskane rezultaty jako potwierdzające w dużym stopniu wartość uważności rodzicielskiej dla dobrostanu psychicznego adolescentów, niezależnie od fazy okresu adolescencji. W obu grupach adolescentów – we wczesnej fazie oraz w późnej fazie – uzyskano liczne dodatnie korelacje pomiędzy uważnością rodzicielską zarówno matek, jak i ojców a wymiarami dobrostanu psychicznego.

Bibliografia

- Bakiera L. (2009), *Czy dorastanie musi być trudne?*, Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, Warszawa.
- Bee H. (2004), *Psychologia rozwoju człowieka*, Zysk i Sk-a, Poznań.
- Bögels S., Restifo K. (2014), *Mindful Parenting: A Guide for Mental Health Practitioners*, „Mindfulness”, 5, s. 467-470, DOI 10.1007/s12671-013-0256-0.
- Czerwińska-Jasiewicz M. (2002), *Wzory osobowe młodzieży a cenione przez nią style życia*, „Psychologia Rozwojowa”, 7 (3), s. 8-23.
- Czerwińska-Jasiewicz M. (2015), *Psychologia rozwoju młodzieży w kontekście biegu ludzkiego życia*, Difin, Warszawa.
- Duncan L.G., Coatsworth J.D., Greenberg M.T. (2009), *A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research*, „Clinical Child and Family Psychology Review”, 12 (3), s. 255-270, DOI 10.1007/s10567-009-0046-3.
- Germe C.K. (2015), *Czym jest uważność? Dlaczego ma znaczenie?*, [w:] *Uważność i psychoterapia*, red. C.K. Germer, R.D. Siegel, P.R. Fulton, przeł. M. Cierpisz, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, s. 29-63.
- Gurba E. (2013), *Nieporozumienia z dorastającymi dziećmi w rodzinie. Uwarunkowania i wspomaganie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Hurlock E.B. (1965), *Rozwój młodzieży*, PWN, Warszawa.
- Kabat-Zinn J. (2007), *Gdziekolwiek jesteś, bądź. Przewodnik uważnego życia*, tłum. H. Smagacz, IPSI, Warszawa.

- Kabat-Zinn J., Kabat-Zinn M. (2021), *Mindful parenting: Perspectives on the heart of the matter*, „Mindfulness”, 12 (2), s. 266-268, DOI 10.1007/s12671-020-01564-7.
- Keyes C.L.M., Waterman M.B. (2003), *Dimensions of well-being in midlife*, [w:] *Well being: Positive development across the life course*, eds. M. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, K.A. Moore, Lawrence Erlbaum Associates, London, s. 477-497.
- Kil H., Lee E., Antonacci R., Grusec J.E. (2021), *Mindful parents, mindful children? Exploring the mediating role of mindful parenting*, DOI 10.31234/osf.io/j8h3c.
- Lewandowska J. (2006), *Poczucie dobrostanu psychicznego w obliczu zmiany szkoły*; niepublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem L. Wojciechowskiej, SWPS, Warszawa.
- Lippold M.A., Duncan L.G., Coatsworth J.D., Nix R.L., Greenberg M.T. (2015), *Understanding How Mindful Parenting May Be Linked to Mother-Adolescent Communication*, „Journal of Youth and Adolescence”, 44 (9), s. 1663-1673, DOI 10.1007/s10964-015-0325-x.
- Moore K.A., Keyes C.L.M. (2003), *A brief history of the study of well-being in children and adults*, [w:] *Well-being: Positive development across the life course*. eds. M. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, K.A. Moore, Lawrence Erlbaum, London, s. 1-11.
- Obuchowska I. (1996), *Drogi dorastania. Psychologia rozwojowa okresu dorastania dla rodziców i wychowawców*, WSiP, Warszawa.
- Obuchowska I. (2000), *Adolescencja*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, PWN, Warszawa, s. 163-201.
- Oleszkowicz A., Senejko A. (2011), *Dorastanie*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka* red. J. Trempała, PWN, Warszawa, s. 259-286.
- Oleszkowicz A., Senejko A. (2013), *Psychologia dorastania: zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*, PWN, Warszawa.
- Seligman M.E.P. (2003), *Foreword: the past and future of positive psychology*, [w:] *Flourishing: Positive psychology and life well-lived*, eds. C.L.M. Keyes, J. Haidt, APA, Washington, s. XI-XX.
- Singh N.N., Lancioni G.E., Winton A.S.W., Fisher B.C., Wahler R.G., McAleavey K., Singh J., Sabaawi M. (2006), *Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self-Injury in children with autism*, „Journal of Emotional and Behavioral Disorders”, 14 (3), s. 169-177, DOI 10.1177/10634266060140030401.
- Singh N.N., Lancioni G.E., Winton A.S.W., Singh J., Curtis W.J., Wahler R.G., McAleavey K.M. (2007), *Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with profound developmental disabilities*, „Behavior Modification”, 31 (6), s. 749-771, DOI 10.1177/0145445507300924.
- Turner J.S., Helms D.B. (1999), *Rozwój człowieka*, WSiP, Warszawa.
- Wegner E., Wojciechowska L. (2016), *Uważność rodzicielska oraz jej aspekty teoretyczne i aplikacyjne*, „Polskie Forum Psychologiczne”, 21 (1), s. 23-33.
- Wojciechowska L. (2008), *Syndrom pustego gniazda: Dobrostan matek usamodzielniających się dzieci*, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa.
- Wojciechowska L. (2011), *Dobrostan psychiczny adolescenta w obliczu realizacji rozwojowych zadań społecznych*, [w:] *Zaburzenia w zachowaniu dzieci i młodzieży w kontekście trudnych sytuacji szkolnych i pozaszkolnych*, red. D. Borecka-Biernat, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków, s. 13-39.
- Wong K., Hicks L.M., Seuntjens T.G., Trentacosta C.J., Hendriksen T.H.G., Zeelenberg M., van den Heuvel M.I. (2019), *The role of mindful parenting in individual and social decision-making in children*, „Frontiers in Psychology”, 10 (550), DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00550.