

Dr Małgorzata Weryszko, <https://orcid.org/0000-0002-7690-9320>

Katedra Psychologii

Wydział Pedagogiki i Psychologii

Uniwersytet Jana Kochanowskiego

w Kielcach

Współczucie wobec samego siebie - przegląd badań

Self-compassion - Overview of studies

<https://doi.org/10.34766/fetr.v45i1.699>

Abstrakt: Współczucie kojarzy nam się najczęściej jako ustosunkowanie do drugiej osoby, doświadczającej cierpienia, trudu, czy przeciwności. Tymczasem, od niedawna, psychologia wskazuje, że taka postawa warta jest również odniesienia do samego siebie. Współczucie względem siebie okazuje się być zdrowym ustosunkowaniem wobec własnej osoby, nieobciążonym negatywnymi konsekwencjami, jakie może nieść m.in. wysoka samoocena. Artykuł przedstawia opis tego konstruktu, wskazuje różnice między samowspółczuciem a uzalaniem się nad sobą i samooceną. Zestawia przeprowadzone dotąd badania korelacyjne współczucia do samego siebie i ukazuje jego związki z takimi zmiennymi psychologicznymi jak cechy osobowości, adaptacyjne funkcjonowanie, postrzeganie swojego ciała czy pełnienie roli rodzicielskiej.

Słowa kluczowe: refleksyjność, samoocena, współczucie do samego siebie, uważność, życzliwość względem siebie

Abstract: Compassion is most often associated with an attitude to the other human who is experiencing suffering, hardship or adversity. Psychology has of late pointed out that the same ought to be also applied to oneself. Self-compassion transpires to be a healthy attitude towards oneself, not burdened with negative consequences, like high self-esteem. The article describes this construct and analyses differences between self-compassion, self-pity and self-esteem. It compiles correlation tests of self-compassion and shows its connections with such psychological variables as personality traits, coping with a difficult life, eating habits or functioning as a parent.

Keywords: mindfulness, reflectivity, self-estimate, self-compassion, self-esteem, self-kindness

Wprowadzenie

Do niedawna za najbardziej prawidłową postawę do samego siebie uważano wysoką samoocenę. Przez wiele lat badacze uznawali, że wiąże się ona z lepszym przystosowaniem człowieka oraz lepszym samopoczuciem. Współczesne badania pokazują jednak, że wysoka samoocena może pociągać za sobą także negatywne konsekwencje (por. przegląd: Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Łaguna, 2008).

Przesadne przywiązanie do wartościowania samego siebie, zdaniem niektórych psychologów, może prowadzić do narcyzmu, koncentracji i zaabsorbowania sobą przy jednoczesnym braku zainteresowania innymi (Damon, 1995; Seligman, 1995). Jego konsekwencją może być również skłonność do uprzedzeń wobec grup obcych (Aberson, Healy i Romero, 2000; Allport, 1954). Wyniki badań podważają też wcześniejsze założenia

o lepszym afektywnym funkcjonowaniu osób z wysoką samooceną (Baumeister, *Campbell, Krueger, Vohs*, 2003). Okazuje się, że osoby o wysokiej samoocenie, ale jednocześnie niepewnej, co podkreśla Michael Kernis (1993), częściej w porównaniu do osób o niskim poczuciu własnej wartości reagują gniewem i agresją w sytuacji zagrożenia ich samooceny (Baumeister i in., 2003).

Stosunkowo nowy konstrukt zdrowego ustosunkowania do samego siebie zaproponowała Kristin Neff (2003a). Konstrukt ten to współczucie względem samego siebie (self-compassion). Autorka wyjaśnia 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). Współczucie wobec samego siebie wymaga refleksyjności (mindfulness). Człowiek współczujący samemu sobie nie odrzuca swoich trudnych i bolesnych uczuć i nie utożsamia się z nimi. Stara się być ich świadomy, ale po to, aby je zrozumieć, racjonalnie rozpatrzyć i kontrolować. Wspomniana refleksyjność pozwala na głębokie, przemyślane spojrzenie na swój problem, na własną osobę oraz na swoje stany emocjonalne, jednakże bez zbędnej i bezproduktywnej ruminacji. (Dzwonkowska, 2013, s. 303-304).

1. Czym jest współczucie względem siebie?

Współczucie wobec samego siebie jest uznawane za zdrowe ustosunkowanie do Ja. Teoretycznie zakłada się, że jest ono regulatorem psychologicznym, który warunkuje dobre przystosowanie i zdrowie psychiczne człowieka (Dzwonkowska, 2013).

W przeciwieństwie do autokrytycyzmu, współczucie wobec samego siebie jest sposobem pozbawionym surowości w ocenianiu siebie, tendencji do egocentryzmu, egoizmu czy narcyzmu. W porównaniu zaś do wysokiej samooceny, współczucie wobec samego siebie nie wymaga ciągłego porównywania z innymi. Co więcej, jest podejściem mniej krytycznym i mniej oceniającym wobec własnej osoby, a to z kolei może zwiększać tolerancję oraz trafność atrybucji zachowań innych ludzi oraz własnych (Neff, 2003a,b; Neff, Hsieh i Dejitterat, 2005; Leary, Tate, Adams, Allen, Hancock, 2007).

Współczucie wobec samego siebie można rozumieć i badać dwojako: współczucie jako stan oraz współczucie jako cechę (Neff, 2003a,b; Neff, Hsieh i Dejitterat, 2005; Leary i in., 2007).

K. Neff (2003a,b) wyodrębnia trzy komponenty współczującej postawy wobec samego siebie, zgodnie z konceptualizacją konstruktów.

Pierwszy wymiar to „Self-kindness”, czyli życzliwość i wyrozumiałość wobec własnych słabości i błędów. Świadomość faktu, że nie zawsze jest się zdolnym do

realizowania własnych oczekiwań i ideałów. Taka postawa jest przeciwieństwem wobec nadmiernego samokrytycyzmu. Zdaniem K. Neff (tamże), pozwala ona unikać frustracji, stresu i wyolbrzymionej samokrytyki.

Drugi wymiar to „Mindfulness”, czyli refleksyjność, która polega na cierpliwej świadomości własnych odczuć i doznań, bez próby ich krytykowania, kontrolowania, tłumienia i wypierania. Przeciwieństwem tego wymiaru jest nadmierne utożsamianie się z własnymi doznaniem i odczuciami.

Trzeci wymiar stanowi „Common humanity”, czyli interpretacja własnego doświadczenia jako części ogólnego doświadczenia ludzkości. Poczucie wspólnego doświadczenia z innymi ludźmi ma zapobiegać powstaniu frustracji i irytacji w sytuacji niepowodzenia. Ma także przeciwdziałać odczuciu globalnej izolacji, osamotnieniu i przekonaniu, że jest się jedyną osobą na świecie, która ma wady, popełnia błędy i cierpi. Taka postawa sprzyja nabieraniu dystansu wobec własnych odczuć. Skłonność do spostrzegania swojego położenia jako odseparowanego i wyizolowanego jednostkowego stanu, poczucie izolacji od świata stanowi przeciwieństwo do tego komponentu.

Trzy wymienione powyżej, teoretycznie i definicyjnie osobne pojęcia, tworzą, zdaniem K. Neff (2003a) jedną wspólną zmienną. Wszystkie trzy podwymiary współczucia wobec samego siebie wchodzą ze sobą we wzajemne interakcje i wzajemnie na siebie oddziałują.

Istnieje skala służąca do pomiaru współczucia wobec samego siebie jako cechy skonstruowana przez K. Neff (2003b). Każdy z trzech wymiarów współczującej postawy wobec samego siebie mierzony jest przy pomocy dwóch skal. Komponent pierwszy, „Życzliwość i Wyrozumiałość” (self-kindness), mierzony jest przy pomocy skal: „Życzliwość dla siebie” (self kindness) i „Osądzanie siebie” (self judgment).

Komponent drugi, „Refleksyjna świadomość” (mindfulness), mierzony jest skalami: „Refleksyjność” (mindfulness) i „Nadientyfikacja” (oveidentification). Komponent trzeci, „Wspólne Doświadczenie” (common humanity), mierzony jest przy pomocy skal: „Wspólnota z ludzkością” (common humanity), i „Izolacja” (isolation).

2. Czy współczucie względem siebie to litowanie się nad sobą?

K. Neff (2003a) wyraźnie oddziela współczucie wobec samego siebie od litowania się i uzalania nad sobą (self-pity).

Litość wobec samego siebie, uzalanie się nad sobą (self-pity) definiowane jest jako odczucie smutku oraz żalu do samego siebie w sytuacji cierpienia fizycznego lub mentalnego, w sytuacji stresu czy nieszczęścia (Stöber, 2003). Cechą charakterystyczną dla osób uzalających się nad sobą jest to, że czują się one oddzielone od innych ludzi (Neff, 2003a). Przez zanurzenie we własnych problemach, zapominają, że inni też mają podobne

problemy. Uważają, że tylko ich spotyka dane nieszczęście (tamże). Nasilone jest u nich poczucie braku sprawiedliwości oraz wrogość do ludzi, którzy nie cierpią tak samo jak oni (Charmaz, 1980). Natomiast w sytuacji odwrotnej, cieszą się, że to innych, a nie ich samych spotyka przykry los (Neff, 2003a). Wynikające z egocentryzmu uzalanie się nad sobą wzmacnia poczucie odseparowania od innych, powodując w efekcie nasilenie osobistego cierpienia. Z kolei współczucie wobec samego siebie, pomagając dostrzec podobieństwo doświadczeń własnych i innych ludzi, daje poczucie wspólnoty z resztą ludzkości i uwalnia od przykrego napięcia (tamże).

3. Współczucie czy wysoka samoocena?

K. Neff (2003a) wyraźnie oddziela również współczucie wobec samego siebie od samooceny (self-esteem). Jej zdaniem, współczucie wobec samego siebie oraz samoocena różnią się, ponieważ self-compassion nie jest oparte na ewaluacji samego siebie, czy ewaluacji innych ludzi. Współczucie wobec samego siebie, w przeciwieństwie do wysokiej samooceny, zapobiega narcyzmowi, tendencji do koncentrowania się na własnym Ja. Przeciwdziała także skłonności do przyjmowania nierealistycznie pozytywnego obrazu samego siebie, co jest charakterystyczne dla osób o wysokiej samoocenie (tamże).

Teoretyczne predykcje dotyczące tego, że współczucie wobec samego siebie i samoocena są odrębnymi konstruktami potwierdzają dane empiryczne (Leary i in., 2007; Neff i Vonk, 2009; Dzwonkowska, 2011, Bernard i Curry, 2011). Wg badaczy obie zmienne korelują ze sobą, ale nie są tożsame, mają swoje odrębne korelaty. Zaobserwowano również różnice kulturowe w poziomach współczucia wobec samego siebie oraz samooceny. Dodatkowo, współczucie wobec samego siebie jest odrębnym predyktorem niektórych zmiennych, niezależnie od tego, na ile wiążą się one z samooceną (por. Bernard i Curry, 2011). Współczucie wobec samego siebie lepiej niż wysoka samoocena globalna przewiduje większą stabilność i niezależność samooceny, mniejszą skłonność do porównań społecznych, niższą publiczną samoświadomość, mniejszą skłonność do ruminacji, gniewu i dążenia do domknięcia poznawczego. Dane eksperymentalne ujawniły ponadto, że współczucie wobec samego siebie w większym stopniu niż samoocena pozwala przewidywać poziom negatywnego afektu i pozytywne oceny ludzi (Leary i in., 2007). Natomiast większe szczęście, optymizm i pozytywny afekt w takim samym stopniu przewidywane są przez współczucie wobec samego siebie jak i samoocenę globalną (Neff, Vonka, 2009).

Z kolei badania Ireny Dzwonkowskiej (2011) pokazały, że można patrzeć na współczucie wobec samego siebie i samoocenę globalną dwojako. Po pierwsze jako na dwa odrębne konstrukty, regulatory afektywnego funkcjonowania, które w podobnym stopniu prowadzą do mniejszej depresji, mniejszego afektu negatywnego i większego afektu

pozytywnego. Z drugiej zaś strony współczucie wobec samego siebie pełni rolę istotnego moderatora w relacji pomiędzy samooceną globalną a symptomami depresji i negatywnym afektem (tamże).

Co ciekawe, wysoki stopień współczucia samemu sobie sprzyja wysokiej samoocenie globalnej (Neff, 2003b; Leary i in., 2007; Neff i Vonk, 2009; Deniz, Kesici i Sümer, 2008; Dzwonkowska, 2011). Przy tym samoocena ta jest wówczas bardziej stabilna i mniej zależna od akceptacji społecznej, wyglądu, osiągnięć w sferach autoprezentacji, kompetencji czy wyników akademickich (Neff i Vonk, 2009).

4. Jaka osobowość sprzyja współczuciu względem siebie?

Badania pokazują, że współczucie wobec samego siebie istotnie koreluje z czterema superczynnikami pięcioczynnikowego modelu osobowości (Neff, Rude i Kirkpatrick, 2007b).

Korelacja z neurotyzmem jest wysoka i ujemna, z kolei z ekstrawersją, ugodowością i sumiennością umiarkowana i pozytywna. Oznacza to, że osoby w wysokim stopniu współczujące samym sobie są jednocześnie mało neurotyczne, a także bardziej ekstrawertywne, ugodowe i sumienne.

Istotna i pozytywna korelacja zachodzi również między wskaźnikiem SCS a zmiennymi teoretycznie zbieżnymi z pojęciem prawdziwej samooceny (true self-esteem), które zaproponowali Edward L. Deci i Richard M. Ryan (1995). Wskazuje to na wyższą odczuwaną satysfakcję z autonomii w działaniu, większe poczucie sensu i własnej kompetencji oraz wyższe poczucie rozważności w nawiązywaniu bliskich kontaktów z ludźmi u osób współczujących samym sobie (Neff, 2003b).

Jedno badanie z udziałem populacji holenderskiej pokazało słabą, lecz istotną korelację pozytywną SCS z narcyzmem (Neff i Vonk, 2009). Jednakże dwa inne badania nie pokazały tej korelacji (Neff, 2003b; Leary i in., 2007).

Osoby współczujące samym sobie to osoby bardziej optymistyczne (Neff, Rude i Kirkpatrick, 2007b), a w mniejszym stopniu samokrytyczne (Neff, 2003a). Wykazują się one mniejszą skłonnością do przeżywania stanów publicznej samoświadomości (Neff i Vonk, 2009). Lęk jako cecha jest u nich zdecydowanie mniej nasilony (Neff, 2003b; Neff, Hsieh i DeJitterat, 2005; Neff i McGeehee, 2010).

5. Współczucie względem siebie a adaptacyjne funkcjonowanie psychologiczne

Współczucie wobec siebie jest powiązane z adaptacyjnym funkcjonowaniem psychologicznym (Neff, Kirkpatrick, Rude, 2007a). Pomaga uchronić się przed lękiem związanym z samooceną przy rozważaniu osobistych słabości, a wzrost współczucia wobec samego siebie wiąże się ze wzrostem innych wskaźników zdrowia psychicznego.

Self-compassion pociąga za sobą bycie życzliwym i wyrozumiałym dla siebie w chwilach bólu lub porażki, a nie bycie surowym i samokrytycznym. Wspiera postrzeganie własnych doświadczeń jako części większego ludzkiego doświadczenia, zamiast postrzegania ich jako izolujących. Pomaga w utrzymywaniu bolesnych myśli i uczuć w uważnej świadomości zamiast nadmiernego identyfikowania się z nimi (tamże).

Badania Marka Leary'ego i współpracowników (2007) pokazały, że współczucie wobec samego siebie osłabia reakcje ludzi na negatywne zdarzenia i w istotny sposób ułatwia radzenie sobie z nimi. W obliczu realnych, wyobrażonych i wspomnianych kłopotliwych sytuacji, prowadzi do mniej negatywnych emocji. W konfrontacji z własnymi błędami łatwiejsze staje się przypisywanie sobie samemu odpowiedzialności osobistej za zdarzenie, bez większej skłonności do ruminacji (tamże).

Badania wskazują, że współczucie dla siebie może mieć także znaczenie w wyjaśnianiu zmienności w dostosowaniu bólu u pacjentów z uporczywym bólem mięśniowo-szkieletowym i otyłych (Wren, Somers, Wright, Goetz, Leary, Fras, Huh, Rogers, Keefe, 2012).

6. Współczucie a postrzeganie swojego ciała i odżywianie się

Współczucie dla siebie częściowo pośredniczy we wpływie wstydu zewnętrznego na dążenie do szczupłości (Ferreira, Pinto-Gouveia, Duarte, 2013). Poczucie, że inni patrzą na nas z góry, wiąże się z wyższym dążeniem do szczupłości, w zależności od tego, jak kieruje się życzliwą i zrównoważoną postawą wobec własnych niedoskonałości lub wad. Wyniki badań pokazują, że zewnętrzny wstyd niekoniecznie prowadzi do zaangażowania się w dietę, a współczucie dla siebie może być antidotum na poczucie niższości wynikające z niedoskonałości własnego ciała (tamże).

Osoby o wysokim poziomie współczucia wobec siebie są uważne, życzliwe i opiekuńcze wobec siebie w sytuacjach, które zagrażają ich stosowności (Homan, Tylka, 2015). Uznają, że bycie niedoskonałym jest częścią „bycia człowiekiem”. Wyniki badań Kristin, J. Homan i Tracy, L. Tylka (2015) wskazują, że współczucie wobec siebie moderuje relacje między zagrożeniami związanymi z ciałem (porównywanie ciała i wyglądu oraz samoocena) a oceną ciała. Współczucie dla siebie może pomóc zachować uznanie dla ciała kobiety pomimo zagrożeń związanych z ciałem (tamże).

Badania Tracy L. Tylka, Hannah L. Russell i Ashley A. Neal (2015) wskazują, że wyższe współczucie dla samego siebie jest bezpośrednio związane z mniejszą odczuwaną presją związaną z chudością, niższą internalizacją ideału osoby chudej i niższym zaburzeniem odżywiania (tamże).

Badania Suzanne J. Schoenefeld i Jennifer B. Webb (2013) wskazały również na związek między współczuciem dla siebie a intuicyjnym jedzeniem, bardziej adaptacyjnym procesem przyjmowania pokarmu.

7. Współczucie a rodzicielstwo

Maria Gouveia, Carlos Carona, Maria C. Canavarro i Helena Moreira (2016) zbadali, czy dyspozycyjna uważność rodziców i współczucie dla siebie są związane ze stresem rodzicielskim i stylami rodzicielstwa poprzez uważne rodzicielstwo. Uważne rodzicielstwo to nowa koncepcja w badaniach nad rodzicielstwem, opisywana jako zestaw rodzicielskich praktyk lub umiejętności, które mają na celu zwiększenie świadomości w każdej chwili w relacji rodzic - dziecko (tamże). Niektóre badania sugerują, że uważne rodzicielstwo wiąże się z dyspozycyjną uważnością i współczuciem rodzica, podczas gdy inne sugerują, że uważne rodzicielstwo może zmniejszyć stres rodzicielski i promować pozytywne rodzicielstwo. Badacze przeprowadzili badania opisujące model integracyjny z tymi zmiennymi. Wyniki ujawniły, że wyższy poziom dyspozycyjnej uważności i współczucia dla samego siebie jest powiązany z wyższym poziomem uważnego rodzicielstwa. To z kolei wiąże się z niższym poziomem stresu rodzicielskiego, wyższym poziomem autorytatywnego stylu rodzicielskiego oraz niższym poziomem autorytarnego i przyzwalającego stylu rodzicielstwa. Badanie to dostarczyło istotnych i innowacyjnych danych na temat badań nad świadomym rodzicielstwem poprzez wyjaśnienie niektórych modyfikowalnych zmiennych, które mogą ułatwić przyjęcie uważnego rodzicielstwa i adaptacyjnych stylów rodzicielskich oraz zmniejszyć stres rodzicielski (tamże).

Sprawdzono również, czy wyższy poziom współczucia dla siebie jest związany z lepszym rodzicielstwem i mniejszą liczbą problemów emocjonalnych i behawioralnych u dzieci rodziców z historią depresji (Psychogiou, Legge, Parry, Mann, Nath, Ford, Kuyken, 2016). W badaniach tych współczucie wobec siebie oceniano za pomocą Skali Współczucia wobec siebie. Współczucie dla siebie korelowało ujemnie z objawami depresji u matek i ojców. Rodzice, którzy zgłaszali wyższy poziom współczucia wobec siebie, częściej przypisywali przyczynę zachowania swoich dzieci czynnikom zewnętrznym, byli mniej krytyczni i stosowali mniej niespokojnych reakcji do radzenia sobie z emocjami swoich dzieci. Współczucie matek wobec siebie korelowało z mniejszą liczbą krytycznych uwag i bardziej pozytywnymi komentarzami, mniejszym zmartwieniem i bardziej skoncentrowanymi na problemie reakcjami. Współczucie ojców wobec siebie było skorelowane z mniejszą liczbą niespokojnych reakcji. Ponadto, wystąpiły istotne negatywne korelacje między współczuciem matek dla siebie a problemami z zachowaniem i emocjami dziecka. Współczucie ojców wobec siebie korelowało z niższym poziomem trudnych zachowań dziecka (tamże).

Inne badania (Pepping, Davis, O' Donovan, Pal, 2014), obejmujące rodziców, sprawdzały potencjalne przyczyny indywidualnych różnic we współczuciu dla siebie. Wyniki zasugerowały, że doświadczenia i przywiązanie we wczesnym dzieciństwie mogą wpływać na rozwój współczucia wobec siebie.

Wspomnienia uczestników o wysokim poziomie odrzucenia i nadopiekuńczości przez rodziców oraz niskim rodzicielskim ciepłe w dzieciństwie przewidywały niskie współczucie dla siebie, a pośredniczył w tym niepokój przywiązania. Z kolei eksperymentalne zwiększenie bezpieczeństwa przywiązania doprowadzało do wzrostu współczucia wobec siebie.

Badania te wskazują na jedną z możliwych przyczyn pochodzenia współczucia wobec siebie (tamże).

Podsumowanie

Przedstawione powyżej wyniki dotychczasowych badań potwierdzają, że współczucie wobec samego siebie jest przystosowawczym i zdrowym sposobem ustosunkowania do własnej osoby (Dzwonkowska, 2013). Podobnie jak wysoka samoocena chroni przed samokrytyką, lecz nie wymaga przekonywania siebie o własnej doskonałości i wywyższania się ponad innych (Neff, 2003a). Jego trzy składowe: życzliwość wobec samego siebie, refleksyjność wobec własnych doświadczeń oraz skłonność do rozumienia swojego losu jako wspólnego dla całej ludzkości stanowią razem ważny regulator funkcjonowania emocjonalnego. Przyczynia się on do stosowania proaktywnych, skoncentrowanych na emocjach strategii radzenia sobie z trudnościami, akceptacji własnego ciała i zdrowego odżywiania się oraz uważnego rodzicielstwa. Sugeruje się, że współczucie wobec samego siebie może mieć swój początek w bezpiecznym stylu przywiązania w dzieciństwie.

Podaje się przyszłe kierunki badań nad współczuciem, w tym potrzebę poprawy rygoru metodologicznego, badania na większą skalę, zwłaszcza eksperymentalne oraz badanie współczucia przez całe życie (Kirby, Tellegen, Steindl, 2017). Chociaż dalsze badania są uzasadnione, obecny stan wiedzy podkreśla również potencjalne korzyści interwencji opartych na współczuciu w odniesieniu do szeregu już uzyskanych wyników. Odkrycia te mają ważne implikacje kliniczne dla identyfikacji grup bardziej wrażliwych rodziców, którzy najbardziej skorzystaliby na uważnych interwencjach rodzicielskich. Przyszłe projekty na większą skalę i projekty eksperymentalne muszą zbadać, czy interwencje mające na celu zwiększenie współczucia wobec siebie mogą ograniczyć stosowanie negatywnych strategii rodzicielskich, a tym samym międzypokoleniowe przekazywanie psychopatologii (Gouveia i in., 2016).

Bibliografia:

- Aberson, C.L., Healy, M., Romero, V. (2000). Ingroup bias and self-esteem: A metaanalysis, *Personality and Social Psychology Review*, 4, 157-173, doi: https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0402_04.
- Allport, G. (1954). *The nature of prejudice*, Cambridge, MA: Addison-Wesley.
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44, doi: <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>.
- Bernard, L.K., Curry, J.F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates and interventions, *Review of General Psychology*, 4, 289-303, doi: <https://doi.org/10.1037/a0025754>.
- Charmaz, K. (1980). The social construction of self-pity in the chronically ill, *Studies in Symbolic Interaction*, 3, 123-145.
- Damon, W. (1995). *Greater expectations: Overcoming the culture of indulgence in America's homes and schools*, New York: Free Press.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem, (in:) M.H. Kernis (ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem*, 31-49, New York: Plenum.
- Deniz, M.E., Kesici, S., Sümer, A.S. (2008). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale, *Social Behavior and Personality*, 9 (36), 1151-1160, doi: <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>.
- Dzwonkowska, I. (2011). Współczucie wobec samego siebie (self-compassion) jako moderator wpływu samooceny globalnej na afektywne funkcjonowanie ludzi, *Psychologia Społeczna*, 1, 67-79.
- Dzwonkowska, I. (2013). Współczucie wobec samego siebie a inne wymiary osobowości oraz emocjonalne funkcjonowanie ludzi, *Czasopismo Psychologiczne*, 2 (19), 303-313.
- Dzwonkowska I., Lachowicz-Tabaczek, K., Łaguna, M. (2008). *Samoocena i jej pomiar. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga. Podręcznik*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders, *Eating Behaviors*, 14, 207-210, doi: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.01.005>.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, 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*, doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>.

- Homan, K.J., Tylka, T.L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth's inverse relationships with body appreciation, *Body Image*, 15, 1-7.
- Kernis, M. (1993). The roles of stability and level of self-esteem in psychological functioning, (in:) R.F. Baumeister (ed.), *Self-esteem. The puzzle of low self-regard*, 167-182, New York: Plenum Press.
- Kirby, J.N., Tellegen, C.L., Steindl, T.S. (2017). A Meta-Analysis of Compassion-Based Interventions: Current State of Knowledge and Future Directions, *Behavior Therapy*, 6 (48), 778-792, doi: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>.
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B., Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly, *Journal of Personality and Social Psychology*, 5 (92), 887-904.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward one self, *Self and Identity*, 2, 85-100.
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure Self-compassion, *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K.D., Hsieh, Y.P., Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure, *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K., Rude, S.S. (2007a). Self-compassion and adaptive psychological functioning, *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K.D., Rude, S.S., Kirkpatrick, K. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits, *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K.D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself, *Journal of Personality*, 1 (77), 23-50.
- Neff, K.D., McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults, *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Pepping, C.A., Davis, P.J., O'Donovan, A., Pal, J. (2014). Individual Differences in Self-Compassion: The Role of Attachment and Experiences of Parenting in Childhood, *Self and Identity*, 14, 104-117, doi: <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050>.
- 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, doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0528-6>.
- Schoenefeld, S.J., Webb, J.B. (2013). Self-compassion and intuitive eating in college women: Examining the contributions of distress tolerance and body image acceptance and action, *Eating Behaviors*, 4 (14), 493-496, doi: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.09.001>.
- Seligman, M.E. (1995). *The optimistic child*, Boston: Houghton Mifflin.

- Stöber, J. (2003). Self-pity: Exploring the links to personality, control beliefs, and anger, *Journal of Personality*, 2, 183-220, doi: <https://doi.org/10.1111/1467-6494.7102004>.
- Tylka, T.L., Russell, H.L., Neal, A.A. (2015). Self-compassion as a moderator of thinness related pressures' associations with thin-ideal internalization and disordered eating, *Eating Behaviors*, 17, 23-26, doi: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.12.009>.
- Wren, A.A., Somers, T.J., Wright, M.A., Goetz, M.C., Leary, M.R., Fras, A.M., Huh, B.K., Rogers, L.L., Keefe, F.J. (2012). Self-Compassion in Patients With Persistent Musculoskeletal Pain: Relationship of Self-Compassion to Adjustment to Persistent Pain, *Journal of Pain and Symptom Management*, 4 (43), 759-770, doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.04.014>.