



UC/FPCE_2018

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Parentalidade mindful e dificuldades de regulação emocional na adolescência: O papel mediador da autocompaixão dos adolescentes

Inês Gomes Farto (i.f22@hotmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Subárea de Especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas e Saúde, sob orientação da Doutora Helena Moreira e Professora Doutora Maria Cristina Canavarro

Parentalidade mindful e dificuldades de regulação emocional na adolescência: O papel mediador da autocompaixão dos adolescentes

Resumo

Objetivos: O presente estudo tem como objetivo explorar se a parentalidade mindful está associada às dificuldades de regulação emocional dos adolescentes e se esta relação é mediada pela autocompaixão dos adolescentes. **Métodos:** A amostra incluiu 361 díades da população geral, constituídas por mães e respetivos filhos, com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos. A amostra foi recolhida em dois agrupamentos escolares do distrito de Coimbra e todos os participantes completaram instrumentos de autorresposta. As mães completaram a Escala de Mindfulness Interpessoal na Parentalidade e os adolescentes preencheram a Escala da Autocompaixão - Versão Breve- e a Escala de Dificuldades na Regulação Emocional - Versão Breve. **Resultados:** Foi encontrado um efeito indireto da parentalidade mindful nas dificuldades de regulação emocional dos adolescentes através da autocompaixão dos adolescentes. Concretamente, verificou-se que níveis mais elevados de parentalidade mindful estavam associados a níveis mais baixos de dificuldades de regulação emocional, através de níveis mais elevados de autocompaixão. Para além disso, foi também observado um efeito indireto da dimensão Compaixão pela Criança nas dificuldades de regulação emocional dos adolescentes, através da autocompaixão dos mesmos. **Conclusões:** Os resultados encontrados sugerem que a autocompaixão dos adolescentes constitui um importante mecanismo explicativo da relação entre a parentalidade mindful e as dificuldades de regulação emocional dos adolescentes. Este estudo sublinha a importância de intervir junto das mães através de programas de treino parental que promovam a parentalidade mindful, especialmente, a dimensão Compaixão pela Criança. Consequentemente, este tipo de abordagem poderá ter impacto positivo na autocompaixão dos adolescentes e, consequentemente, na regulação emocional dos mesmos.

Palavras-chave: Parentalidade mindful; autocompaixão; dificuldades de regulação emocional; adolescência.

Mindful parenting and emotional regulation difficulties in adolescence: The mediating role of adolescents' self-compassion

Abstract

Objectives: The current study aims to explore if mindful parenting is associated with adolescents' emotional regulation difficulties and if this relationship is mediated by adolescents' self-compassion. **Method:** The sample comprised 361 dyads from the general population, composed of mothers and their respective children (aged 12-19). The sample was collected in two school units from the district of Coimbra and all participants completed self-report measures. Mothers completed the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale and adolescents completed the Self-Compassion Scale - Short Version- and the Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Version. **Results:** An indirect effect of mindful parenting on adolescents' emotional regulation difficulties through adolescents' self-compassion was found. Specifically, higher levels of mindful parenting were associated with lower levels of emotional regulation difficulties, through higher levels of self-compassion. In addition, an indirect effect of the compassion for the child dimension on adolescents' emotional regulation difficulties through their self-compassion was observed. **Conclusions:** Our findings suggest that adolescents' self-compassion is an important explanatory mechanism of the relationship between mindful parenting and adolescents' emotional regulation difficulties. This study underlines the importance of intervening with mothers through parental training programs that promote mindful parenting, especially the compassion for the child dimension. This type of approach could have a positive impact on adolescents' self-compassion and, consequently, on their emotional regulation.

Key-words: Mindful parenting; self-compassion; emotional regulation difficulties; adolescence.

Agradecimentos

À Professora Doutora Maria Cristina Canavarro por todos os ensinamentos transmitidos ao longo deste último ano, e pela preocupação e disponibilidade demonstradas.

À Doutora Helena Moreira pelos conhecimentos, profissionalismo e rigor, que contribuíram para a elaboração da Dissertação de Mestrado. Obrigada pela orientação.

À Doutora Ana Fonseca pela disponibilidade manifestada na revisão dos métodos e resultados desta Dissertação de Mestrado.

A todas as pessoas que aceitaram participar neste projeto, através do preenchimento do protocolo de investigação.

Por último, quero agradecer à minha família e amigos, pelo apoio incondicional ao longo do meu percurso académico e pela presença nos momentos mais importantes. Agradecer, especialmente, aos meus pais e avós por permitirem a concretização do meu sonho.

Índice

Introdução	1
Métodos	9
Resultados	12
Discussão	16
Bibliografia	22

Introdução

Parentalidade Mindful

Os pais são constantemente confrontados com bastantes fontes de stress associadas à parentalidade, que por sua vez, podem influenciar o seu ajustamento, as relações estabelecidas com os filhos, e o próprio ajustamento dos filhos (Webster-Stratton, 1990). Bögels e Restifo (2014) defendem que, perante situações stressantes, muitos pais experimentam emoções intensas e lidam com essas situações através de comportamentos agressivos para com os filhos (gritos, ameaças e violência física). Contudo, os autores sugerem que a parentalidade mindful constitui uma maneira alternativa de lidar com os desafios e fontes de stress que ocorrem durante o exercício da parentalidade.

A parentalidade mindful é uma das aplicações mais recentes do mindfulness, e caracteriza-se pela aplicação dos conceitos do mindfulness à relação entre pais e filhos (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009a), ou seja, caracteriza-se pela adoção por parte dos pais de uma atitude compassiva, de aceitação e empatia, perante eles próprios como pais, perante os pensamentos, emoções e comportamentos dos filhos, e ainda, perante a interação entre pais e filhos, assim como pela a sensibilidade e responsividade perante as necessidades dos filhos e, por último, este tipo particular de parentalidade implica estar totalmente presente, momento a momento, durante essas interações (Bögels & Restifo, 2014; Coatsworth, Duncan, Greenberg, & Nix, 2010).

Segundo Kabat-Zinn e Kabat-Zinn (1997), os primeiros autores a abordar a parentalidade mindful, esta define-se como um tipo de parentalidade que implica prestar atenção ao(s) filho(s), momento a momento, de forma intencional e sem julgamentos. Para uma definição mais completa deste conceito, os autores elegem três características fundamentais, nomeadamente, a soberania (consiste na capacidade que os pais têm de reconhecer, incentivar e aceitar a criança, tal como ela é, e de a ver para além do comportamento observável), a empatia (inclui compaixão pelo filho e implica que os pais façam um esforço para se colocarem na perspetiva da criança, de modo a compreenderem o que esta poderá estar a pensar e a sentir, em determinada situação) e a aceitação (traduz-se numa atitude de aceitação incondicional dos pais, pelos pensamentos, emoções, opiniões e comportamentos dos filhos, que por sua vez, implica que os pais sejam flexíveis em detrimento de uma postura crítica na relação pais-filho).

Nos últimos tempos, o interesse da comunidade científica sobre a parentalidade mindful e os estudos relacionados com esta temática têm vindo a aumentar, consideravelmente. Contudo, só em 2009, Duncan et al. (2009a) desenvolveram um modelo teórico da parentalidade mindful, que explicita as qualidades parentais necessárias ao desenvolvimento desta abordagem, respetivamente: 1) *escutar com atenção plena* - significa que os pais transmitem aos seus filhos que eles são, verdadeiramente, ouvidos e, que por sua vez, as suas necessidades são reconhecidas. Os pais não se limitam a

ouvir o que os filhos dizem, mas prestam também atenção ao conteúdo das conversas, bem como ao tom de voz, expressões faciais e linguagem corporal dos filhos, para garantirem que os entendem corretamente e respondem às necessidades destes; (2) *aceitação não ajuizadora de si e da criança* – implica que os pais encarem os eventuais conflitos que possam surgir na relação com os seus filhos e os erros que ambos possam cometer como fazendo parte da vida e como sendo algo normativo. Ou seja, implica não julgar os comportamentos, traços e características dos seus filhos, assim como os seus. Contudo, não significa que os pais têm de aceitar, passivamente, todos os comportamentos e características dos filhos, demitindo-se das suas funções de educar e orientar os filhos durante o seu desenvolvimento. Em vez disso, consiste em compreender e ter a consciência do que está a acontecer no momento presente, tendo expectativas realistas em relação aos seus filhos, tendo em conta a sua idade e a cultura a que pertencem; (3) *consciência emocional de si e da criança* – diz respeito à consciência que os pais têm das suas próprias emoções, assim como das emoções dos filhos. Uma maior consciência emocional permite-lhes fazer escolhas comportamentais mais conscientes e ponderadas perante determinados acontecimentos e na interação com os filhos, em vez de, reagirem automaticamente. Adicionalmente, ao terem uma maior consciência dos estados emocionais, os pais poderão tornar-se mais disponíveis e terem uma maior capacidade para lidar com emoções fortes, tanto suas como dos seus filhos; (4) *autorregulação na relação parental* – implica que os pais tenham uma menor reatividade aos comportamentos e emoções da criança. Tal não invalida que sintam, primeiramente, o impulso de mostrar afetos negativos, como por exemplo, raiva ou hostilidade. A diferença é que em vez de reagirem, automaticamente quando interagem com os filhos, os pais conseguem parar antes de agir e escolher que comportamentos querem ter e quais as práticas parentais mais adaptativas, conscientes e congruentes com os seus valores e objetivos parentais; e (5) *compaixão por si e pela criança* - prevê que os pais assumam uma posição de autocompaixão e de compaixão para com os filhos. No caso da compaixão pelos filhos, os pais sentem vontade de satisfazer as necessidades dos filhos e de lhes proporcionar conforto quando estão a sofrer. Esta postura empática para com os filhos, faz com que estes tenham uma maior sensação de afeto positivo e perceção de apoio parental. Em relação à autocompaixão, esta resulta numa postura menos dura em relação aos seus esforços parentais e evita ou diminui o sentimento de culpa que os pais têm quando os objetivos que delinearam para a relação parental não foram alcançados, impulsionando-os para novas metas. Ajuda-os também a lidar com as críticas de outros pais.

Nos últimos anos, vários estudos demonstram que a parentalidade *mindful* promove melhorias ao nível das relações pais-filhos, concretamente, relações mais seguras e positivas, e melhor comunicação entre mães e os seus filhos adolescentes (Duncan et al., 2009a; Lippold, Duncan, Coatsworth, Nix, & Greenberg, 2015). Ao nível da parentalidade, vários autores defendem que este tipo particular de parentalidade, quer em amostras

clínicas, quer em amostras normativas, contribui para a redução dos níveis de stress e depressão dos pais, assim como para o aumento da satisfação parental e do bem-estar dos pais (Beer, Ward, & Moar, 2013; Bögels, Hellemans, van Deursen, Römer, & van der Meulen, 2014; Bögels & Restifo, 2014; Coatsworth et al., 2010; Coatsworth et al., 2014; Duncan, 2007; Duncan et al., 2009a; Gouveia, Carona, Canavarro, & Moreira, 2016; Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997; Cohen & Semple, 2010; Singh et al., 2007). Duncan, Coatsworth, & Greenberg (2009b) concluíram que a grande maioria dos pais com níveis elevados de parentalidade mindful reportaram uma maior consciência de como o seu humor afeta os seus comportamentos e reações perante os filhos conseguindo, conseqüentemente, regular melhor as suas emoções perante as interações e comportamentos dos filhos, tornando-se, desse modo, menos reativos em situações familiares e mais capazes de lidar com situações de stress. Por exemplo, Coatsworth et al. (2010), constataram que mães que participaram num programa familiar que integrou o treino de mindfulness, o *Mindfulness-Enhanced Strengthening Families Program (MSFP)*, apresentaram uma melhoria ao nível da gestão da raiva, maior uso de técnicas de mindfulness na relação com os filhos, maior número de emoções positivas e menor número de emoções negativas, quando comparadas com mães que apenas participaram no mesmo programa familiar sem a componente do mindfulness (Molgaard, Kumpfer, & Fleming, 2001). parentalidade mindful é especialmente útil durante a adolescência, pois ajuda os pais a gerir com sucesso, as mudanças repentinas que ocorrem nos filhos nesta fase da vida, a nível cognitivo, emocional e social (Coatsworth et al., 2014; Duncan et al., 2009a). Alguns estudos mostram que a parentalidade mindful contribui para uma melhor adaptação e melhor funcionamento psicológico dos adolescentes. Concretamente, adolescentes cujos pais apresentam níveis mais elevados de parentalidade mindful relatam melhor qualidade de vida, maiores níveis de bem-estar e menos problemas internalizantes e externalizantes (Bögels et al., 2014; Duncan et al., 2009a; Gouveia et al., 2016; Medeiros, Gouveia, Canavarro, & Moreira, 2016; Moreira, Gouveia, Carona, Silva, & Canavarro, 2016; Moreira, Gouveia, & Canavarro, 2018; Parent, McKee, Rough, & Forehand, 2016). Por exemplo, Geurtzen, Scholte, Engels e Tak (2015) verificaram que a parentalidade mindful se encontrava negativamente associada aos sintomas de ansiedade e depressão dos adolescentes. Turpyn e Chaplin (2016) verificaram que a parentalidade mindful se encontrava negativamente associada a comportamentos de risco levados a cabo pelos adolescentes, nomeadamente, consumo de substâncias e relações sexuais precoces.

Apesar de, tal como foi anteriormente mencionado, alguns estudos mostrarem que este tipo de abordagem parental se encontra associada a um conjunto de resultados positivos dos adolescentes, pouco se sabe acerca do papel que desempenha na forma como os adolescentes regulam as suas emoções. Neste sentido, o presente estudo pretende colmatar esta limitação e analisar o papel da parentalidade mindful na autocompaixão dos adolescentes e nas dificuldades de regulação emocional dos mesmos.

Dificuldades de Regulação Emocional na Adolescência

A regulação emocional refere-se à forma como as pessoas experimentam e avaliam as emoções e como modelam a intensidade e a duração das mesmas, ao invés de eliminá-las (Gratz & Roemer, 2004). Gratz e Roemer (2004) definem este constructo através das seguintes dimensões: (a) consciência e compreensão das emoções; (b) aceitação de emoções; (c) capacidade de controlar os comportamentos impulsivos e de adotar comportamentos dirigidos a objetivos desejados, quando são experienciadas emoções negativas; e (d) capacidade de usar estratégias adequadas de regulação emocional. A ausência de pelo menos uma destas capacidades resulta na presença de dificuldades na regulação emocional (DRE).

Quanto ao propósito da regulação emocional, esta serve para lidar com o sofrimento característico da condição humana, dar resposta aos vários desafios que surgem ao longo do desenvolvimento e atingir os objetivos traçados (Broderick & Jennings, 2013). Quando a regulação emocional e respetivas estratégias são eficazes, estas encontram-se associadas a menos problemas de internalização e externalização (Rydell, Thorell, & Bohlin, 2007). Por outro lado, apesar do reduzido número de estudos que examinam a regulação emocional durante a adolescência, existem estudos que revelam alguns problemas associados a uma regulação emocional mal adaptativa. Sabe-se, por exemplo, que adolescentes com DRE têm maior probabilidade de desenvolver um vasto leque de perturbações mentais ao longo da vida (Gross & John, 2003). Outros estudos indicam também que estes adolescentes apresentam um maior número de sintomas característicos das perturbações de ansiedade social e ansiedade generalizada (Mathews, Kerns, & Ciesla, 2014), maior agressividade (Herts, McLaughlin, & Hatzenbuehler, 2012; Kuzucu & University, 2016), diminuição da positividade (Yildiz, 2017), tendem ainda, a ampliar as experiências afetivas negativas ao longo do tempo (Werner & Gross, 2010) e apresentam maior probabilidade de se envolverem em estratégias problemáticas de regulação emocional, tais como a ruminação (Miranda, Tsypes, Gallagher, & Rajappa, 2013) e o evitamento (Gratz & Roemer, 2004).

Nesse sentido, Broderick e Jennings (2013) defendem que é de extrema importância ensinar competências de regulação emocional aos adolescentes. Com base nesse objetivo e, inspirado no Programa de Redução do Stress Baseado no Mindfulness (MBSR) de Kabat-Zinn, os autores desenvolveram o programa “Learning to BREATHE” (LB2). Este programa tem como principais objetivos promover a regulação emocional, melhorar a gestão do stress, e fortalecer as funções executivas, de modo a promover o bem-estar e a aprendizagem académica. No geral, os adolescentes que participaram no programa, reportaram melhorias na capacidade de regular emoções, e uma redução dos sintomas psicossomáticos e do stress (Broderick & Jennings, 2013). Outro estudo levado a cabo por Broderick e Metz (2009), com estudantes que participaram no mesmo programa, obteve resultados semelhantes, tais como, uma melhor regulação emocional, menos afeto negativo e mais autocompaixão. Estes resultados evidenciam o importante papel que a promoção das competências de mindfulness

desempenha na regulação emocional dos adolescentes e no seu funcionamento psicológico em geral, o que poderá sugerir que uma abordagem mindful na parentalidade poderá igualmente desempenhar um papel importante na promoção de uma regulação adaptativa das emoções dos adolescentes.

Adicionalmente, vários estudos, indicam que a família e, especialmente, os pais moldam a regulação emocional das crianças. Nesse sentido, as crianças aprendem a regular as suas emoções de forma adaptativa ou não, adotando estratégias de regulação emocional semelhantes às usadas pelos seus pais. O que, por sua vez, acarreta sempre implicações para o desenvolvimento e bem-estar da criança (Bariola, Hughes & Gullone, 2012; Rutherford, Wallace, Laurent & Mayes, 2015; Zeman, Cassano, Perry-Parrish & Stegall, 2006). Assim, é possível propor que os pais que adotam uma postura mindful nas interações com os filhos, e que por isso, apresentam uma maior capacidade de regular as suas próprias emoções perante os comportamentos dos filhos (Duncan et al., 2009b), possam promover uma regulação emocional adaptativa por parte dos filhos.

A regulação emocional difere consoante a idade e o período de desenvolvimento em que o indivíduo se encontra. Especificamente, os adolescentes precisam aprender a regular as suas emoções de uma forma mais independente dos seus pais, contrastando com o que acontece durante a infância (Bariola et al., 2012; Steinberg, 2008). Durante a adolescência surgem mais dificuldades no seu quotidiano, mais emoções negativas e menos emoções positivas (Larson & Ham, 1993), bem como maiores flutuações de emoções (Maciejewski, van Lier, Branje, Meeus, & Koot, 2015) e é necessário um esforço adicional para conseguir regular as emoções e o comportamento. Assim sendo, a adolescência é um período crucial para o desenvolvimento de muitos processos-chave implicados na regulação emocional (Bluth & Blanton, 2014; Henry, Castellini, Moses & Scott, 2016).

Apesar de alguns estudos sugerirem que a regulação emocional das crianças e adolescentes pode ser moldada pelos pais, pouco ainda se sabe acerca das variáveis parentais ou outras que podem contribuir para as dificuldades de regulação emocional na adolescência.

O Papel da Autocompaixão na Adolescência

A autocompaixão pode ser vista como uma relação saudável com o próprio, na qual o indivíduo é capaz de ativar uma mentalidade de prestação de cuidados para consigo mesmo, em momentos de sofrimento e fracasso (Gilbert & Procter, 2006). Segundo Neff (2003b), a autocompaixão traduz-se numa atitude calorosa e de aceitação em relação aos aspetos negativos do self ou da vida e é composta por três dimensões principais: a) calor/compreensão (capacidade de ser amável, caloroso e compreensivo para consigo mesmo, em vez de assumir uma postura autocrítica); b) condição humana (capacidade de reconhecer as suas experiências e falhas como parte de uma experiência humana comum, em vez de entender essas mesmas falhas como sinal da sua imperfeição e isolar-se); e 3) mindfulness (adotar uma consciência equilibrada, aceitar os próprios pensamentos e sentimentos

dolorosos, sem se identificar em demasia com os mesmos).

A autocompaixão tem sido amplamente estudada em adultos, sendo vários os estudos que mostram que indivíduos com níveis mais elevados de autocompaixão exibem níveis reduzidos de ansiedade, depressão, stress entre outros sintomas psicopatológicos (MacBeth & Gumley, 2012), maior satisfação com a vida e sentimentos de conexão social (Neff, 2003a), bem como benefícios ao nível dos relacionamentos amorosos (Neff & Beretvas, 2013). Na adolescência, o estudo da autocompaixão é bastante mais reduzida, embora alguns estudos demonstrem que é particularmente relevante nesta etapa do desenvolvimento (Cunha, Xavier, & Castilho, 2016; Neff & McGehee, 2010).

Alguns estudos revelaram que a autocompaixão nos adolescentes se encontrava positivamente associada com a satisfação com a vida e o afeto positivo, e negativamente associada com a depressão, a ansiedade, o afeto negativo e a ruminação. (Bluth & Blanton, 2014, 2015; Bluth, Campo, Futch, & Gaylord, 2017; Galla, 2016; Muris, Meesters, Pierik, & Kock, 2016). Por exemplo, Neff e McGehee (2010), numa amostra de adolescentes e jovens adultos, mostraram que a autocompaixão se encontrava positivamente associada com a conexão social, e negativamente associada com a depressão e com a ansiedade, resultados, que sugerem que a autocompaixão é um preditor significativo da saúde mental nestas etapas do ciclo de vida. Estudos realizados com amostras de adolescentes em risco mostraram que a autocompaixão dos adolescentes parece desempenhar um papel protetor perante vários fatores psicológicos adversos. Por exemplo, num estudo com adolescentes que sofreram de maus tratos e que se encontravam inseridos em serviços de apoio à criança, verificou-se que aqueles que apresentavam baixos níveis de autocompaixão reportavam um maior sofrimento psicológico e maior número de problemas relacionados com o abuso de álcool e tentativas de suicídio (Tanaka, Wekerle, Schmuck, & Paglia-Boak, 2011). Uma investigação com adolescentes expostos a situações potencialmente traumáticas em Israel, mostrou que níveis baixos de autocompaixão estavam associados a maior depressão, pânico, stress pós-traumático e suicídio (Zeller, Yuval, Nitzan-Assayag, & Bernstein, 2015).

Em suma, vários estudos sugerem que a autocompaixão é crucial para a vivência da adolescência (Cunha et al., 2016), desempenha um papel protetor no ajustamento dos adolescentes (Moreira et al., 2018), promove o bem-estar entre os adolescentes (Neff, 2003a), protege os adolescentes de estados emocionais negativos (Bluth et al., 2017; Galla, 2016; Zeller et al. 2015), e ainda, promove a resiliência entre os adolescentes (Neff & McGehee, 2010). Por exemplo, de acordo com Neff e McGehee (2010), os três aspetos principais da autocompaixão mostram ser particularmente importantes para ajudar os adolescentes a lidar melhor com os desafios característicos desta fase desenvolvimental. Concretamente, o calor/compreensão ajuda os adolescentes a terem uma postura menos autocrítica quando confrontados com aspetos negativos deles mesmos. A capacidade de ver as suas experiências como parte da condição humana pode ajudar os adolescentes a aprenderem a lidar com os seus medos comuns de

rejeição social, a promoverem a conexão interpessoal e a lidarem com o turbilhão de emoções que experimentam nesta fase. Por último, uma atitude *mindfulness* pode ajudar os adolescentes a ruminarem menos sobre os pensamentos e emoções negativos, diminuindo o sofrimento psicológico. Por todas as razões anteriormente mencionadas, e ainda, porque a autocompaixão é particularmente mais baixa durante a adolescência (Neff, 2003a) é importante promover a autocompaixão nos adolescentes.

Regulação Emocional e Autocompaixão

Neff (2003b) sugere que a autocompaixão se encontra negativamente relacionada com as dificuldades de regulação das emoções. Com base nessa premissa, Finlay-Jones, Rees e Kane (2015), realizaram um estudo com adultos no qual verificaram que a relação entre a autocompaixão e o stress percebido era mediada pelas dificuldades de regulação emocional, sendo que a autocompaixão se encontrava inversamente relacionada com as dificuldades de regulação. Como tal, os autores defendem que a autocompaixão representa um processo de autorregulação que dá origem à regulação adaptativa de emoções. Vettese, Dyer, Li e Wekerle (2011), ao estudarem o possível papel mediador da autocompaixão na relação entre os maus tratos na infância e as dificuldades de regulação emocional, numa amostra de jovens entre os 16 e os 24 anos que se encontravam a receber tratamento para o abuso de substâncias, verificaram que a autocompaixão se encontrava negativamente associada com as dificuldades de regulação emocional, ou seja, os jovens com níveis mais altos de autocompaixão eram capazes de lidar mais eficazmente com eventos perturbadores. Assim os autores defendem que a autocompaixão é uma estratégia de autorregulação para lidar melhor com as emoções negativas dirigidas ao próprio. Estes resultados sugerem que sujeitos com maiores níveis de autocompaixão experimentam maior clareza emocional e aceitam melhor as emoções difíceis. Para além disso, apresentam menos dificuldades quando têm de controlar comportamentos impulsivos perante situações de stress, e têm ainda, mais facilidade em desenvolver estratégias eficazes de regulação emocional, ou seja, há uma promoção de respostas adaptativas ao stress (Vettese et., 2011). Estes estudos são consistes com a hipótese do nosso estudo, pois defendem uma associação negativa entre as dificuldades de regulação emocional e a autocompaixão.

Parentalidade Mindful e Autocompaixão

A literatura sobre a relação entre a parentalidade *mindful* e a autocompaixão nos adolescentes é escassa, somente Moreira et al. (2018) demonstraram que níveis elevados de parentalidade *mindful* se encontravam positivamente associados com a autocompaixão dos adolescentes e sugeriram como é que essa relação acontece. Em primeiro lugar, ao adotarem uma parentalidade *mindful*, inevitavelmente, os pais assumem uma atitude de compaixão para com eles próprios como pais, mas também em direção aos seus filhos. Nesse sentido, uma atitude compassiva dos pais poderá ser aprendida pelos filhos por modelamento, isto significa que, os

adolescentes ao observarem a forma como os pais interagem com eles e como lidam com fontes de stress diárias e situações difíceis, poderão aprender a relacionar-se com eles próprios de maneira adaptativa. Para além disso, há estudos que mostram que pais mindful estabelecem interações mais positivas com os seus filhos (Duncan et al., 2009; Medeiros et al., 2016), inclusive Medeiros et al. (2016) verificaram que a parentalidade mindful estava positivamente associada a uma vinculação segura dos filhos aos pais. Por sua vez, uma vinculação segura aos pais é fundamental ao desenvolvimento da autocompaixão, ou seja, as experiências precoces seguras estabelecidas com as figuras de vinculação associam-se ao desenvolvimento do sistema de afiliação, que por sua vez, permitem a promoção da autocompaixão (Gilbert, 2005, 2009; Gilbert & Procter, 2006; Neff & Beretvas, 2013; Neff & McGehee, 2010).

O Presente Estudo

De facto, durante a adolescência a probabilidade de surgirem perturbações mentais encontra-se aumentada, inclusive é nesta fase desenvolvimental, que grande parte das psicopatologias que permanecem na vida adulta, surgem pela primeira vez (Costello et al., 2003; Henry et al., 2016). Adicionalmente, em adolescentes com dificuldades de regulação emocional essa probabilidade é ainda maior (Gross & John, 2003). Logo é muito importante intervir juntos destes adolescentes, concretamente, é importante saber como diminuir ou até mesmo prevenir as dificuldades de regulação emocional nesta fase de desenvolvimento. Intervenções baseadas nos conceitos e na prática regular de mindfulness apresentam melhorias ao nível da regulação emocional dos adolescentes (Broderick & Jennings, 2013; Broderick & Metz, 2009). Por isso propomos que abordagens parentais baseadas nos conceitos de mindfulness acarretam benefícios semelhantes. Contudo, a investigação sobre relação entre a parentalidade mindful e as dificuldades de regulação emocional dos adolescentes é inexistente. Para além disso, pouco se sabe acerca dos mecanismos que explicam essa relação.

No sentido de colmatar essas lacunas, o presente estudo tem como objetivo avaliar se a parentalidade mindful das mães se encontra associada às dificuldades de regulação emocional dos adolescentes e se esta é mediada pela autocompaixão dos mesmos. Desta forma, tendo em conta a revisão de literatura feita e a informação existente sobre a relação estabelecida entre as variáveis em estudo, prevê-se que a autocompaixão dos adolescentes medeia a relação entre a parentalidade mindful das mães e as dificuldades de regulação dos adolescentes. Concretamente, espera-se que níveis elevados de parentalidade mindful estejam associados a níveis mais elevados de autocompaixão nos adolescentes que, por sua vez, estejam associados a menos dificuldades de regulação emocional dos adolescentes.

Método

Participantes

A amostra utilizada no presente estudo é composta por 361 díades da população geral, constituídas por mães e respetivos filhos. Dos adolescentes que participaram no estudo, 217 (60.1%) são raparigas e 144 (39.9%) são rapazes, com uma idade média de 14.14 anos ($DP = 1.61$, mín-máx = 12–19). As mães, por sua vez, apresentam uma idade média de 43.21 anos ($DP = 5.05$, mín-máx = 30–60) e têm em média 1.86 filhos ($DP = .68$, mín-máx = 1–5). A maioria das mães vive com o companheiro ($n = 311$, 86.1%) e apenas 50 (13.9%) afirmaram não viver com o companheiro. A maioria das mães reside em áreas rurais ($n = 297$, 82.3%), apenas 56 (15.5%) em áreas urbanas, e 8 mães (2.2%) não responderam a esta questão. Quanto à escolaridade, a maior parte das mães completou o ensino secundário ($n = 284$, 78.7%) e somente 77 (21.3%) completou o ensino superior. Em relação à situação profissional, a grande maioria das mães encontra-se empregada ($n = 289$, 80.1%) e somente 72 (19.9%) reportaram estar desempregadas. No que diz respeito ao rendimento mensal do agregado familiar, a maioria das mães indicou um rendimento até 2000€ ($n = 314$, 87%), apenas 42 (11.6%) declarou um rendimento superior a 2000€, e 5 mães (1.4%) não responderam a esta questão.

Procedimentos

Foram considerados os seguintes critérios para a inclusão dos participantes neste estudo: 1) o adolescente deveria ter uma idade compreendida entre os 12 e 19 anos; 2) a mãe deveria ser a principal cuidadora do adolescente; e 3) o adolescente e as mães deveriam ter capacidade para compreender e responder autonomamente aos questionários. A amostra foi recolhida em dois agrupamentos escolares do distrito de Coimbra, mais concretamente, em turmas do ensino básico (7º, 8º e 9º anos) e do ensino secundário (10º, 11º e 12º anos). A autorização para a recolha de dados foi obtida através da Comissão Nacional de Proteção de Dados, da Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra e dos Conselhos de Administração dos Agrupamentos Escolares. Após a obtenção das autorizações, foram selecionadas, aleatoriamente, as turmas que iriam participar no estudo. Os investigadores dirigiram-se a cada turma para explicar o estudo e solicitar a participação dos estudantes e das suas mães na investigação. Disponibilizaram aos alunos uma carta que continha a explicação do estudo, o consentimento informado para os encarregados de educação e os protocolos de avaliação para as mães. Caso as mães aceitassem participar na investigação e/ou permitissem a participação do seu filho, deveriam assinar o consentimento informado e preencher os questionários, devolvendo-os no prazo de cerca de uma semana. Por sua vez, os adolescentes autorizados a participar no estudo preencheram os instrumentos na sala de aula na presença de um investigador, que estava disponível para ajudá-los, caso tivessem alguma dúvida.

No total, foram recolhidas 693 díades mãe-adolescente. Contudo,

tendo em conta os objetivos do presente estudo, foram eliminados 259 protocolos em que apenas um elemento da díade preencheu os questionários. Posteriormente, foram excluídas da amostra 67 díades devido ao preenchimento totalmente incompleto de pelo menos um dos questionários, e 2 díades cujos questionários estavam incorretamente preenchidos (e.g., padrão de respostas em zig-zag). Foram também eliminados 2 protocolos correspondentes a adolescentes com mais de 19 anos e, por último, foram também eliminados 2 protocolos que tinham sido preenchidos por outras pessoas que não as mães do adolescente. Após esta seleção, a amostra final do presente estudo é constituída por 361 díades mãe-adolescente.

Instrumentos

Parentalidade mindful. Utilizou-se a versão portuguesa da Escala de Mindfulness Interpessoal na Parentalidade (EMIP; Duncan, 2007; Moreira & Canavarro, 2017) para avaliar a parentalidade mindful. Este instrumento é de autorresposta e foi administrado às mães. A versão Portuguesa contém 29 itens, cotados numa escala de Likert de 5 pontos, que varia entre 1 (*nunca verdadeira*) e 5 (*sempre verdadeira*). Este instrumento integra cinco subescalas: (1) Escutar com Atenção Plena (5 itens; e.g., “Eu presto muita atenção ao meu filho quando estamos juntos”), (2) Aceitação Não Ajuizadora do Funcionamento Parental (7 itens; e.g., “Quando as coisas que eu tento fazer como pai/mãe não funcionam, eu consigo aceitá-las e seguir em frente”), (3) Consciência Emocional da Criança (3 itens; e.g., “É fácil para mim perceber quando o meu filho está preocupado com alguma coisa”), (4) Autorregulação na Relação Parental (8 itens; e.g., “Quando o meu filho faz algo que me aborrece, eu tento manter as minhas emoções controladas”) e (5) Compaixão pela Criança (6 itens; e.g., “Quando o meu filho está a passar por um momento difícil, tento dar-lhe o apoio e os cuidados de que ele precisa”). Para além das subescalas, pode-se obter a pontuação total do instrumento, como indicador global da parentalidade mindful. Tanto a pontuação total (que pode variar de 29 a 145) como o valor das subescalas são obtidas através da soma dos itens, e pontuações mais elevadas indicam níveis mais elevados de parentalidade mindful. Neste estudo, foram utilizadas tanto a pontuação total como as pontuações das subescalas. A versão original (Duncan, 2007) revelou validade de constructo e fiabilidade aceitáveis, apresentando um alfa de Cronbach de .72 para o total da escala total. A versão portuguesa (Moreira & Canavarro, 2017) evidenciou uma fiabilidade e validade adequadas, apresentando um alfa de Cronbach de .90 para o total da escala, bem como alfas adequados para as subescalas. Na amostra do presente estudo este instrumento apresentou um alfa de Cronbach de .88 para o total da escala. Para as subescalas, os valores de alfa variaram entre .62 (Autorregulação na Relação Parental) e .82 (Compaixão pela Criança).

Autocompaixão dos adolescentes. A versão breve da Escala da Autocompaixão (Raes, Pommier, Neff, & Van Gucht, 2011; Castilho, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2015) foi administrada aos adolescentes para avaliar os

seus níveis de autocompaixão. Este instrumento de autorresposta possui 12 itens (e.g., “Tento ver os meus erros e falhas como parte da condição humana”) cotados numa escala de Likert de 5 pontos, que varia entre 1 (*quase nunca*) e 5 (*quase sempre*). A escala encontra-se dividida em seis subescalas (Calor/Compreensão; Autocrítica; Humanidade Comum; Isolamento; Mindfulness; e Sobre Identificação). A pontuação total do instrumento é obtida através do cálculo da média de todos os itens, sendo que pontuações mais elevadas indicam níveis mais elevados de autocompaixão. No presente estudo, apenas a pontuação total foi utilizada. A versão original revelou boas propriedades psicométricas, incluindo adequada validade de constructo e boa consistência interna, apresentando um alfa de Cronbach de .89 para a escala total (amostra Inglesa) (Raes et al., 2011). A versão Portuguesa também apresentou boas propriedades psicométricas, nomeadamente, adequada fiabilidade ($\alpha = .89$), estabilidade temporal ($r = .78$) e validade convergente (Castilho et al., 2015). Na amostra utilizada, obteve-se um alfa de Cronbach de .75.

Dificuldades de regulação emocional dos adolescentes. A versão breve da Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (EDRE-SF; Kaufman et al., 2015) é um instrumento de autorresposta e foi preenchido pelos adolescentes, com o intuito de avaliar as suas dificuldades na regulação emocional (e.g., “Quando estou chateado, tenho dificuldade em controlar os meus comportamentos”). Contém 18 itens, cotados numa escala de Likert de 5 pontos, que varia entre 1 (*quase nunca*) e 5 (*quase sempre*). Este instrumento encontra-se segmentando em seis fatores (Não Aceitação da Resposta Emocional; Dificuldade em Iniciar Comportamentos Orientados para Objetivos; Dificuldades no Controlo dos Impulsos; Falta de Consciência das Emoções; Acesso Limitado a Estratégias de Regulação Emocional; Falta de Clareza Emocional). Além da pontuação de cada fator, é possível calcular a pontuação total somando todos os itens, tendo sido esta última a utilizada no presente estudo. Pontuações mais elevadas indicam maiores dificuldades na regulação emocional. A versão original de Kaufman et al. (2015) revelou boas qualidades psicométricas, incluindo validade de constructo e boa consistência interna quer face à escala total, apresentado valor de .91 (adolescentes) e .89 (adultos), quer face aos respetivos fatores, apresentando sempre valores acima de .86 (adolescentes) e .78 (adultos). No presente estudo, este instrumento apresentou um alfa de Cronbach de .89.

Análise de Dados

Todas as análises estatísticas, realizadas neste estudo, foram efetuadas utilizando o programa estatístico IBM SPSS na versão 22.0 e a macro PROCESS para SPSS (Hayes, 2013).

Primeiramente, com o objetivo de caracterizar a amostra, foram utilizadas estatísticas descritivas. De seguida, foram analisadas as correlações de *Pearson* entre as variáveis em estudo (i.e., parentalidade mindful (pontuação total e suas dimensões), autocompaixão dos adolescentes e dificuldades de regulação emocional dos adolescentes), para

avaliar as possíveis associações entre elas. Adicionalmente, procedeu-se à análise das correlações entre as dificuldades de regulação emocional nos adolescentes (variável dependente) e as variáveis sociodemográficas da mãe (idade, coabitação com o companheiro, número de filhos, meio de residência, situação profissional, escolaridade e rendimento) e do adolescente (idade e género), com o intuito de identificar variáveis sociodemográficas que devessem ser introduzidas no modelo de mediação como covariáveis. De acordo com os critérios estabelecidos por Cohen (1988) em relação à magnitude das correlações, valores próximos de .10 foram considerados correlações baixas, valores iguais ou superiores a .30 correlações médias e valores iguais ou superiores a .50 correlações altas.

De seguida, através do PROCESS (Hayes, 2013), foram conduzidas as análises de mediação. Em primeiro lugar testaram-se os efeitos direto e indireto da parentalidade *mindful* das mães (variável independente) nas dificuldades de regulação emocional dos adolescentes (variável dependente), através da autocompaixão dos adolescentes (variável mediadora). Posteriormente, a título exploratório, testou-se o efeito indireto de cada uma das dimensões da parentalidade *mindful*, nas dificuldades de regulação emocional dos adolescentes através da autocompaixão dos mesmos. Em ambas as análises foi testado um modelo de mediação simples (modelo 4; Hayes, 2013). Os efeitos indiretos foram testados através de *bootstrapping* (com 10000 amostras), um procedimento que gera intervalos de confiança BCa (95% *bias-corrected and accelerated confidence intervals*) do efeito indireto. Um efeito indireto é considerado significativo quando o intervalo de confiança não inclui o zero. A fim de controlar o seu efeito, as variáveis que se correlacionaram significativamente com a variável dependente foram introduzidas nos modelos de mediação como covariável.

Resultados

Correlações entre Variáveis

Foram realizadas análises de correlação bivariada entre as variáveis em estudo, tal como é possível observar na Tabela 1. A parentalidade *mindful* assim como todas as suas dimensões correlacionaram-se positiva e significativamente com a autocompaixão dos adolescentes, e negativa e significativamente com as dificuldades de regulação emocional dos adolescentes, sendo todas as correlações de baixa magnitude. A autocompaixão e as dificuldades de regulação emocional correlacionaram-se negativa e significativamente, sendo a magnitude da correlação elevada.

Tabela 1. Correlações entre as variáveis em estudo

	M (DP)	1	2	3	4	5	6	7
1	19.43 (3.29)	---						
2	11.90 (2.23)	.49**	---					
3	26.42 (4.40)	.53**	.47**	---				
4	23.86 (4.06)	.38**	.38**	.46**	---			
5	25.40 (3.75)	.52**	.63**	.52**	.30**	---		
6	107.02 (13.43)	.76**	.73**	.82**	.70**	.77*	---	
7	2.44 (0.74)	.16**	.14**	.14*	.13*	.20**	.20**	---
8	3.25 (0.61)	-.16**	-.16**	-.19**	-.19**	-.19**	-.24**	-.63**

Nota. **1.** Escutar com Atenção Plena; **2.** Aceitação Não Ajuizadora do Funcionamento Parental; **3.** Consciência Emocional da Criança; **4.** Autorregulação na Relação Parental; **5.** Compaixão pela Criança; **6.** Parentalidade Mindful_Total; **7.** Autocompaixão do adolescente; **8.** Dificuldades de Regulação Emocional do adolescente.

* $p < .05$, ** $p < .01$

Efeitos Diretos e Indiretos da Parentalidade Mindful nas Dificuldades de Regulação Emocional do Adolescente através da Autocompaixão do Adolescente

Antes de se proceder ao estudo do modelo de mediação, com o objetivo de identificar possíveis covariáveis a incluir no modelo de mediação, analisaram-se as correlações entre as dificuldades de regulação emocional e as variáveis sociodemográficas. As dificuldades de regulação dos adolescentes correlacionaram-se significativamente apenas com a escolaridade das mães (0 = até ao ensino secundário; 1 = formação superior; $r = -.15$, $p = .005$). Assim sendo, esta variável sociodemográfica foi introduzida como covariável no modelo de mediação

Tal como é visível na Figura 1, a análise individual das várias relações entre as variáveis mostrou que os níveis de parentalidade mindful das mães estavam significativamente associados com a autocompaixão dos adolescentes ($b = 0.01$, $SE = 0.00$, $p < .001$), num modelo que explicou 4.32% da variância da autocompaixão, $F(2, 359) = 8.08$, $p < .001$). Por sua vez, a autocompaixão dos adolescentes estava significativamente associada às dificuldades de regulação emocional dos adolescentes ($b = 0.73$, $SE =$

0.05, $p < .001$), explicando, juntamente com a parentalidade mindful das mães e com a covariável 41.54% das dificuldades de regulação emocional, $F(3, 357) = 84.57$, $p < .001$. A parentalidade mindful apresentou um efeito total significativo ($b = -0.01$, $SE = 0.00$, $p < .001$) e um efeito direto significativo ($b = -0.01$, $SE = 0.00$, $p = .011$) nas dificuldades de regulação emocional dos adolescentes. Foi observado também um efeito indireto significativo da parentalidade mindful na regulação emocional dos adolescentes, através da autocompaixão dos adolescentes ($b = -0.01$, $SE = 0.00$, IC de 95%]-0.098, -0.0013[).

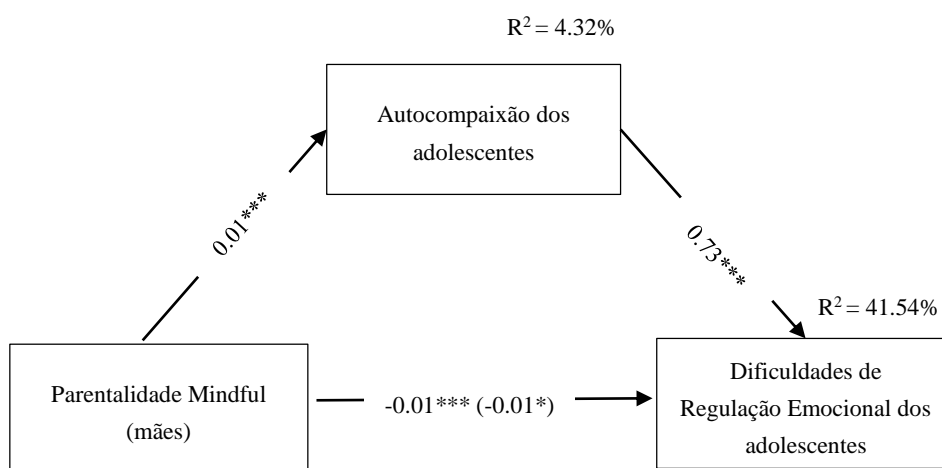


Figura 1. Diagrama estatístico do modelo de mediação simples que analisa a associação entre a parentalidade mindful das mães e as dificuldades de regulação emocional dos adolescentes, através da autocompaixão dos adolescentes.

Nota. Os valores apresentados nas setas representam os coeficientes de regressão não estandardizados. Na ligação entre a parentalidade mindful e as dificuldades de regulação emocional, o valor que se encontra fora de parêntesis, representa o efeito total da parentalidade mindful nas dificuldades de regulação emocional. O valor dentro de parêntesis diz respeito ao efeito direto da parentalidade mindful nas dificuldades de regulação emocional após a inclusão da variável mediadora.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Análise Exploratória dos Efeitos Diretos e Indiretos das Dimensões da Parentalidade Mindful nas Dificuldades de Regulação Emocional do Adolescente através da Autocompaixão do Adolescente

Tal como apresentado na Figura 2, somente a dimensão compaixão pela criança se mostrou significativamente associada com a autocompaixão dos adolescentes ($b = 0.03$, $SE = 0.01$, $p = .028$), num modelo que explicou 5.03% da variância da autocompaixão, $F(6, 354) = 3.13$, $p = .005$. A autocompaixão dos adolescentes estava significativamente associada às dificuldades de regulação emocional dos adolescentes ($b = -0.73$, $SE = 0.05$, $p < .001$), explicando, juntamente com as restantes variáveis, 41.83% da

Parentalidade mindful e dificuldades de regulação emocional na adolescência: O papel mediador da autocompaixão dos adolescentes

Inês Gomes Farto (e-mail: i.f22@hotmail.com) 2018

variância das dificuldades de regulação emocional, $F(7, 353) = 36.26, p < .001$. Apesar do efeito direto da compaixão pela criança nas dificuldades de regulação emocional dos adolescentes não se ter mostrado significativo ($b = -0.00, SE = 0.01, p = .902$), tal como o seu efeito total ($b = -0.02, SE = 0.01, p = .150$), foi observado um efeito indireto significativo da dimensão compaixão pela criança nas dificuldades de regulação emocional dos adolescentes, através da autocompaixão dos mesmos ($b = -0.02, SE = 0.00, IC\ 95\%]-0.0344, -0.0028[$). Isto significa que níveis mais elevados de compaixão pela criança estão associados a níveis mais elevados de autocompaixão dos adolescentes que, por sua vez, se associam a menos dificuldades de regulação emocional por parte dos adolescentes.

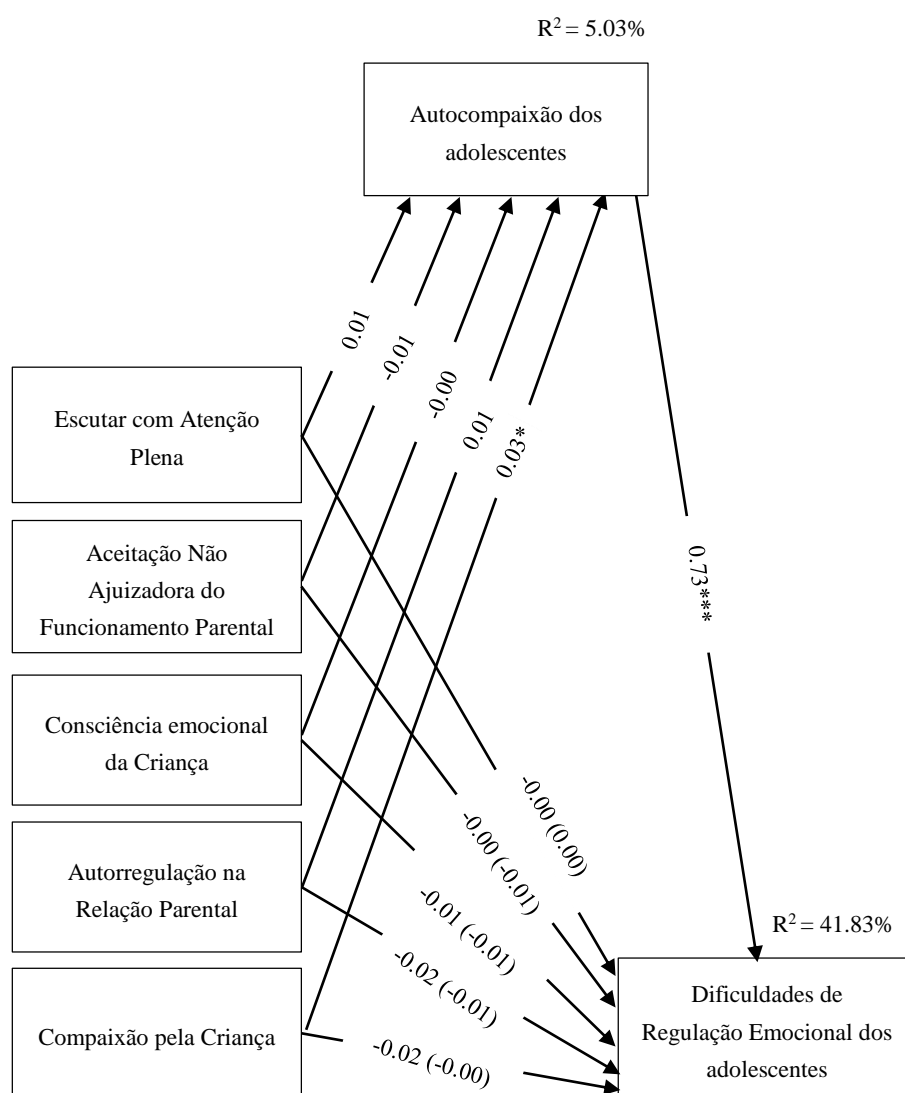


Figura 2. Diagrama estatístico do modelo de mediação simples que analisa a associação entre cada uma das dimensões da parentalidade mindful das mães e as dificuldades de regulação emocional dos adolescentes, através da autocompaixão dos adolescentes.

Nota. Os valores contidos nas setas representam os coeficientes de regressão não estandardizados. Nas ligações entres as dimensões da parentalidade mindful e dificuldades de regulação emocional, o valor que se encontra fora de parêntesis, representa o efeito total da dimensão de parentalidade mindful nas dificuldades de regulação emocional. O valor dentro de parêntesis diz respeito ao efeito direto da dimensão de parentalidade mindful nas dificuldades de regulação emocional após a inclusão da variável mediadora.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Discussão

O presente estudo procurou explorar se a parentalidade mindful se relaciona com as dificuldades de regulação emocional dos adolescentes, através da autocompaixão dos mesmos. Os resultados obtidos corroboram a hipótese apresentada, sendo que a autocompaixão revelou-se um mediador significativo da relação entre a parentalidade mindful e as dificuldades de regulação emocional. Isto significa que quanto mais as mães assumem uma atitude mindful no que diz respeito à parentalidade, maior é a autocompaixão demonstrada pelos adolescentes e, conseqüentemente, menores são as suas dificuldades de regulação emocional.

Tal como esperado, verificou-se que a parentalidade mindful estava positiva e significativamente correlacionada com a autocompaixão dos adolescentes. Estes resultados são congruentes com os encontrados por Moreira et al. (2018), em que mães com maiores níveis de parentalidade mindful estavam associadas a filhos com maiores níveis de autocompaixão. Para além disso, os resultados, do presente estudo, revelaram ainda que somente a dimensão Compaixão pela Criança se mostrou indiretamente associada com a autocompaixão dos adolescentes. Os resultados obtidos podem ser compreendidos à luz do próprio modelo da parentalidade mindful de Duncan et al. (2009a), que sinaliza a compaixão por si e pela criança como sendo uma qualidade parental fundamental da parentalidade mindful e de uma relação positiva entre pais e filhos. Uma atitude compassiva das mães para com os filhos, pautada por maior sensibilidade, responsividade, empatia, carinho, e cuidado para com os filhos, poderá a vir a ser aprendida pelos mesmos. De acordo com Moreira et al. (2018) os filhos cujos pais apresentam níveis elevados de parentalidade mindful podem aprender uma atitude compassiva por modelamento, uma vez que os pais que adotam uma parentalidade mindful tendem a mostrar níveis mais elevados de autocompaixão (Gouveia et al. 2016). Nesse sentido, se os adolescentes observarem os seus pais a lidar com situações difíceis de forma compassiva, poderão aprender a relacionar-se com eles próprios da mesma forma. Por outro lado, a parentalidade mindful parece promover maior cuidado, disponibilidade e responsividade perante as necessidades dos filhos, o que permite ao adolescente desenvolver uma vinculação segura com os pais (Duncan et al., 2009; Medeiros et al., 2016). Estando as experiências

precozes seguras que são estabelecidas com as figuras de vinculação associadas ao desenvolvimento de sistema de afiliação, irão também associar-se ao desenvolvimento de autocompaixão (que se desenvolve no contexto de uma relação segura com os cuidadores), fazendo com que os indivíduos adotem uma forma compassiva de se relacionarem consigo mesmos (Gilbert, 2005, 2009; Gilbert & Procter, 2006; Neff & Beretvas, 2013; Neff & McGehee, 2010).

Em relação à associação entre a autocompaixão dos adolescentes e as dificuldades de regulação dos mesmos, os resultados obtidos permitem constatar que os adolescentes que possuem níveis mais elevados de autocompaixão parecem experimentar menores dificuldades de regulação emocional. Apesar da escassa investigação acerca da relação entre estas variáveis, estudos desenvolvidos com adultos demonstraram que a autocompaixão encontra-se negativamente relacionada com as dificuldades de regulação de emoções (Finlay-Jones et al., 2015; Neff, 2003b). Além disso, a autocompaixão é encarada como um processo de autorregulação que, por sua vez, dá origem à regulação adaptativa das emoções (Finlay-Jones et al., 2015). Os resultados obtidos são consistentes com um estudo da autoria de Vettese et al. (2011), com jovens, entre os 16 e 24 anos, pois também encontraram uma associação negativa entre a autocompaixão e as dificuldades de regulação emocional. Segundo estes autores, a autocompaixão constitui-se como uma estratégia de autorregulação para lidar melhor com as emoções negativas dirigidas ao próprio. Estes resultados sugerem que sujeitos com maiores níveis de autocompaixão experimentam maior clareza emocional e aceitam melhor as emoções difíceis. Para além disso, apresentam menos dificuldades quando têm de controlar comportamentos impulsivos perante situações de stress, e ainda, têm mais facilidade em desenvolver estratégias eficazes de regulação emocional, ou seja, há uma promoção de respostas adaptativas ao stress. Sabe-se ainda, que indivíduos com elevados níveis de autocompaixão são incentivados a nutrir calor, preocupação, cuidado e compreensão para consigo mesmos, em vez de assumirem uma postura autocrítica, a encarar experiências negativas e fracassos como fazendo parte da vida, em alternativa a uma postura de isolamento e, por último, a assumir uma consciência não ajuizadora das suas próprias emoções e pensamentos, o que faz com que perante acontecimentos adversos, sejam mais objetivos e pensem de forma mais adaptativa, pois não têm tendência de catastrofizar a situação, nem de se identificarem em demasia como os mesmos (Allen & Leary, 2010; Neff, 2003a). Desta forma, Allen e Leary (2010) defendem que a autocompaixão inibe padrões de emoções negativas dirigidos aos próprios, o que parece levar a uma melhor regulação emocional. Para além disso, face a situações de stress que são encaradas pelo sujeito como ameaçadoras, se o sujeito conseguir lidar consigo mesmo com compaixão e, por sua vez, ativar o seu sistema de afiliação vai conseguir lidar com essas situações de uma forma mais eficaz (Sirors, Molnar, & Hirsch, 2015; Terry & Leary, 2011).

Por último, apesar da autocompaixão dos adolescentes ser um mecanismo fundamental na relação entre a parentalidade *mindful* e as

dificuldades de regulação emocional dos adolescentes, os resultados demonstraram também um efeito direto significativo da parentalidade mindful nas dificuldades de regulação emocional, apesar da presença do mediador. Ou seja, a parentalidade mindful parece contribuir também para a diminuição das dificuldades de regulação emocional dos adolescentes, independentemente da sua relação com a autocompaixão dos adolescentes. Tanto quanto é do nosso conhecimento, até ao momento não existe nenhum estudo que tenha procurado compreender a relação entre a parentalidade mindful e as dificuldades de regulação emocional dos adolescentes. Contudo, a relação entre mindfulness e regulação emocional dos adolescentes tem sido estudada, tendo sido demonstrado em vários estudos que um programa baseado em mindfulness, concretamente, o “Learning to BREATHE” encontra-se associado a níveis mais elevados de regulação emocional dos adolescentes, entre outros resultados positivos, como maior autocompaixão, e menores níveis de stress, de afeto negativo e de sintomas psicossomáticos (Broderick & Jennings, 2013; Broderick & Metz, 2009). Consequentemente, sabe-se que a prática regular de mindfulness ajuda os adolescentes a ultrapassar os vários desafios e mudanças que acontecem diariamente. Especificamente, este tipo de prática permite controlar de forma mais consciente os processos automáticos, de maneira a promover tomadas de decisão mais reflexivas e a reduzir as reações impulsivas e os comportamentos desadaptativos que se revelam prejudiciais para si e para quem os rodeia (Broderick & Jennings, 2013). Assim sendo a investigação tem demonstrado que o mindfulness está positivamente associado a uma regulação emocional eficaz dos adolescentes. Logo, é esperado que adolescentes que aprendam uma atitude mindful com os pais, visto que a parentalidade mindful implica, obrigatoriamente, níveis mais elevados de mindfulness, melhorem a sua capacidade de regulação emocional. Por outro lado, vários estudos indicam que as crianças aprendem a regular as suas emoções através da adoção das estratégias usadas pelos pais (Bariola et al., 2012; Rutherford, Wallace, Laurent & Mayes, 2015; Zeman, Cassano, Perry-Parrish & Stegall, 2006), logo adolescentes cujas mães regulam as emoções de forma adaptativa, que é o caso das mães que adotam uma parentalidade mindful (Gouveia, Canavarro & Moreira, 2018), podem regular também eles as suas emoções de forma eficaz. Para além disso, tendo em conta o modelo da parentalidade mindful de Duncan et al. (2009a) as próprias características da parentalidade mindful, como a consciência emocional de si e da criança e a autorregulação na relação parental, ao impedirem reações automáticas por parte dos pais face às interações com os filhos e, em vez disso, promoverem escolhas comportamentais conscientes e ponderadas, parecem proporcionar um contexto familiar propício à aprendizagem, por parte dos adolescentes, de uma capacidade para regular as suas emoções, adaptativamente.

Por fim, devido à escolaridade ter sido introduzida como covariável no modelo de mediação, o presente estudo, verificou que mães com maior nível de escolaridade tendem a ter filhos com menos dificuldades de regulação emocional, quando comparadas com mães com baixa escolaridade. Estes resultados vão de encontro ao estudo de Grossman

(2006) que encontrou que uma escolaridade mais elevada se encontra associada a uma maior oportunidade de adquirir conhecimentos e competências especializadas e profundas sobre parentalidade e relações entre pais filhos. Logo, essas mães podem estar mais atentas e disponíveis para ouvir e conhecer os benefícios de adotar uma parentalidade *mindful* e, conseqüentemente, serem mais aptas a colocar em prática este tipo particular de abordagem parental.

Limitações, Pontos Fortes e Implicações Clínicas

O presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser mencionadas. Em primeiro lugar, como se trata de um estudo transversal não é possível estabelecer com certeza conclusões acerca das relações de causalidade entre as variáveis, devido à possível bidirecionalidade dessas relações. Assim sendo, estudos futuros deverão optar por estudos longitudinais e avaliar os níveis de parentalidade *mindful*, autocompaixão dos adolescentes e dificuldades de regulação emocional dos adolescentes em momentos diferentes, de modo a analisar de que forma é que estas relações se estabelecem. Em segundo lugar, o número de pais que participou no estudo era muito baixo, por essa razão, optamos por excluir os pais, assim sendo, a amostra é somente constituída por mães o que impede que os resultados possam ser generalizados aos pais. De forma a colmatar esta limitação, seria benéfico, em estudos próximos, tentar incluir o mesmo número de pais e de mães. Em terceiro lugar, a amostra foi apenas recolhida em dois agrupamentos escolares do distrito de Coimbra, e a maioria das mães residia em áreas rurais, fatores que podem comprometer a representatividade da amostra, e, conseqüentemente, a generalização dos resultados para a população portuguesa. Nesse sentido, estudos futuros devem incluir sujeitos de diferentes áreas e regiões do país bem como o mesmo número de pessoas de zonas rurais e urbanas. Em quarto lugar, a grande maioria das mães que integrou a amostra apenas concluiu o ensino secundário, sendo poucas as participantes que referiram ter terminado o ensino superior. Sendo que a escolaridade das mães se encontrou significativamente correlacionada com as dificuldades de regulação emocional, seria interessante, em estudos futuros, tentar incluir o mesmo número de mães com ensino secundário e com formação superior. Em quinto lugar, apenas foram utilizados instrumentos de autorresposta, o que pode pôr em causa a validade dos resultados. Assim seria desejável recorrer a outro tipo de medidas de avaliação em investigações próximas. Por último, é importante referir que algumas subescalas do EMIP apresentaram valores de alfa de Cronbach inferiores a .70. Todavia, Aron, Coups e Aron (2013) sugerem que em psicologia, uma boa medida deve ter um alfa de Cronbach de pelo menos .60, o que se verificou em todas as subescalas deste instrumento.

Apesar destas limitações, o presente estudo representa um importante contributo pois é o primeiro estudo a analisar o papel da autocompaixão dos adolescentes na relação entre a parentalidade *mindful* e as dificuldades de

regulação emocional dos adolescentes. É também pioneiro na análise das diferentes dimensões da parentalidade mindful, o que permite compreender o papel específico de cada dimensão, ou seja, saber qual ou quais as dimensões estão associadas às dificuldades de regulação emocional dos adolescentes, através da autocompaixão dos mesmos. Consequentemente, essa descoberta pode ser útil na escolha da melhor intervenção para esses jovens. Para além disso, o presente estudo é inovador porque contribui para a expansão da literatura sobre a autocompaixão e a regulação emocional durante a adolescência, pois ainda é muito reduzida.

O presente estudo apresenta implicações clínicas importantes. Em primeiro lugar, uma vez que os resultados indicam que a parentalidade mindful parece promover a autocompaixão dos adolescentes e, consequentemente, a sua regulação emocional. Logo, torna-se de extrema importância intervir junto das mães, concretamente, através da promoção de competências de parentalidade mindful. Nesse sentido é fundamental desenvolver ou aperfeiçoar programas de treino parental baseados nos conceitos da parentalidade mindful, sendo que a dimensão Compaixão pela Criança deve ocupar um lugar de destaque. Em segundo lugar, estas abordagens poderão ser aplicadas a todas as mães, contrastando com o que têm vindo a acontecer em estudos anteriores, nomeadamente, abordagens dirigidas especificamente para mães de adolescentes sinalizados do ponto de vista da saúde mental. Contudo, sendo que níveis mais baixos de parentalidade mindful estão associados a menores níveis de autocompaixão nos adolescentes e maior número de dificuldades de regulação emocional nos adolescentes, seria importante sinalizar as mães que apresentaram níveis mais baixos de parentalidade mindful, pois são quem poderá beneficiar mais com estes programas. Além disso, sendo que os resultados revelaram que quanto menor o nível de escolaridade das mães, maiores as dificuldades de regulação emocional dos adolescentes, seria vantajoso dar maior atenção a estas mães, pois são precisamente elas, quem iria retirar mais partido deste tipo de intervenção.

Conclusão

O presente estudo tem um carácter inovador, pois permite conhecer a importância da autocompaixão dos adolescentes como mecanismo explicativo da associação entre a parentalidade mindful e as dificuldades de regulação emocional dos adolescentes. Concretamente, este estudo sugere que a parentalidade mindful pode promover, junto dos adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e 19 anos, uma atitude compassiva para com eles mesmos, o que, por sua vez, pode contribuir para a diminuição das suas dificuldades de regulação emocional. Todavia, é pertinente continuar a desenvolver estudos que procurem compreender como é que a parentalidade mindful pode ajudar os adolescentes a lidarem da melhor forma possível com as suas dificuldades de regulação emocional. Além disso, os resultados do presente estudo reforçam a importância de promover a parentalidade mindful junto das mães, dando especial ênfase à dimensão Compaixão pela Criança, quando se pretende prevenir ou reduzir as dificuldades de regulação

emocional dos adolescentes. Os resultados também sugerem que quanto menor o nível de escolaridade das mães, maiores as dificuldades de regulação emocional dos adolescentes, o que enfatiza a relevância de promover essas habilidades entre as mães com baixa escolaridade.

Bibliografia

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass, 4*, 107–118. doi:10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x
- Aron, A., Coups, E. J., & Aron, E. N. (2013). *Statistics for psychology (6th ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc.
- Bariola, E., Hughes, E. K., & Gullone, E. (2012). Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. *Journal of Child and Family Studies, 21*, 443-448. doi:10.1007/s10826-011-9497-5
- 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*, 102–112. doi:10.1007/s12671-012-0192-4.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies, 23*, 1298-1309. doi:10.1007/s10826-013-9830-2
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology, 10*, 219–230. doi:10.1080/17439760.2014.936967.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence, 46*, 840-853. doi:10.1007/s10964-016-0567-2
- Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness, 5*, 536-551. doi:10.1007/s12671-013-0209-7
- Bögels, S. M., & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. New York: Springer. doi:10.1007/978-1-4614-7406-7
- Broderick, P. C., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness for adolescents: A

- promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior. *New Directions for Student Leadership*, 136, 111-126. doi: 10.1002/yd.20042
- Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: a pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Promotion*, 2, 35-46. doi:10.1080/1754730X.2009.9715696
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J. (2015). Evaluating the multifactor structure of the long and short versions of the Self-Compassion Scale in a clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, 71, 856-870. doi:10.1002/jclp.22187
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Berrena, E., Bamberger, K. T., Loeschinger, D., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2014). The Mindfulness-enhanced Strengthening Families Program: Integrating brief mindfulness activities and parent training within an evidence-based prevention program. *New Directions for Youth Development*, 142, 45–58. doi: 10.1002/yd.20096
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 203-217. doi: 10.1007/s10826-009-9304-8
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). New Jersey: Hillsdale
- Cohen, S., & Semple, R. J. (2010). Mindful parenting: A call for research. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 145-151. doi: 10.1007/s10826-009-9285-7
- Costello, E. J., Mustillo, S., Erkanli, A., Keeler, G., & Angold, A. (2003). Prevalence and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence. *Archives of General Psychiatry*, 60, 837–844. doi:10.1001/archpsyc.60.8.837
- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the self-compassion scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56-62. doi:10.1016/j.paid.2015.09.023
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of*

- early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale.* (Dissertação de doutoramento não publicada). The Pennsylvania State University, USA.
- Duncan, L. G., Coatsworth J. D., & Greenberg, M. T. (2009a). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevent research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *12*, 255-270. doi:10.1007/s10567-009-0046-3
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009b). Pilot study to gauge acceptability of a mindfulness-based, family-focused preventive intervention. *The Journal of Primary Prevention*, *30*, 605-618. doi:10.1007/s10935-009-0185-9
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PloS One*, *10*, 1-19. doi: 10.1371/journal.pone.0133481
- Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of Adolescence*, *49*, 204-217. doi:10.1016/j.adolescence.2016.03.016
- 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*, 1117–1128. doi:10.1007/s10826-014-9920-9.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 3–74). London: Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, *15*, 199–208. doi:10.1192/apt.bp.107.005264
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *13*, 353–379. doi:10.1002/cpp.507.
- Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2018). Linking mother's

difficulties in emotion regulation and children/adolescents' emotional eating in pediatric obesity: The indirect effect of mindful parenting and children/adolescents' depressive symptom. Manuscrito submetido para publicação.

- 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*, 7, 700–712. doi:10.1007/s12671-016-0507-y.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54. doi:10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85, 348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Grossman, M. (2006). Education and non-market outcomes. In E. Hanushek, & F. Welch (Eds.), *Handbook of the economics of education* (pp. 577–633). Amsterdam: Elsevier. doi: 10.1016/S1574-0692(06)01010-5
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*. New York: The Guilford Press.
- Henry, J. D., Castellini, J., Moses, E., & Scott, J. G. (2016). Emotion regulation in adolescents with mental health problems. *Journal of clinical and experimental neuropsychology*, 38, 197-207. doi:0.1080/13803395.2015.1100276
- Herts, K. L., McLaughlin, K. A., & Hatzenbuehler, M. L. (2012). Emotion dysregulation as a mechanism linking stress exposure to adolescent aggressive behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 1111-1122. doi:10.1007/s10802-012-9629-4
- Kabat-Zinn, M. & Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*. New York: Hyperion.

- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2016). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *38*, 443-455. doi:10.1007/s10862-015-9529-3
- Kuzucu, Y., & University, A. M. (2016). Do Anger Control and Social Problem-Solving Mediate Relationships between Difficulties in Emotion Regulation and Aggression in Adolescents?. *Educational Sciences: Theory and Practice*, *16*, 849-866. doi:10.12738/estp.2016.3.003
- Larson, R., & Ham, M. (1993). Stress and "storm and stress" in early adolescence: The relationship of negative events with dysphoric affect. *Developmental Psychology*, *29*, 130-140. doi:10.1037/0012-1649.29.1.130
- 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*, 1663–1673. doi:10.1007/s10964-015-0325-x.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *32*, 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Maciejewski, D. F., van Lier, P. A., Branje, S. J., Meeus, W. H., & Koot, H. M. (2015). A 5-year longitudinal study on mood variability across adolescence using daily diaries. *Child Development*, *86*, 1908-1921. doi:10.1111/cdev.12420
- Mathews, B. L., Kerns, K. A., & Ciesla, J. A. (2014). Specificity of emotion regulation difficulties related to anxiety in early adolescence. *Journal of adolescence*, *37*, 1089-1097. doi:10.1016/j.adolescence.2014.08.002
- 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*, 916–927. doi:10.1007/s12671-016-0530-z
- Miranda, R., Tsypes, A., Gallagher, M., & Rajappa, K. (2013). Rumination

- and hopelessness as mediators of the relation between perceived emotion dysregulation and suicidal ideation. *Cognitive Therapy and Research*, 37, 786-795. doi:10.1007/s10608-013-9524-5
- Molgaard, V., Kumpfer, K. L., & Fleming, E. (2001). *The strengthening families program: For parents and youth 10–14; A videobased curriculum*. Ames, IA: Iowa State University Extension
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2017). Psychometric properties of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale in a sample of Portuguese mothers. *Mindfulness*, 8, 691–706. doi:10.1007/s12671-016-0647-0
- 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*, 1-18. doi:10.1007/s10964-018-0808-7
- Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2015). Maternal attachment and children's quality of life: The mediating role of self-compassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 2332–2344. doi:10.1007/s10826-014-0036-z
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & de Kock, B. (2016). Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 607-617. doi:10.1007/s10826-015-0235-2
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102. doi:10.1080/15298860390129863.
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. doi:10.1080/15298860390209035.
- Neff, K., & Beretvas, S. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12, 78–98. doi:10.1080/15298868.2011.639548.

- Neff, K., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*, 225–40. doi:10.1080/15298860902979307
- Parent, J., McKee, L., Rough, J., & Forehand, R. (2016). The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of Abnormal Child Psychology, 44*, 191–202. doi:10.1007/s10802-015-9978-x
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 18*, 250-255. doi:10.1002/cpp.702
- Rutherford, H. J., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review, 36*, 1-14. doi:10.1016/j.dr.2014.12.008
- Rydell, A. M., Thorell, L. B., & Bohlin, G. (2007). Emotion regulation in relation to social functioning: An investigation of child self-reports. *European Journal of Developmental Psychology, 4*, 293-313. doi:10.1080/17405620600783526
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Singh, J., Curtis, W. J., Wahler, R. G., & McAleavey, K. M. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behaviour Modification, 31*, 749–771. doi:10.1177/0145445507300924
- 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. doi:10.1080/15298868.2014.996249
- Steiberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review, 28*, 78-106. doi:10.1016/j.dr.2007.08.002
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., & Paglia-Boak, A. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect, 35*, 887–898. doi:10.1016/j.chiabu.2011.07.003
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity, 10*, 352-362.

doi:1080/15298868.2011.558404

- Turpyn, C. C., & Chaplin, T. M. (2016). Mindful parenting and parents' emotion expression: Effects on adolescent risk behaviors. *Mindfulness, 7*, 246–254. doi:10.1007/s12671-015-0440-5
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction, 9*, 480–491. doi:10.1007/s11469-011-9340-7
- Webster-Stratton, C. (1990). Stress: A potential disruptor of parent perceptions and family interactions. *Journal of Clinical Child Psychology, 19*, 302-312. doi:10.1207/s15374424jccp1904_2
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring, & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). New York, NY, US: Guilford Press.
- Yildiz, M. A. (2017). Pathways to positivity from perceived stress in adolescents: multiple mediation of emotion regulation and coping strategies. *Current Issues in Personality Psychology, 5*, 272-284. doi:10.5114/cipp.2017.67894
- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2015). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43*, 645–653. doi:10.1007/s10802-014-9937-y
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 27*, 155-168.