

## Sočutje do sebe kot zaščitni dejavnik pred doživljanjem stresa

*Lara Jereb, Špela Bednjanič, Katarina Brezovnik, Urban Juhart in Darja Kobal Grum*

*Marca 2020 je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) razglasila covid-19 za pandemijo. Pandemija je s sabo prinesla veliko sprememb na različnih področjih življenja. Pretekle raziskave so pokazale, da tovrstna stresna obdobja še posebej prizadenejo starše. V naši raziskavi nas je zanimalo doživljanje stresa in sočutje do sebe pri starših nevrotipičnih otrok in pri starših otrok s posebnimi potrebami v času pandemije. Vključili smo 416 staršev, ki so za namen raziskave ocenili raven stresa in sočutja do sebe v preteklem letu. Od tega je bilo v raziskavo vključenih 358 mam in 58 očetov. Analiza rezultatov je pokazala, da so starši otrok s posebnimi potrebami med pandemijo doživljali več stresa kot starši nevrotipičnih otrok, pri sočutju do sebe pa razlik med starši nevrotipičnih otrok in starši otrok s posebnimi potrebami ni bilo. Rezultati so pokazali tudi, da so bile v času pandemije mame pod večjim stresom kot očetje, sočutja do sebe pa spol ni napovedoval.*

***Ključne besede:*** starševstvo, covid-19, starševski stres, sočutje do sebe, otroci s posebnimi potrebami, nevrotipični otroci

## Starševski stres

Pandemija covida-19 in ukrepi, povezani z njo, so v letu 2020 od vseh terjali nemalo prilagoditev. Veliko posameznikov je delo začelo opravljati od doma, tja pa se je preselilo tudi šolanje. Vsi ti ukrepi so prinesli veliko sprememb tudi v družine, ki so bile kar naenkrat prisiljene skupaj preživeti veliko časa in pod isto streho opravljati delo, šolanje na daljavo, hišna opravila, v nekaterih primerih pa tudi skrb za ostarele starše. Starši so se naenkrat morali soočiti z usklajevanjem različnih vlog in kombiniranjem le-teh na učinkovit način (Racine, 2020; Sahithya idr., 2020). Na to kaže tudi število raziskav in poročanje o preobremenjenosti staršev v medijih, ki so se še posebej zavzemali za vrnitev otrok v šole. Pri tem so bili še posebej izpostavljeni starši otrok s posebnimi potrebami, ki so izrazili skrb glede prikrajšanosti socialnih stikov in optimalne oskrbe otrok ter tudi potrebo po lastni razbremenitvi (Chen idr., 2020). Študije (npr. Sprang in Silman, 2013), ki so bile izvedene na podlagi drugih svetovnih kriz, so pokazale, da ima lahko tovrsten dolgotrajni stres resne posledice za poznejše zdravje staršev in družin nasploh. Raziskave (Sahithya idr., 2020) so pokazale tudi, da se je zaradi usklajevanja vloge učitelja in zaposlenega povečala stopnja zaznanega stresa in strahu pri starših ter zmanjšala njihova kapaciteta za načrtovanje in upravljanje s časom. Zaradi omenjenih raziskav in javno dostopnih podatkov o obremenjenosti staršev v času epidemije covida-19 smo se odločili, da bomo raziskali, kako starši doživljajo stres v času epidemije ter kako sočutni so do sebe. Pri tem se bomo osredotočili na ugotavljanje razlik med starši otrok s posebnimi potrebami in starši nevrotičnih otrok.

Zaprte šol, delo od doma in socialno distanciranje je lahko v breme vsakomur, v toliko večje pa staršem, ki se dodatno soočajo še z usklajevanjem dela in skrbi za otroke (Sahithya idr., 2020). Starši morajo svoji družini priskrbeti finančno in zdravstveno varnost. Stres, ki ga ob tem doživljajo, jih lahko že ob običajnih razmerah privede do situacij in čustev, s katerimi se s težavo spoprijemajo (Brooks idr., 2020). Pogoji v času pandemije pa lahko še dodatno izčrpajo njihove osebne vire in sposobnost učinkovitega upravljanja s stresom, kar nadalje vodi v povišano tveganje za njihovo izgorelost (Sahithya idr., 2020). Dolgotrajna izpostavljenost staršev visoki stopnji stresa in njihova nezmožnost uravnavanja čustev doma lahko škodi tudi otrokom, saj pogosto vodi v porast zanemarjanja in zlorabe le-teh (Mikolajczak idr., 2018). Povišan starševski stres je prav tako povezan s povišano rabo strogih starševskih stilov (Hutchison idr., 2016), znižana stopnja razumevajočega starševstva in pogostejša raba stroge discipline pa se povezuje z razvojem vedenjskih težav pri otrocih (Huth-Bocks in Hughes, 2007; Miner in Clarke-Stewart, 2008).

Da je preučevanje starševskega stresa v času pandemije covid-19 pomembno, ponazarjajo denimo rezultati študije, izvedene na 196 indijskih starših, od katerih je 37 % poročalo o doživljanju višjega starševskega stresa v primerjavi z obdobjem pred ukrepi v zvezi s pandemijo covid-19, rezultati študije pa so med drugim pokazali tudi, da je starševski stres pozitivno povezan s tepežem otrok in kričanjem nanje (Sahithya idr., 2020).

### **Stres pri starših otrok s posebnimi potrebami**

Pandemija ni privedla le do zaprtja rednih šol, temveč tudi šol s prilagojenim programom in rehabilitacijskih institucij. Tako so več mesecev doma ostali tudi otroci s posebnimi potrebami, ki so bili v navedenih institucijah deležni prilagojenega izobraževanja, rehabilitacijskih aktivnosti, personaliziranih oblik zdravljenja in intervencij. V času pandemije so morali te zahtevne naloge prevzeti starši, kar pa bi lahko predstavljalo dodaten dejavnik, ki vodi v povišan starševski stres in nenazadnje tudi duševne težave staršev (Chen idr., 2020; Wang idr., 2020).

V Sloveniji po Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011) med otroke s posebnimi potrebami (OPP) uvrščamo naslednje skupine otrok: otroke z motnjami v duševnem razvoju, slepe in slabovidne otroke oz. otroke z okvaro vidne funkcije, gluhe in naglušne otroke, otroke z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirane otroke, dolgotrajno bolne otroke, otroke s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroke z avtističnimi motnjami ter otroke s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.

Že ob običajnih razmerah se starši ob skrbi za otroke s posebnimi potrebami soočajo z več težavami kot starši tipično razvijajočih se otrok. Raziskave (Jones in Frederickson, 2010) kažejo, da se slednji soočajo z večjimi fizičnimi, socialnimi in čustvenimi izzivi, kar pri nekaterih lahko vodi v težave z duševnim zdravjem, predvsem z anksioznostjo (Gerstein idr., 2009; Wang idr., 2020) in depresijo (Gerstein idr., 2009). Pogosto morajo starši otrok s posebnimi potrebami otroke vključevati v prilagojene oblike zdravljenja, jim priskrbeti medicinske in negovalne pripomočke ter dodatne izobraževalne storitve, ki jim lahko predstavljajo višje finančno breme (Emerson in Brigham, 2014). Če je eden od staršev osrednji skrbnik otroka s posebnimi potrebami, je lahko finančna stabilnost družine nižja in s tem tudi manj gotova (Vonneilich idr., 2015). Vse to lahko dodatno poviša raven doživetega stresa (Chen idr., 2020).

Glavni izziv staršev nekaterih otrok s posebnimi potrebami predstavljajo resne vedenjske in čustvene težave njihovih otrok ter obremenitve, s katerimi so starši ob vzgoji takšnih otrok soočeni (Totsika idr., 2014). V primerjavi s tipično razvijajočimi se otroki so namreč pri določenih otrocih (zlasti v primerih motenj v duševnem razvoju, čustvenih in vedenjskih motenj, hujših oblik avtističnih motenj) pogosteje prisotna vedenja eksternalizacije in tako s težavo komunicirajo, tvorijo šibke socialne odnose in pogosteje izražajo vedenja, značilna za opozicijsko kljubovalno motnjo (Fauth idr., 2017).

V času pandemije covida-19 je na razlike v doživljanju starševskega stresa med starši otrok s posebnimi potrebami in starši nevrotičnih otrok pokazala že zgoraj omenjena preliminarna študija, izvedena v Indiji. Izsledki študije so pokazali višjo stopnjo doživljanja starševskega stresa med starši otrok z razvojnimi motnjami kot med starši nevrotičnih otrok (Sahithya idr., 2020). Avtorji so izsledke študije podkrepili s skladnostjo z rezultati spletne ankete, izvedene s strani Univerze v Oxfordu (Waite idr., 2020). Ta je pokazala, da družine z otroki, ki so vključeni v prilagojen program izobraževanja, in otroki z nevrozvojnimi motnjami doživljajo višjo stopnjo starševskega stresa. Starši otrok z motnjami v duševnem razvoju so imeli namreč v času pandemije težave z dostopom do ustrezne in predhodno dostopne zdravstvene oskrbe za svoje otroke. Tako so bili prikrajšani za prilagojeno izobraževanje in strokovno podporo k čustvenemu blagostanju svojih otrok, ki so ju morali v izolaciji otrokom zagotavljati sami (Gupta in Nebhinani, 2020). To jim je v času pandemije predstavljalo še dodatno breme, ki ga starši nevrotičnih otrok niso bili, ali vsaj ne v tolikšni meri, deležni (Sahithya idr., 2020). Na podlagi ugotovitev zbranih raziskav postavljamo našo prvo hipotezo.

*H1: Predpostavljamo, da bodo starši otrok s posebnimi potrebami v času pandemije covida-19 poročali o višji stopnji starševskega stresa kot starši nevrotičnih otrok.*

### **Starševski stres in spol**

Raziskave (npr. Perez-Arce, 2020) navajajo več razlogov, zaradi katerih naj bi pandemija covida-19 več stresa povzročila ženskam kot moškim. Medtem ko naj bi recesije v zgodovini skozi izgubo služb v prevladujoče moških poklicih, torej v industriji, gradnji in prodaji bolj vplivale na moške, naj bi kriza zaradi covida-19 z zahtevami socialnega distanciranja imela večji

vpliv na ženske in poklice, ki jih opravljajo osebe ženskega spola, torej storitvene dejavnosti.

Podatki raziskav, izvedenih v ameriškem okolju v času pandemije covid-19, kažejo, da je prišlo do največjega upada v zaposlitvi na delovnih mestih, kjer so zaposlene ženske, ki nimajo akademske izobrazbe. Na splošno se je zaposlenost žensk zmanjšala kar za 13 % že v samem začetku, torej v mesecu marcu in aprilu leta 2020. Zaposlenost moških se je v istem časovnem obdobju znižala za 10 %. Raziskava je pokazala tudi, da so ženske nosile več bremena v zvezi z oskrbo otrok v času pandemije covid-19, četudi so bile zaposlene. Med poročenimi ali skupaj živečimi partnerji nasploh je v primerjavi s 14 % moških kar 44 % žensk poročalo, da so edine v gospodinjstvu, ki skrbijo za otroke. Med poročenimi ali skupaj živečimi partnerji, ki so bili v času pandemije covid-19 zaposleni, je v primerjavi z 10 % moških kar 33 % žensk poročalo, da so bile edine, ki so skrbele za otroke v njihovem gospodinjstvu. Rezultati so bili zbrani v aprilu 2020, podobni rezultati pa so se pokazali tudi v maju 2020 (Perez-Arce idr., 2020). Pri tem so akademsko izobražene matere, ki so imele v gospodinjstvu šoloobvezne otroke, morale večkrat skrajšati delovni urnik v primerjavi z akademsko izobraženimi ženskami brez otrok in v primerjavi z moškimi. To nakazuje, da med spoloma ni pomembnih razlik v tem, kdo lahko od doma dela bolje, temveč so opažene razlike posledice tega, da so morale matere večkrat poskrbeti za otroke. Pomembne razlike pa so se pokazale tudi v doživljanju stresa mater in žensk brez otrok. Razlika med moškimi z otroki in moškimi brez otrok pa ni bila velika.

V raziskavi, izvedeni v Avstraliji, Craig (2020) ugotavlja, da razlik med spoloma glede ohranjanja zaposlitve v času pandemije covid-19 ni bilo. Pri tem pa so se pokazale pomembne razlike v skrajšanju delovnega časa. Medtem ko so mame v povprečju že pred pandemijo covid-19 imele krajši delovni čas, je 11 % očetov v tem času prav tako prešlo s polnega delovnega časa na skrajšan delovni čas. Tako so se razlike v delovnem času med spoloma v tem obdobju zmanjšale. Raziskava pa je pokazala tudi, da je bilo število ur oskrbe otrok in ostarelih staršev pri materah pomembno višje pred pandemijo covid-19, med pandemijo pa se je ta razlika še povečala. Prav tako so rezultati pokazali, da so matere že pred pandemijo za hišna opravila porabile pomembno več časa kot očetje, med pandemijo pa se je ta razlika še povečala (Craig, 2020). Na osnovi navedenega postavljamo drugo hipotezo.

*H2: Predpostavljamo, da bodo v času pandemije covid-19 matere poročale o višji stopnji starševskega stresa kot očetje.*

## Sočutje do sebe

Biti sočuten do sebe pomeni, da je posameznik ganjen, spoštljiv in odprt do lastnega trpljenja, ne da bi se ga izogibal ali skušal odklopiti od njega (Neff, 2012). To nadalje ustvari željo po zmanjšanju trpljenja in željo po tem, da bi se pozdravil s prijaznostjo. K. Neff (2012) ugotavlja, da sočutje do sebe vključuje neobsojajoče razumevanje bolečine in neuspehov ter gledanje na svoje doživljanje kot na nekaj, kar je del večje človeške izkušnje. K sočutju do sebe spada prijaznost do sebe, ki se nanaša na topel, prijazen in sočuten odnos do sebe, še posebej v težkih trenutkih ter ko doživljamo negativna čustva, občutja manjvrednosti ali dvoma vase. Sočutje do sebe vključuje sprejemanje nepopolnosti in razumevanje, da so izzivi in problemi del življenja. Pomeni poskrbeti zase, tudi v času, ko smo potrebni pomoči, namesto da smo obsojajoči glede negativnih misli in čustev, ki jih imamo. Doživljanje skupne človeške izkušnje pomeni zaznavanje, da so lastne nepopolnosti in problemi nekaj, kar izkusi večina ljudi v neki točki svojega življenja. Pomeni posameznikovo dojemanje, da so neuspehi človeški in da tudi drugi kdaj bijejo podobne bitke ter niso sami v svoji bolečini in trpljenju. Del sočutja do sebe je tudi čuječnost, ki jo opredeljujemo kot neobsojajoče zavedanje čustev in misli, brez da bi jih skušali spremeniti ali se jim izogniti. Čuječ posameznik gleda nanje z radovednostjo in uravnoveženim zavedanjem, namesto da bi jih ignoriral ali ruminiral o svojem negativnem notranjem stanju (Neff, 2003a). Gre za nežen način, kako biti sam s sabo, z lastnimi čustvi (Coyne idr., 2020). Sočutje do sebe lahko oblikujemo in ojačamo (Neff, 2012).

Ko se vse okoli nas zdi kaotično in doživljamo negativen stres, je naš prvotni odziv boj ali beg. Prijaznost do sebe pa ima potencial, da ta odziv spremeni v negujočega in skrbnega, kar zagotavlja občutek varnosti (Coyne idr., 2020). Sočutje do sebe gradi odpornost in je močan pozitiven napovednik kakovosti življenja in celostnega psihološkega zdravja (Baer idr., 2012). Sočutje do sebe je konsistentno in robustno povezano s čustvenim vidikom blagostanja – povezano je z nižjimi stopnjami negativnih čustev, depresivnosti in anksioznosti ter višjimi ravnmi pozitivnih čustev (Sirois idr., 2015).

Veliko posameznikov sebi s težavo nameni enako stopnjo prijaznosti, kot jo ponuja drugim, še posebej v trenutkih velikega stresa (Neff, 2012). Vendar je sočutje do sebe močan vir spoprijemanja in odpornosti ob soočanju z življenjskimi stresorji, kot so ločitev (Sbarra idr., 2012), travma (Vettese idr., 2011) in izpostavljenost vojni (Neff in Faso, 2014). S tem, ko so sebe obravnavali s prijaznostjo in skrbjo ter se spominjali, da je trpljenje del

skupne človeške izkušnje, so posamezniki, ki so bili sočutni do sebe, imeli več čustvenih virov. Slednji so jim bili na voljo za uspešnejše spopadanje z življenjskimi izzivi.

### **Sočutje do sebe pri starših otrok s posebnimi potrebami**

Vzgoja otrok s posebnimi potrebami je prav tako lahko eden od življenjskih izzivov, ki lahko pridejo nasproti staršem. Nekateri raziskovalci (npr. Neff, 2011) so se v svojih študijah osredotočili na vprašanje, ali je tudi pri tem sočutje do sebe eden od virov spoprijemanja. V raziskavi K. Neff (2011) je sočutje do sebe verjetno igralo vlogo v sposobnosti staršev za spopadanje z izzivi vzgajanja otroka z motnjo avtističnega spektra (MAS). Starši, ki vzgajajo otroka z MAS, se soočajo z edinstvenimi izzivi (Neff in Faso, 2014). Večkrat poročajo o nižji kakovosti življenja, več primerih depresije in pesimizma glede prihodnosti kot starši otrok z normativnim razvojem in starši otrok z drugimi razvojnimi motnjami (Cappe idr., 2011). Metaanaliza Hayesa in Watsona (2013) je odkrila, da starši otrok z MAS doživljajo višje stopnje starševskega stresa v primerjavi z drugimi. Eden od dejavnikov, ki vplivajo na starševsko blagostanje, je tudi sram, ki ga pogosto občutijo starši otrok z MAS (Neff in Faso, 2014). Deležni so lahko neodobravanja s strani tujcev, saj da niso sposobni nadzorovati svojega otroka (Mak in Kwok, 2010). Ker teh otrok ne zaznamujejo fizični znaki njihove motnje, mnogi predvidevajo, da se otroci samo neustrezno vedejo. Obsojanje s strani drugih je zato pogosto ponotranjeno v samoobtoževanje, da niso dovolj uspešni starši (Fernandez in Arcia, 2004). Lahko izkusijo tudi občutja krivde, da ne delajo dovolj za svojega otroka z MAS – in da ne delajo dovolj za svoje tipično razvijajoče se otroke (Kuhn in Carter, 2006). Včasih se tudi neracionalno krivijo za to, da so oni tisti, ki so pri otroku povzročili to stanje (Fernandez in Arcia, 2004). Ta kaskada sramu, krivde in samoobtoževanja je glavni vzrok za starševski stres, depresijo in anksioznost.

V splošnem imajo starši, ki so sočutni do sebe, boljše izide glede starševskega stresa v primerjavi s tistimi z nižjim sočutjem do sebe (Neff in Faso, 2014). Starši, ki so sočutni do sebe, uporabljajo tudi bolj zdrave strategije za soočanje s čustvi svojih otrok (Psychogiou idr., 2016). Moreira in sodelavci (2014) so preučevali povezavo med sočutjem do sebe in splošnim starševskim stresom pri starših otrok brez motenj, primanjkljajev ali ovir. Ugotovili so, da je sočutje do sebe negativno povezano s starševskim stresom in da je starševski stres mediiral pozitivno povezavo, odkrito med sočutjem do sebe in blagostanjem otroka. Raziskave torej kažejo, da je sočutje do sebe

potencialni notranji vir spoprijemanja staršev, ki je povezan s pozitivnimi izidi na področju duševnega zdravja (Robinson idr., 2017). Povezava med sočutjem do sebe in blagostanjem se kaže tako med splošno populacijo kot tudi pri starših otrok z motnjo v duševnem razvoju oz. otrok z razvojnimi motnjami (Neff in Faso, 2014). Tudi pri starših otrok z MAS je bilo sočutje do sebe povezano s pokazatelji blagostanja, vključno z višjimi stopnjami zadovoljstva z življenjem in nižjimi stopnjami stresa (Neff in Faso, 2014). Poleg tega je pri starših otrok z MAS sočutje do sebe pozitivno povezano tudi z upanjem in preurejanjem/prestrukturiranjem ciljev ter negativno povezano z depresijo (Neff in Faso, 2014). Starši otrok z MAS, ki so imeli višjo stopnjo sočutja do sebe, so bili tudi bolj čustveno odporni kot tisti z nižjim sočutjem do sebe (Neff in Faso, 2014). Čeprav je jakost oz. intenziteta simptomatike otrok z MAS pogosto močan napovednik starševskega stresa, sočutje do sebe univerzalno napoveduje starševsko blagostanje in nižje stopnje depresije bolj kot učinki stopnje otrokove simptomatike. Rezultati torej kažejo, da verjetno sočutje do sebe igra pomembno vlogo pri blagostanju staršev otrok z MAS (Neff in Faso, 2014).

Intervencije, osnovane na čuječnosti, ki je del sočutja do sebe, so znižale stres med starši otrok z razvojnimi motnjami v splošnem (Myers idr., 2014) in še posebej pri starših otrok z MAS (Singh idr., 2014). Nekaj študij s fokusom na čuječnosti med starši otrok s posebnimi potrebami je vključevalo sočutje do sebe kot izhodno spremenljivko. Raziskave kažejo, da je trening čuječnosti staršem otrok s posebnimi potrebami okrepil sočutje do sebe, poleg povišanja blagostanja in zmanjšanja stresa (Bazzano idr., 2013). Bögels in sodelavci (2010) trdijo, da je povečano sočutje do sebe morda ključni mehanizem, prek katerega delujejo intervencije, osnovane na čuječnosti za starše otrok z MAS. Ker starši posvetijo toliko časa in energije skrbi za otroka z MAS, sočutje do sebe očitno ustvarja bolj zdravo ravnovesje, s tem, ko pomaga staršem negovati sebe in čustveno skrbeti zase. V skladu z nevedenim postavljamo tretjo hipotezo.

*H3: Predpostavljamo, da tudi v času pandemije covid-19 razlik med starši normativnih otrok in otrok s posebnimi potrebami v sočutju do sebe ne bo.*

### **Sočutje do sebe pri materah in pri očetih**

Rezultati nedavne študije (Li idr., 2021) kažejo, da je sočutje do sebe pozitivno povezano z zadovoljstvom z življenjem. Pozitivne strategije spoprijemanja delno medirajo odnos med sočutjem do sebe in zadovoljstvom z življenjem



pri moških, ne pa tudi pri ženskah. Pri ženskah je bilo sočutje do sebe pozitivno povezano s pozitivnim spoprijemanjem in življenjskim zadovoljstvom. Te ugotovitve nakazujejo, da lahko intervencije, usmerjene na sočutje do sebe, povečajo zadovoljstvo z življenjem pri posameznikih, ki so v samoizolaciji med covidom-19, sočutje do sebe pa lahko prispeva k zadovoljstvu z življenjem prek pozitivnih strategij spoprijemanja samo pri moških. Teorija socialnih vlog predvideva, da vsak spol različno profitira od pozitivnega spoprijemanja v stresnih situacijah. Ponotranjeni spolni stereotipi, ki jih imajo posamezniki, imajo lahko različne posledice pri soočanju s stresnimi situacijami (Eagly in Wood, 2012). Moški kažejo bolj optimističen aktiven pristop in prevzemajo odgovornost v nejasnih situacijah (kot je samoizolacija v pandemiji). Nasprotno pa naj bi ženske izražale več negativnih čustev, se zanašale na druge ter imele več negativnih pričakovanj ob soočanju s težavami (Basow in Rubenfeld, 2003).

Empirična raziskava, ki sta jo opravila Hennekam in Shymko (2020), je pokazala na razlike med spoloma pri soočanju s covidom-19. Ženske so uporabljale bolj čustvene in manj učinkovite strategije spoprijemanja. Pretekle študije so nakazale, da iskanje emocionalne opore ni vedno najbolj prilagojena strategija spoprijemanja v stresnih situacijah. Druga študija je pokazala, da moški bolj težijo k bolj učinkovitemu reševanju stresnih dogodkov v življenju in zaznavajo nižje stopnje stresa kot ženske (Matud, 2004). V skladu z nevednim postavljamo četrto hipotezo.

*H4: Predpostavljamo, da bo spol staršev v času pandemije covid-19 napovedoval stopnjo njihovega sočutja do sebe.*

## Individualne razlike v starševskem stresu in sočutju do sebe

Z našo raziskavo želimo osvetliti problematiko preobremenjenosti in duševnega zdravja staršev v času pandemije. Natančneje želimo preučiti, ali prihaja do razlik med starši glede na njihov spol in glede na to, ali imajo otroka s posebnimi potrebami ali ne.

### Metoda

#### Udeleženci

V naši raziskavi je sodelovalo 416 staršev, od tega 358 mam in 58 očetov. Starši so bili stari med 24 in 59 let ( $M = 41,9$ ;  $SD = 5,8$ ). V vzorcu je bilo 109 staršev, ki imajo vsaj enega otroka s posebnimi potrebami, ter 307

staršev nevrotičnih otrok. V našo raziskavo smo vključili starše otrok, ki imajo vsaj enega otroka do 14. leta starosti ( $M = 11,4$ ;  $SD = 5,4$ ).

Tabela 1 *Delež otrok s posameznimi posebnimi potrebami v našem vzorcu*

Kategorije posebnih potreb	Odstotek otrok s posebnimi potrebami
Otroci z motnjo v duševnem razvoju	26 %
Gluhi/naglušni otroci	3 %
Slepi/slabovidni otroci	5 %
Otroci z govorno-jezikovnimi motnjami	27 %
Gibalno ovirani otroci	7 %
Otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja	40 %
Dolgotrajno bolni otroci	25 %
Otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami	25 %
Otroci z motnjami avtističnega spektra	16 %
ADHD	6 %
Drugo (Tourettov sindrom, epilepsija)	2 %

V tabeli 1 vidimo, da je bilo v našem vzorcu največ otrok s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, sledijo otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, z motnjo v duševnem razvoju, dolgotrajno bolni otroci ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.

V sklopu reševanja vprašalnikov smo zbrali tudi nekaj podatkov kvalitativne narave. Tako smo najprej pridobili informacijo o službenih obveznostih staršev med pandemijo covid-19. Sto petintrideset staršev je odgovorilo, da so med pandemijo opravljali delo na lokaciji podjetja, 132 jih je odgovorilo, da so delali kombinirano (delo od doma in delo na lokaciji), 70 jih je delo opravljalo od doma, 37 pa jih je bilo nezaposlenih. Štirinajst od vprašanih staršev je bilo na čakanju na delo, devet na porodniškem dopustu, pet pa jih je ostalo doma zaradi varstva otrok.

Starše smo vprašali tudi, kateri vidik starševstva jim je v zadnjem letu pandemije covid-19 povzročal največ stresa. Največ staršev je odgovorilo, da je bilo šolanje od doma zanje najbolj stresno, odgovori pa so se nanašali tudi na usklajevanje dela, gospodinjstva in skrbi za otroka. Poleg tega so kot dejavnike stresa med pandemijo uvrščali izgubo zaposlitve ter nepredvidljivost

dogodkov in situacije, povezane z ukrepi za preprečevanje širitve okužbe s covidom-19. V zvezi z otroki pa so navajali tudi skrbi, povezane z motiviranjem za šolsko delo, pomanjkanjem socialnih stikov, njihovo prehrano in gibanjem, prekinitvijo terapij za otroke s posebnimi potrebami, s čustvenimi stiskami ter vedenjskimi težavami otrok.

Večina od sodelujočih staršev otrok, ki obiskujejo šolo, je bila aktivno udeležena v njihovo šolanje od doma (npr. pomoč pri domačih nalogah, organiziranju učenja, ponavljanju ter razumevanju snovi).

### Pripomočki

Za namene raziskave smo uporabili dva pripomočka, ki so ju rešili udeleženci, in sicer lestvico sočutja do sebe (Self-Compassion Scale – SCS; Neff, 2003b, slovenska priredba: Uršič idr., 2019) ter lestvico starševskega stresa (Parental Stress Scale – PSS; Berry in Jones, 1995).

*Lestvico sočutja do sebe (SCS)* je razvila K. Neff (2003b), avtorji slovenske priredbe pa so Uršič idr. (2019). Lestvica meri sočutje do sebe, na voljo pa sta tako kratka kot dolga oblika. V naši raziskavi smo uporabili krajšo različico, sestavljeno iz 26 postavk, ki jih udeleženci ocenjujejo s pomočjo 5-stopenjske ocenjevalne lestvice in ima 6 podlestvic: prijaznost do sebe, samoobsojanje, skupna človeška izkušnja, izolacija, čuječnost in pretirana identifikacija. Validacija na slovenskem vzorcu je pokazala zadovoljive psihometrične značilnosti lestvice. Udeleženci pri vsaki od trditev označijo, kako pogosto se vedejo v skladu s trditvijo, pri čemer 1 pomeni, da »skoraj nikoli«, in 5 »skoraj vedno«. Zanesljivost celotne lestvice se je v izvorni študiji izkazala za visoko ( $\alpha = 0,92$ ) (Neff, 2003b). V slovenski priredbi (Uršič idr., 2019) se je zanesljivost za celotno lestvico prav tako izkazala za dobro ( $\alpha = 0,81$ ), za podlestvice pa se alfa koeficient giba med 0,45 in 0,72. Slovenska priredba lestvice se lahko uporablja v raziskovalne namene z vnaprejšnjo odobritvijo avtorjev. Preverili smo tudi zanesljivost za celotno lestvico na našem vzorcu, ki se je izkazala za dobro ( $\alpha = 0,75$ ).

*Lestvico starševskega stresa (PSS)* sta razvila Berry in Jones (1995). Lestvica meri doživljanje starševskega stresa, vključuje pa tako pozitivne kot negativne oz. stresne vidike starševstva. Lestvica je prosto dostopna na spletu. Udeleženci na 18 postavkah s pomočjo 5-stopenjske ocenjevalne lestvice ocenjujejo stopnjo strinjanja s posamezno trditvijo, pri čemer 1 pomeni »sploh se ne strinjam« in 5 pomeni »zelo se strinjam.« Primeri postavk so: »Srečen sem v vlogi starša«; »Skrb za mojega otroka včasih terja več časa

in energije, kot ju premorem«; »Ker imam otroka, imam v življenju manj časa in fleksibilnosti«. Seštevek odgovorov na posameznih postavkah predstavlja skupni rezultat splošnega starševskega stresa. Analiza veljavnosti na ameriškem vzorcu je pokazala visoko povezanost (0,75) lestvice s skupnim rezultatom na meri indeksa starševskega stresa (PSI), analiza zanesljivosti pa dobro test-retest zanesljivost po dveh tednih ( $r_s = 0,85$ ) in sprejemljivo zanesljivost po šestih tednih ( $r_s = 0,55$ ). Lestvica še ni bila prevedena in prirejena za slovensko okolje. V sklopu te raziskave smo jo zato prevedli in preverili njeno zanesljivost, ki se je izkazala za sprejemljivo ( $\alpha = 0,61$ ;  $\lambda_2 = 0,70$ ).

### Postopek

Za namene raziskave smo najprej lestvico starševskega stresa (Berry in Jones, 1995) iz angleškega prevedli v slovenski jezik, nato pa preverili njeno zanesljivost.

Za zbiranje podatkov smo izbrali spletno orodje 1KA. Povezavo do anketnega vprašalnika smo objavili v več skupinah na Facebooku, ki združujejo starše. Vključili smo tako skupine, ki so namenjene vsem staršem, kot tudi različne skupine, ki so namenjene staršem otrok s posameznimi posebnimi potrebami. Povezavo smo poslali tudi večini slovenskih šol z rednim programom in šolam s prilagojenim programom ter jih prosili za posredovanje povezave do anketnega vprašalnika staršem. V nagovor smo vključili informirano soglasje ter udeležence obvestili, da je sodelovanje anonimno, prostovoljno in da ga lahko kadarkoli prekinajo. S klikom na naslednjo stran so udeleženci potrdili razumevanje in strinjanje z našimi navedbami.

Pridobljene podatke smo obdelali v statističnem programu R-Studio, statistične razlike med skupinami smo določili z enosmerno analizo variance (ANOVA), za preverjanje zadnje hipoteze pa smo opravili linearno regresijsko analizo.

### **Rezultati in interpretacija**

V tabeli 2 vidimo, da je porazdelitev rezultatov pri lestvici sočutja do sebe, z izjemo podlestvice prijaznost, levo asimetrična in, z izjemo podlestvice izkušnja in skupni dosežek, bolj sploščena. Porazdelitev skupnega dosežka na lestvici starševskega stresa je desno asimetrična in koničasta. Kljub nekolikošnemu odstopanju od normalne porazdelitve smo se tudi po pregledu histogramov odločili za uporabo analize variance.

Tabela 2 Opisne statistike lestvic na posamezni lestvici

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>As</i>	<i>Spl</i>
Prijaznost	416	3,20	0,83	1,00	5,00	0,18	-0,38
Izkušnja	416	2,85	0,49	1,00	4,00	-0,48	0,07
Čuječnost	416	2,96	0,68	1,00	4,50	-0,22	-0,22
SCS Samoobsojanje	416	2,10	0,50	1,00	3,00	-0,44	-0,48
Izolacija	416	2,44	0,39	1,50	3,50	-0,16	-0,52
Identifikacija	416	1,99	0,45	1,00	3,00	-0,26	-0,60
Skupni dosežek	416	2,59	0,32	1,38	3,49	-0,49	0,27
PSS Skupni dosežek	416	58,67	5,93	44,00	77,00	0,41	0,10

*Opombe.* SCS – lestvica sočutja do sebe, PSS – lestvica starševskega stresa.

Pred izvedbo analize variance za preverjanje prve hipoteze smo uporabili Levenov test za preverjanje enakosti varianc. Koefficient za skupni dosežek lestvice starševskega stresa se ni izkazal za statistično značilnega ( $F = 0,13$ ;  $p = 0,72$ ), kar nakazuje na homogenost varianc, zato smo uporabili ANOVO.

Tabela 3 Rezultati analize variance za prikaz razlik v starševskem stresu med starši otrok s posebnimi potrebami in starši nevrotičnih otrok

Vir variabilnosti	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Med skupinami	848	1	848,1	25,6	< 0,001***
Znotraj skupin	13741	414	33,2		
Skupaj	14589	415			

*Opombe.* \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Analiza variance (tabela 3) je pokazala razlike v doživljanju starševskega stresa med starši nevrotičnih otrok ( $M = 57,82$ ) ter starši otrok s posebnimi potrebami ( $M = 61,05$ ). Razlika med omenjenimi starši se je izkazala za statistično pomembno.

Prvo hipotezo, ki pravi, da bodo starši otrok s posebnimi potrebami v času pandemije covid-19 poročali o višji stopnji starševskega stresa kot starši nevrotičnih otrok, lahko potrdimo, saj med samoocenami starševskega stresa otrok s posebnimi potrebami in starši nevrotičnih otrok ugotavljamo statistično pomembno razliko. Naši rezultati so tako skladni z izsledki v Indiji in Angliji izvedenih študij (Sahithya idr., 2020; Waite idr., 2020), ki višjo stopnjo doživljanja starševskega stresa v obdobju pandemije covid-19, v primerjavi s starši nevrotičnih otrok, ugotavljata med starši otrok

z razvojnimi motnjami ter starši otrok, ki so vključeni v prilagojen program izobraževanja, in otrok z nevrorazvojnimi motnjami. Izsledke lahko pojasnimo z dejstvom, da se že ob običajnih razmerah starši ob skrbi za otroke s posebnimi potrebami soočajo z več težavami kot starši tipično razvijajočih se otrok in so v primerjavi s slednjimi soočeni z večjimi fizičnimi, socialnimi in čustvenimi izzivi (Jones in Frederickson, 2010). Poleg tega so bili v času pandemije covid-19 dodatno prikrajšani za dostop do šol s prilagojenim programom in rehabilitacijskih institucij (Chen idr., 2020; Wang idr., 2020) ter tako izgubili oporo pri ohranjanju čustvenega blagostanja in prilagojenemu izobraževanju svojih otrok (Gupta in Nebhinani, 2020). Prilagojeno izobraževanje, rehabilitacijske aktivnosti in personalizirane oblike zdravljenja so morali v času pandemije starši otrok s posebnimi potrebami prevzeti sami, le-to pa predstavlja dejavnik, ki vodi v povišano doživljanje starševskega stresa (Chen idr., 2020; Sahithya idr., 2020; Wang idr., 2020). Da je v času pandemije covid-19, med drugim, prekinitev terapevtskih dejavnosti za otroke s posebnimi potrebami staršem le-teh povzročala največ stresa, je pokazala tudi sinteza kvalitativnih podatkov pričujoče študije.

Za preverjanje druge hipoteze smo prav tako izvedli analizo variance (tabela 4), ki je pokazala razlike v doživljanju starševskega stresa med materami ( $M = 59,01$ ) in očeti ( $M = 56,57$ ). Razlika se je izkazala za statistično pomembno.

Tabela 4 Rezultati analize variance za prikaz razlik v starševskem stresu med spoloma staršev otrok s posebnimi potrebami in staršev nevrotipičnih otrok

Vir variabilnosti	SS	df	MS	F	p
Med skupinami	298	1	298,38	8,64	< 0,05*
Znotraj skupin	14291	414	34,52		
Skupaj	14589	415			

Opombe. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Tudi drugo hipotezo, v kateri predpostavljamo, da bodo v času pandemije covid-19 matere poročale o višji stopnji starševskega stresa kot očetje, lahko potrdimo, saj je razlika v zaznanem stresu pri materah in očetih pomembno velika. Naši rezultati so v skladu s predvidevanji, ki so jih v svojih raziskavah izrazili drugi raziskovalci (Perez-Arce idr., 2020). Ženske naj bi namreč bile zaradi več razlogov med pandemijo bolj obremenjene kot moški. Že pred pandemijo so v večji meri skrbele za gospodinjstva opravila,

za otroke ter za ostarele starše, zaradi česar je trpela njihova služba, med pandemijo pa se je ta razlika še povečala. Tudi rezultati ameriške raziskave kažejo, da je prišlo do največjega upada zaposlitve pri osebah ženskega spola, ki nimajo akademske izobrazbe. Prav tako je kar 44 % žensk v omenjeni raziskavi poročalo, da so bile med pandemijo edine v gospodinjstvu odgovorne za otroke (Perez-Arce idr., 2020). Tudi raziskava, izvedena v Avstraliji (Craig, 2020), je pokazala, da so bile razlike med spoloma v času, namenjenemu oskrbi otrok, prisotne že pred pandemijo, med njo pa so se še povečale. Ker so matere med pandemijo nasploh obremenjene z več zadolžitvami kot očetje, so posledično najverjetneje tudi bolj pod stresom, torej poročajo o višji ravni zaznanega stresa kot očetje. Podobno je v svoji raziskavi ugotovil tudi Matud (2004). Očetje naj bi v splošnem bolj težili k učinkovitemu reševanju stresnih dogodkov in zaznavali nižjo stopnjo stresa kot matere.

Pri preverjanju tretje hipoteze smo ponovno uporabili Levenov test za preverjanje enakosti varianc. Koeficient za skupni dosežek na lestvici sočutja do sebe se ni izkazal za statistično značilnega ( $F = 0,09$ ;  $p = 0,76$ ), zato smo zaključili, da so variance homogene.

Tabela 5 Rezultati analize variance za prikaz razlik v sočutju do sebe med starši otrok s posebnimi potrebami ter starši nevrotičnih otrok

Vir variabilnosti	SS	df	MS	F	p
Med skupinami	0,38	1	0,38	3,58	,06
Znotraj skupin	43,42	414	0,10		
Skupaj	43,80	415			

Rezultati analiz (tabela 5) se skladajo tudi z našo tretjo hipotezo, s katero smo predpostavili, da razlik v sočutju do sebe med starši nevrotičnih otrok in otrok s posebnimi potrebami ne bo. Analiza variance ni pokazala statistično značilne razlike v sočutju do sebe med starši nevrotičnih otrok in otrok s posebnimi potrebami, kot vidimo v tabeli 5. Predhodne raziskave, opravljene pred pandemijo covid-19, so pokazale, da je sočutje do sebe pomemben varovalni dejavnik v stresnih okoliščinah (Coyne idr., 2020) in je pomembno povezan z blagostanjem staršev. To velja tako za starše nevrotičnih otrok oz. otrok z normativnim razvojem kot tudi za starše otrok s posebnimi potrebami (Neff in Faso, 2014). Ugotovitve naše raziskave nakazujejo, da razlike med tema skupinama staršev v sočutju do sebe tudi med pandemijo covid-19 niso pomembne. To je možno pojasniti s tem,

da lahko sočutje do sebe vsi aktivno krepimo (Neff, 2012) in imeti otroka s posebnimi potrebami verjetno ne predstavlja dejavnika, ki bi razlikoval med starši v stopnji sočutja do sebe. Ali bo posameznik oz. starš bolj ali manj sočuten do sebe, je verjetno odvisno od drugih dejavnikov, ki pa se jih v naši raziskavi nismo dotaknili. Pomembno pa se nam zdi izpostaviti, da je sočutje do sebe lahko pomemben zaščitni dejavnik, ko se soočamo s stresnimi razmerami, za kakršno se je izkazala tudi trenutna pandemija.

S testom nekonstantnosti napak varianc (NCV) smo preverili homoscedastičnost, pri čemer je bil  $p = 0,03$ , zato lahko zaključimo, da je zadoščeno predpostavki o homoscedastičnosti. Skladno s tem smo v nadaljevanju uporabili linearno regresijsko analizo.

Tabela 6 Regresijski model za napovedovanje sočutja do sebe pri starših v času pandemije covid-19 na podlagi spola staršev

Spremenljivka	B	95 % interval zaupanja za B	$\beta$	t	p
(Konstanta)	2,63	[2,52 2,73]		47,94	< 0,001***
Spol	-0,32	[-0,12 0,06]	-0,03	-0,69	0,49

Opombe. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Glede na rezultate analize nismo potrdili četrte hipoteze, torej spol ne napoveduje sočutja do sebe pri starših v času pandemije covid-19. Kot vidimo iz tabele 6, se spol kot napovednik ni izkazal za statistično značilnega. Podobno so za starše otrok z motnjo v duševnem razvoju ugotovili tudi Robinson in sodelavci (2017). Ugotovili so namreč, da sicer starši poročajo o različnih stopnjah sočutja do sebe, vendar pa le-to ni povezano z nobeno demografsko spremenljivo (npr. spolom staršev). Sam spol torej ne vpliva na to, koliko sočutja do sebe starš izraža. So pa predhodne raziskave pokazale, da se pokažejo razlike med spoloma pri soočanju s covidom-19. Ženske naj bi uporabljale bolj čustvene in manj učinkovite strategije spoprijemanja, moški pa težijo k bolj učinkovitemu reševanju stresnih dogodkov v življenju (Matud, 2004).

## Sklepi in predlogi

Rezultati študije so pokazali, da v času pandemije covid-19 starši otrok s posebnimi potrebami doživljajo višjo stopnjo starševskega stresa kot starši nevrotičnih otrok. Od staršev, tako otrok s posebnimi potrebami kot tudi nevrotičnih otrok, višjo stopnjo starševskega stresa doživljajo matere.



Med starši nevrotičnih otrok in otrok s posebnimi potrebami ni razlik v sočutju do sebe, slednjega tudi ne napoveduje spol staršev. Naši izsledki se v večini skladajo z ugotovitvami preteklih študij, hkrati pa osvetljujejo problematiko duševnega zdravja staršev in ohranjanja le-tega v času pandemije. V nadaljevanju izpostavljamo pomanjkljivosti raziskave in njeno uporabno vrednost.

Naša raziskava je lahko dobro izhodišče za nadaljnje raziskovanje doživljanja starševskega stresa in sočutja do sebe pri starših v času pandemije covid-19, saj bi lahko v samo preučevanje vključili še dodatne spremenljivke, ki bi prispevale k boljšemu razumevanju omenjenih fenomenov. Glede na ugotovitve, da so starši otrok s posebnimi potrebami v tem času doživljali statistično pomembno več stresa kot starši nevrotičnih otrok – kljub manjšemu vzorcu staršev otrok s posebnimi potrebami –, bi lahko ti izsledki imeli določeno vrednost tudi v praksi. Možnosti za aplikacijo vidimo na ravni organov, ki so odredili zapiranje institucij, ki se ukvarjajo z izobraževanjem in delom z otroki s posebnimi potrebami. Tako vidimo možnosti za aplikacijo naše raziskave tudi v institucijah, ki se ukvarjajo z izobraževanjem in delom tako z nevrotičnimi kot tudi otroki s posebnimi potrebami. Te institucije bi lahko staršem posredovale naše ugotovitve in omenjene konkretne predloge, s čimer bi pomagali tako staršem kot institucijam pri spopadanju z različnimi situacijami.

Naš raziskovalni vzorec je sicer sprejemljivo velik, a število staršev nevrotičnih otrok ni izenačeno s številom staršev otrok s posebnimi potrebami. Prav tako je bilo v našem vzorcu več žensk kot moških. Za nadaljnje raziskovanje bi bilo smiselno izenačiti vzorec in znova preveriti razlike. Ena od pomanjkljivosti naše raziskave je tudi ta, da nimamo podatkov o veljavnosti lestvice starševskega stresa (Berry in Jones, 1995) na slovenskem vzorcu. Glede na sicer sprejemljivo, vendar nižjo zanesljivost našega prevoda omenjene lestvice bi bilo prav tako smiselno postavke preoblikovati ter opraviti ponovno analizo postavk in konfirmatorno faktorsko analizo. Prav tako v naši raziskavi nismo nadzorovali vpliva socialno-ekonomskega statusa (SES) družin, ki lahko pomembno prispeva k zvišanju starševskega stresa. Tako je lahko na zvišanje stresa vplivalo pomanjkanje virov in sredstev za varstvo otrok, izobraževanje, izguba službe ali čakanje na delo na domu, vendar teh podatkov nismo zbirali oz. vzeli v obzir pri analizi. V nadaljnjih raziskavah bi bilo smiselno preveriti tudi vpliv SES na starševski stres v takšnih kriznih situacijah. Pri zbiranju podatkov smo udeležencem sicer podali natančna navodila, naj se pri odgovarjanju na vprašanja nanašajo na obdobje pandemije (od februarja 2020 dalje), ki pa je precej dolgo obdobje z veliko spremembami glede šolanja, dela in

ukrepov za zajezitev virusa. V prihodnje bi bilo smiselno bolj omejiti časovni razpon, na katerega naj se udeleženci nanašajo.

## Literatura

- Baer, R., Lykins, E. in Peters, J. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230–238. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>.
- Basow, S. A. in Rubenfeld, K. (2003). “Troubles talk”: Effects of gender and gender-typing. *Sex Roles*, 48(3), 183–187. <https://doi.org/10.1023/A:1022411623948>
- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C. in Lehrer, D. (2013). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: a community-based approach. *Journal of Child and Family Studies*, 1–11.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A. in Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107–120.
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. in Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30460-8)
- Cappe, E., Wolff, M., Bobet, R. in Adrien, J. (2011). Quality of life: a key variable to consider in the evaluation of adjustment in parents of children with autism spectrum disorders and in the development of relevant support and assistance programmes. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care & Rehabilitation*, 20(8), 1279–1294.
- Chen, S., Chen, S., Li, X. in Ren, J. (2020). Mental health of parents of special needs children in China during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9519. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249519>
- Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G. in Biglan, A. (2020). First things first: Parent psychological flexibility and self-compassion during COVID-19. *Behavior Analysis in Practice*. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w>
- Craig, L. (2020). Dual-earner parent couples’ work and care during COVID-19. *Gender, Work & Organization*, 28(S1), 66–79. <https://doi.org/10.1111/gwao.12497>

- Deater-Deckard, K. in Scarr, S. (1996). Parenting stress among dual-earner mothers and fathers: Are there gender differences? *Journal of Family Psychology*, 10(1), 45–59. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.1.45>
- Eagly, A. H. in Wood, W. (2012). Social role theory. V: P. van Lange, A. Kruglanski in E. T. Higgins (ur.). *Handbook of theories in social psychology* (str. 458–476). <https://doi.org/10.4135/9781446249222.n49>
- Emerson, E. in Brigham, P. (2014). Exposure of children with developmental delay to social determinants of poor health: cross-sectional case record review study. *Child: Care, Health and Development*, 41(2), 249–257. <https://doi.org/10.1111/cch.12144>
- Fauth, R., Platt, L. in Parsons, S. (2017). The development of behavior problems among disabled and non-disabled children in England. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 52, 46–58. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.06.008>
- Fernandez, M. C. in Arcia, E. (2004). Disruptive behaviors and maternal responsibility: a complex portrait of stigma, self-blame, and other reactions. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 26, 356–372.
- Gerstein, E., Crnic, K., Blacher, J. in Baker, B. (2009). Resilience and the course of daily parenting stress in families of young children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53(12), 981–997. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2009.01220.x>
- Gupta, T. in Nebhinani, N. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on child and adolescent mental health. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 16(3). 1–16.
- Guy, B. in Arthur, B. (2020). Academic motherhood during COVID-19: Navigating our dual roles as educators and mothers. *Gender, Work, and Organization*.
- Hayes, S. A. in Watson, S. L. (2013). The impact of parenting stress: a meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(3), 629–642. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1604-y>
- Henekam, S. in Shymko, Y. (2020). Coping with the COVID-19 crisis: Force majeure and gender performativity. *Gender, Work and Organization*, 1–16. <https://doi.org/10.1111/gwao.12479>
- Hutchison, L., Feder, M., Abar, B. in Winsler, A. (2016). Relations between parenting stress, parenting style, and child executive functioning for children with ADHD or autism. *Journal of Child and Family Studies*, 25(12), 3644–3656. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0518-2>

- Huth-Bocks, A. in Hughes, H. (2007). Parenting stress, parenting behavior, and children's adjustment in families experiencing intimate partner violence. *Journal of Family Violence*, 23(4), 243–251. <https://doi.org/10.1007/s10896-007-9148-1>
- Jones, A. in Frederickson, N. (2010). Multi-Informant predictors of social inclusion for students with autism spectrum disorders attending mainstream school. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40(9), 1094–1103. <https://doi.org/10.1007/s10803-010-0957-3>
- Kuhn, J. C. in Carter, A. S. (2006). Maternal self-efficacy and associated parenting cognitions among mothers of children with autism. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76, 564–575.
- Li, A., Wang, S., Cai, M., Sun, R. in Liu, X. (2021). Self-compassion and life-satisfaction among Chinese self-quarantined residents during COVID-19 pandemic: A moderated mediation model of positive coping and gender. *Personality and Individual Differences*, 170. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110457>
- Mak, W. in Kwok, Y. (2010). Internalization of stigma for parents of children with autism spectrum disorder in Hong Kong. *Social Science & Medicine*, 70, 2045–2051.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401–1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01>
- Mikolajczak, M., Brianda, M., Avalosse, H. in Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Miner, J. in Clarke-Stewart, K. (2008). Trajectories of externalizing behavior from age 2 to age 9: Relations with gender, temperament, ethnicity, parenting, and rater. *Developmental Psychology*, 44(3), 771–786. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.44.3.771>
- Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N. in Canavarro, M. C. (2014). Maternal attachment and children's quality of life: the mediating role of self-compassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0036-z>.
- Myers, R. E., Winton, A. S. W., Lancioni, G. E. in Singh, N. N. (2014). Mindfulness meditation in developmental disabilities. V: N. N. Singh (ur.), *Psychology of meditation* (str. 209–240). Nova.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: the proven power of being kind to yourself*. William Morrow.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. V: C. Germer in R. Siegel (ur.), *Compassion and wisdom in psychotherapy* (str. 79–92). Guilford Press.
- Neff, K. D. in Faso, D. J. (2014). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Organization WHO (2020). *WHO announces COVID-19 outbreak a pandemic*. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/who-announces-covid19-outbreak-a-pandemic#:~:text=COVID-19>
- Perez-Arce, F., Prados Jose, M. in Zamarro, G. (2020). *Gender differences in the impact of COVID-19*. 1–9. [https://ktla.com/wp-content/uploads/sites/4/2020/06/ZamarroGenderDiffImpactCOVID-19\\_061820-2.pdf](https://ktla.com/wp-content/uploads/sites/4/2020/06/ZamarroGenderDiffImpactCOVID-19_061820-2.pdf)
- Psychogiou, L., Legge, K., Parry, E., Mann, J., Nath, S., Ford, T. in Kuyken, W. (2016). Self-compassion and parenting in mothers and fathers with depression. *Mindfulness*, 7(4), 896–908. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0528-6>
- Racine, N. (2020). Supporting the mental health of parents and children during and after coronavirus. *Journal of Development & Behavioral Pediatrics*. 41(7). 508–510.
- Robinson, S., Hastings, R. P., Weiss, J. A., Pagavathsing, J. in Lunsy, Y. (2017). Self-compassion and psychological distress in parents of young people and adults with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 1–5. <https://doi.org/10.1111/jar.12423>
- Sahithya, B. R., Rithvik, S. K. in Roopesh B. N. (2020). Perceived stress, parental stress and parenting during COVID-19 lockdown: A preliminary study. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 16(4), 44–63.
- Sbarra, D. A., Smith, H. L. in Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23(3), 261–269. <https://doi.org/10.1177/0956797611429466>

- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Karazsia, B. T., Myers, R. E., Latham, L. L. in Singh, J. (2014). Mindfulness-Based Positive Behavior Support (MBPBS) for mothers of adolescents with autism spectrum disorder: effects on adolescents' behavior and parental stress. *Mindfulness*, 5, 646–657.
- Sirois, F. M., Kitner, R. in Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health behaviors. *Health Psychology*, 34(6), 661–669. <https://doi.org/10.1037/hea0000158>
- Sprang, G. in Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(01), 105–110. <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.22>
- Totsika, V., Hastings, R., Vagenas, D. in Emerson, E. (2014). Parenting and the behavior problems of young children with an intellectual disability: Concurrent and longitudinal relationships in a population-based study. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 119(5), 422–435. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-119.5.422>
- Uršič, N., Kocjančič, D. in Žvelc, G. (2019). Psychometric properties of the Slovenian long and short version of the self-compassion scale. *Psihologija*, 52(2), 107–125. <https://doi.org/10.2298/PSI180408029U>
- USCDornsife (2020). Understanding coronavirus in America. *Center for Economic and Social Research*. <https://uasdata.usc.edu/index.php>
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. in 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(5), 480–491. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9340-7>
- Vonneilich, N., Lüdecke, D. in Kofahl, C. (2015). The impact of care on family and health-related quality of life of parents with chronically ill and disabled children. *Disability and Rehabilitation*, 38(8), 761–767. <https://doi.org/10.3109/09638288.2015.1060267>
- Waite, P., Patalay, P., Moltrecht, B., McElroy, E. in Creswell, C. (2020). *Report 02: COVID19 worries, parent/carer stress and support needs, by child special educational needs and parent/carer work status (Co-SPACE Study)*. University of Leicester.
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J. in Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945–947. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30547-x](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30547-x)

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami /ZUOPP-1/ (2011). Uradni list RS, št. 58/11 (22. 7. 2011). *Pravno-informacijski sistem Republike Slovenije*. <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896#>

### **Abstract**

*In March 2020, the World Health Organisation (WHO) declared COVID -19 a pandemic. The pandemic has brought many changes in different aspects of life. Previous research has shown that such stressful times have a particular impact on parents. In our study, we were interested in the experience of stress and self-compassion among parents of neurotypical children and parents of children with special needs during a pandemic. We included 416 parents who rated the level of stress and self-compassion in the past year for the study. Of these, 358 mothers and 58 fathers were included in the study. Analysis of the results showed that parents of children with special needs experienced more stress during the pandemic than parents of neurotypical children, and there were no differences in self-compassion between parents of neurotypical children and parents of children with special needs. The results also showed that mothers experienced more stress than fathers at the time of the pandemic, and gender was not predictive.*

**Keywords:** *parenting, COVID-19, parental stress, self-compassion, children with special needs, neurotypical children.*