

Vilniaus universitetas

Filosofijos fakultetas

Bendrosios psichologijos katedra

Darius Ražauskas

Psichologijos studijų programa

Magistro darbas

**Mamų dėmesingo įsisąmoninimo, emocijų reguliavimo ir pradinių klasių
mokinių kontroliavimo ryšys**

Darbo vadovė: prof. Saulė Raižienė

Vilnius 2024

Turinys

SANTRAUKA.....	3
SUMMARY.....	4
SVARBIAUSIOS SĄVOKOS.....	5
PRATARMĖ.....	6
1. ĮVADAS.....	8
1.1. Dėmesingo įsisąmoninimo, emocijų reguliavimo ir vaiko kontroliavimo sąvokų teorinis aiškinimas.....	11
1.1.1. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikos samprata ir taikymas psichologijoje.....	11
1.1.2. Emocijų reguliavimo esmė, strategijos ir svarba asmenybės raidai.	13
1.1.3. Vaiko kontroliavimo teorinė apibrėžtis ir kontrolės vertinimas.....	17
1.2. Dėmesingo įsisąmoninimo, emocijų reguliavimo ir vaiko kontroliavimo tarpusavio sąsąjingumas.....	20
1.2.1. Motinos dėmesingo įsisąmoninimo ryšys su konstruktyviomis emocijų reguliavimo strategijomis.....	20
1.2.2. Motinos emocijų reguliavimo ir vaiko kontroliavimo ryšio atskleidimas.....	25
1.2.3. Dėmesingas įsisąmoninimas kaip sumažinantis motinos neigiamą emocijų patyrimą ir padedantis taikyti optimalią vaiko kontrolę....	30
2. TYRIMO METODIKA.....	32
2.1. Tyrimo dalyviai.....	32
2.2. Tyrimo instrumentai.....	35
2.3. Tyrimo eiga.....	37
2.4. Duomenų analizė.....	37
3. REZULTATAI.....	38
4. REZULTATŲ APTARIMAS.....	42
IŠVADOS.....	48
LITERATŪRA.....	49
PRIEDAI.....	61

SANTRAUKA

Mamų dėmesingo įsisąmoninimo, emocijų reguliavimo ir pradinių klasių mokinių kontroliavimo ryšys.

Darius Ražauskas, Vilnius, Vilniaus universitetas, 2024 metai, 63 puslapiai.

Šiame darbe bandoma išsiaiškinti, kaip mamos dėmesingas įsisąmoninimas ir emocijų reguliavimas siejasi su jos kontrole vaikui. Tyrimui naudotos trys metodikos: dėmesingo įsisąmoninimo klausimynas FFMQ, emocijų reguliavimo klausimynas ERQ ir tėvų priėmimo-atmetimo klausimynas PARQ, kurio viena iš dimensijų yra vaiko kontrolė. Taip pat tiriamiesiems užduoti sociodemografiniai klausimai. Tyrimo populiacija – mamos, turinčios pradinių klasių amžiaus vaiką. Imtis surinkta patogiu būdu (be randomizacijos), kreipiantis į mamas per socialinius tikslus (anketa lietuvių kalba). Iš viso tyrime dalyvavo 504 tiriamosios. Tirtų mamų amžius svyravo nuo 21 iki 53 metų, amžiaus vidurkis 38,1 metai. Rezultatai parodė, kad mamų auginančių pradinuką kognityvinis pervertinimas atlieka dalinio mediatoriaus vaidmenį santykiuose tarp mamos dėmesingo įsisąmoninimo ir pradinuko kontrolės. Taip pat mamų auginančių pradinuką kognityvinis pervertinimas ir dėmesingas įsisąmoninimas yra tarpusavyje susiję. Mamų didesnis dėmesingas įsisąmoninimas prognozuoja mažesnę pradinukų kontrolę. Mamų didesnis kognityvinis pervertinimas prognozuoja mažesnę pradinukų kontrolę.

Raktiniai žodžiai: dėmesingas įsisąmoninimas, emocijų reguliavimas, vaiko kontrolė, mama, pradinukas.

SUMMARY

The relationship between mothers' mindfulness, emotion regulation and parental control in primary school children.

Darius Ražauskas, Vilnius, Vilnius University, 2024, 63 pages.

This paper attempts to find out how the mother's mindfulness and regulation of emotions is related to her control over the child. Three methodologies were used for the study: the attentional awareness questionnaire FFMQ, the emotion regulation questionnaire ERQ and the parental acceptance-rejection questionnaire PARQ, one of the dimensions of which is child control. The subjects were also asked sociodemographic questions. The research population is mothers with a child of primary school age. The sample was collected in a convenient way (without randomization), addressing mothers through social media (questionnaire in lithuanian language). A total of 504 subjects participated in the study. The age of the investigated mothers ranged from 21 to 53 years, the average age was 38.1 years. The results showed that mothers' cognitive reappraisal plays a partial mediating role in the relationship between mother's mindfulness and child's control. Likewise, the cognitive reappraisal and mindfulness of mothers raising a primary school children are interrelated. Mothers' greater mindfulness predicted lower primary school children control. Mothers' higher cognitive reappraisal predicts lower primary school children control.

Key words: mindfulness, emotion regulation, child control, mother, primary school children.

SVARBIAUSIOS SAŲVOKOS

Dėmesingas įsisaŋmoninimas – dėmesingumo dabartiniams įvykiams ir patirčiai būsena, kuri apima nuolatinį dėmesingą susitelkimą į vykstančius jutiminius, kognityvinius ir emocinius išgyvenimus, jų nevertinant ir nesureikšminant (Goodall, Trejnowska ir Darling, 2012)

Emocijų reguliavimas - asmens gebėjimas moduluoti emocijas, įskaitant emocijų intensyvumą, optimaliai funkcionuoti socialinėje erdvėje (Bunford ir kt., 2015).

Vaiko kontroliavimas - tėvų bandymas reguliuoti, valdyti vaikų elgesį ar manipuluoti juo (netinkamai naudojamos kontrolės atveju).

Emocijų slopinimas – neadaptyvi ir disfukcinė strategija (Gondim ir kt., 2015).

Kognityvinis pervertinimas – transformavimas ir naujas tam tikros situacijos interpretavimas, modifikuojant jos emocines pasekmes, taip užsitikrinant geresnį emocinį ir socialinį funkcionavimą, mažesnį depresijos simptomų lygį, didesnį optimizmą, savigarbą ir pasitenkinimą gyvenimu (Gouvela ir kt, 2018).

Saviveiksmingumas - tikėjimas savais gebėjimais atlikti užduotį (akademiniėje, romantiinėje, tarpasmeninių santykių, karjeros sferose ir kt.) (Eller & Lev, 2016).

PRATARMĖ

Yra posakis: vaikams turime suteikti du dalykus - šaknis ir sparnus. Kodėl pasirinkau šią mintį savo pratarnei? Šios minties simbolinė prasmė gražiai tinka atskleisti darbo temą. Kiekviena mama nori savo vaikui perduoti geriausius dalykus ir linki jam sėkmės. Pastaruoju metu daugėja duomenų, kad mamos savijauta ir psichologinė gerovė įtakoja vaiko savijautą ir jo adaptaciją aplinkoje (Checa, Perez ir Fernandez, 2019; Risi, Pickard ir Bird, 2021; Cucinella ir kt., 2024). Kyla natūralus klausimas, kaip mamos gali padėti sau ir tuo pačiu vaikui, jaustis ir funkcionuoti geriau. Vienas iš galimų atsakymų, kurį pateikia mokslininkai yra taikyti dėmesingo įsisąmoninimo praktikas, kurios padės pagerinti bendrą mamos sąmoningumą ir savijautą, taip pat šios praktikos yra siejamos su geresne emocijų kontrole (Khoury ir kt., 2013; Gu, Strauss, Bond ir Cavanagh, 2015; Stahl ir Goldstein, 2019). Čia ir bus šio darbo dvi šaknys. Mamų dėmesingas įsisąmoninimas ir emocijų kontrolė. Kaip teigia specialistai, mamos praktikuojami ir ugdomi dalykai, taip pat yra perduodami ir vaikui (Leijten ir kt., 2018; Deffaa, Weis ir Trommsdorff, 2020) . Didesnis vaiko sąmoningumas ir geresnė emocijų kontrolė, bus perkeltine prasme jo šaknys tolimesniame gyvenimo kelyje.

O kur sparnai? Tyrėjai kalba, kad sparnus vaikui suteikia (teigiamai jo raidą ir adaptaciją aplinkoje įtakoja) atviresnis, tolerantiškesnis, lankstesnis, pozityvesnis, savarankiškumą palaikantis mamos požiūris ir elgesys su vaiku (Duncan, Coatsworth ir Greenberg, 2009; McRae ir kt., 2012; Are ir Shaffer, 2016; Biyikoglu ir kt., 2023). Priešingybė šiems sparnams yra vaiko kontrolė.

Dvi šaknys ir sparnai, sudaro tris konstruktus (dėmesingas įsisąmoninimas, emocijų reguliavimas ir vaiko kontrolė), kuriuos tirsiu šiame darbe. Bandysiu suprasti, kaip jie siejasi tarpusavyje. Šis supratimas gali būti naudingas psichologams dirbant su mamomis ir jų vaikais. Atliekant mokslinės literatūros analizę nepavyko rasti tyrimų, kuriuose būtų analizuojami visi trys konstruktai kartu. Darbo problemą galime įvardinti taip. Nėra aišku, kaip mamos dėmesingas įsisąmoninimas ir emocijų reguliavimas siejasi su jos kontrole vaikui. Šis darbas bandys padaryti kuklią pradžią bandant pagilinti supratimą apie šių konstrukto ryšį.

Taip pat gali kilti klausimas, o kodėl pasirinkti pradinukai? Šis tarpsnis vaiko raidoje svarbus ir su daug naujų iššūkių. Tyrėjai sako, kad sėkmė ar geresnė adaptacija šiame etape, gali įtakoti tolimesnį sklandesnį vaiko funkcionavimą edukacinėje sistemoje, kas ženkliai įtakoja jo psichologinę gerovę (Duncan ir kt., 2007; McCoy ir kt., 2017; Temple, Ou

ir Reynolds, 2022) . Taip pat atliekant mokslinės literatūros analizę pastebėta, kad šis amžiaus tarpsnis susilaukia mažiau dėmesio, nei studentai, paaugliai ir darželinukai.

Noriu nuoširdžiai padėkoti daugiau, kaip penkiems šimtams mamų, kurios aukėjo savo brangų laiką ir užpildė anketą. Be jūsų palaikymo šis darbas būtų neįmanomas. Taip pat noriu padėkoti darbo vadovei profesorei Saulei Raižienei, kuri kantriai ir nuosekliai padėjo ir patarė kiekviename darbo etape. Man tai buvo labai naudinga.

IVADAS

Temos aktualumas. Emocijų reguliavimą vaiko-motinos santykių kontekste aktualu tirti todėl, kad vaiko emocijų reguliavimas ir jo eiga siejama su vaiko empatija ir socialine kompetencija (Susa, et al., 2014), pasirengimu mokyklai (Ursache, Blair, & Cybele River, 2013) ir kitais vaiko raidai svarbiais veiksniais. Be to, nesugebėjimas išsiugdyti tinkamų emocijų reguliavimo įgūdžių gali būti vaiko psichopatologijos išsivystymą paskatinantis veiksnys (Susa, et al., 2014). Emocijų reguliavimo raidos trajektoriją galima suprasti taip: kūdikiai turi ribotą gebėjimą reguliuoti emocijas, kuris vėliau išvystomas per tarpusavio sąveiką su motinomis, kai mažyliai išmoksta kontroliuoti savo emocijas ir savo elgesį (Susa, et al., 2014). Özge, Bilge ir Melis (2013) emocijų reguliavimą laiko vienu pagrindinių gebėjimų, kurį turi įgyti vaikai ikimokykliniame amžiuje.

Didžioji dalis mokslininkų, nagrinėjančių tėvų savireguliacijos įtaką vaikams, daugiausia dėmesio skiriama motinos auklėjimui, pažymėdami kad geresnė motinos emocijų savireguliacija yra susijusi su adaptyvesne auklėjimo praktika (Kil & Grusec, 2020; Zhang ir kt., 2019; Bugrgdorf ir kt., 2019; Lavy ir Berkovich-Ohana, 2020). Motinų emocijų savireguliacija gali padėti šeimoje sukurti geresnę emocinį mikroklimatą, nes tokio klimato neturintys namai paprastai būna triukšmingesni, juose yra mažiau struktūruotų rutinos procedūrų ir kt. (Dam ir kt., 2017). Taigi tikėtina, kad tėvai, kuriems būdinga geresnė emocijų savireguliacija, bus geriau pasirengę užtikrinti reguliarią tvarką, struktūrą namuose, o vaikas tokiuose namuose jausis geriau. Pastebėtina ir tai, kad motinos, kurios geriau reguliuoja savo emocijas, yra linkusios išvengti distreso ir gali būti linkusios mažiau naudoti griežtą ar prievartinę kontrolę vaiko atžvilgiu (Viduolienė, 2018).

Sąmoningumo praktika (angl. *mindfulness*) apibūdinama kaip minčių, jausmų, kūno pojūčių ir supančios aplinkos suvokimas kiekvieną akimirką ir atidžiai. Kaip aiškina Arunachalam & Venugopal (2023), sąmoningumas – tai savęs priėmimas ir dėmesio atkreipimas į savo mintis, jausmus, dabarties akimirką. Istoriniai duomenys liudija, kad sąmoningumo praktika buvo dažnai pritaikoma klinikiniais atvejais, kad palengvintų sergančių asmenų fiziologinius ir psichologinius simptomus (Shahmoon, Shanok, & Carlton Stevenson, 2015). Galima manyti, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktiką taikančios motinos yra ramesnės, jos geriau pažįsta savo vidinį pasaulį ir yra linkusios geriau priimti vaiko autonomiškumą, mažiau taikyti per didelį arba per mažą vaiko kontrolę jo auklėjimą procese, jos linkusios labiau vaikui jausti ir parodyti emocinės šilumos bei besąlygiškos, priimančios

meilės. Pradinuko amžius ypatingas, nes tai vaikas, jau išaugęs iš ikimokyklinio amžiaus, nors dar neįžengęs pilnai į paauglystę. Nors tokiam vaikui dar neprasidėjusi paauglystė, jau būna atsiradęs didesnis savarankiškumo poreikis, kurį motinoms būtina suprasti ir priimti – kitu atveju gali atsirasti daugiau konfliktų su tėvais, sukeliančių įtampą ir stabdančių tokio amžiaus vaiko raidą (Ripardo ir Lordero, 2022). Moksliniai tyrimai rodo, kad per didelis vaiko kontroliavimas suformuoja vadinamąjį „nesaugų prieraišumą“ (Rohner & Khaleque, 2003; Halisdemir, 2013; Jasiulonienė, 2019; Kontrimienė, 2019). Taigi ši tema yra auktuali psichologams bei psichologijos mokslo akademinėi bendruomenei, siekiančiai geriau suprasti, kaip galima būtų pradinukų mamoms sumažinti netinkamą disfunkcinės kontrolės lygį, išmokti geriau reguliuoti savo emocijas panaudojant dėmesingo įsisąmoninimo meditacijas, vadinamuosius „mindfulness pratimus“.

Temos iširtumas. Nors mokslinėje literatūroje randama įvairių tyrimų, susijusių su dėmesingo įsisąmoninimo praktikos nauda sprendžiant psichopatologines ir mažinant psichologines problemas klinikinuose ir neklinikinuose atvejuose (Segal, Williams, & Teasdale, 2012; Hayes, Strosahl, & Wilson, 2016; May, Richardi, & Barth, 2016; Mennin, & Fresco, 2013 ir kt.), taip pat didinant konstruktyvias motinų taikomas emocijų reguliavimo strategijas (Wheeler, Arnkoff, & Glass, 2017; Luberto et al, 2013; Goodall, Trejnowska ir Darling, 2012; Uriel-Maoz, Lavy ir Berkovich-Ohana, 2023 ir kt.), mažai tyrinėtas visų šių trijų kintamųjų ir jų tarpusavio ryšys. Be to, pažymėtina, kad, nors ir nedaug, bet aptinkama mokslinių tyrimų, kuriuose nepatvirtinamas motinų emocinės savireguliacijos ir vaiko kontroliavimo ryšys (Morris ir kt., 2017; Brenning ir kt., 2020). Taigi tema nauja, diskutuotina ir dar mažai tyrinėta visų trijų kintamųjų – pradinukus auginančių motinų, dėmesingo įsisąmoninimo, emocijų reguliavimo ir vaiko kontroliavimo ryšio – požiūriu.

Darbo problema: kaip atsiskleidžia pradinukus auginančių motinų, dėmesingo įsisąmoninimo, emocijų reguliavimo ir vaiko kontroliavimo ryšys?

Darbo objektas: pradinukus auginančių motinų, dėmesingo įsisąmoninimo, emocijų reguliavimo ir vaiko kontroliavimo ryšio sąsajos.

Darbo tikslas – ištirti pradinukus auginančių motinų, dėmesingo įsisąmoninimo, emocijų reguliavimo ir vaiko kontroliavimo ryšį.

Darbo uždaviniai:

1. Atlikti mokslinės literatūros analizę apie motinų dėmesingo įsisąmoninimo, emocijų reguliavimo ir vaiko kontroliavimo ryšį.
2. Nustatyti motinų dėmesingo įsisąmoninimo lygį.

3. Nustatyti motinų emocijų kontrolės ypatumus: kognityvinio pervertinimo ir emocijų slopinimo strategijų naudojimo dažnumą.
4. Nustatyti motinos vaiko kontrolės lygį, ir kitus aktualius santykių su vaiku aspektus.
5. Nustatyti pasirinktus motinų sociodemografinius rodiklius.
6. Patikrinti aktualius ryšius tarp motinos dėmesingo įsisąmoninimo, emocijų valdymo strategijų ir vaiko kontrolės.

Darbo hipotezės:

1. Kuo didesnis motinos dėmesingas įsisąmoninimas, tuo dažnesnis jos naudojimas kognityvinio pervertinimo strategijos.
2. Kuo didesnis motinos dėmesingas įsisąmoninimas, tuo mažesnė jos vykdoma vaiko kontrolė.
3. Kuo didesnis motinos naudojamos kognityvinio pervertinimo strategijos dažnumas, tuo mažesnė jos naudojama vaiko kontrolė.
4. Didesnis dėmesingas įsisąmoninimas prognozuoja didesnę kognityvinį pervertinimą, kuris prognozuoja mažesnę naudojamą vaiko kontrolę.

1.1. DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO, EMOCIJŲ REGULIAVIMO IR VAIKO KONTROLIAVIMO SĄVOKŲ TEORINIS AIŠKINIMAS

1.1.1. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikos samprata ir taikymas psichologijoje

Dėmesingumas ir sąmoningas (budizme *sati*) gali būti vartojami kaip sinonimai. Sąmoningumo praktika kilusi iš budizmo tradicijos ir šią tradiciją išpažįstančiose šalyse gyvuoja daugiau nei 2500 metų (Kinsner, Gehl, & Parlakian, 2018). Žodis „sąmoningumas“ yra vertimas iš budistinio žodžio „sati“, kuris reiškia „proto susikaupimas“, „proto budrumas“, „proto šviesumas“, pabrėžiant dėmesį sukaupimą, sąmoningumą ir esamos situacijos „čia ir dabar“ priėmimą kaip pagrindinių dabarties išgyvenimo aspektų (Arunachalam & Venugopal, 2023, p. 3). Angliškas terminas „mindfulness“ yra pali, sanskrito ir japonų terminų „sati“, „smRti“ ir „nen“ vertimas (Kishani ir kt., 2016).

Sąmoningumas yra nauja sąvoka, kuri aktualizavosi šiandien daugelyje socialinių sričių, taikant įvairias dvasingumo praktikas. Laikoma, kad sąmoningumo meditacija buvo išvystyta budistų Vipasanos technikose, kurias meditacijoje taikė Gautama Buda (Wheeler, Arnkoff, & Glass, 2017). Sąmoningumas, remiantis budistine tradicija, apibūdinamas kaip „akimirkos įsisąmoninimas, minčių, jausmų, kūno pojūčių ir aplinkos priėmimas dėmesio nukreipimu į mintis ir jausmus, nesistengiant atskirti, ar *teisingi* jie ar *klaidingi*“ (Shahmoon, Shanok, & Carlton Stevenson, 2015, p. 18). Sąmoningumo meditacija – tai praktika, susijusi su nekritiško, nesmerkiančio mąstymo palaikymu, susitelkimu į dabartį, akimirką, įsigilinimu į savo fizinę ir psichinę būseną (Wheeler, Arnkoff, & Glass, 2017). Nuo XX a. vid. dėmesingas įsisąmoninimas pradėtas įtraukti į psichologijos mokslo raidą kaip sekuliarizuota, tam tikromis technikomis grindžiama nusiraminimo priemonė, padedanti sumažinti sumažinti psichologinį distressą ir pagerinti emocinę gerovę tiek klinikinių sutrikimų bei patologijų turintiems, tiek jų neturintiems asmenims (Wheeler, Arnkoff, & Glass, 2017).

Nors sąmoningumo sąvoka, kaip laikoma, yra susiformavusi jau seniai Rytų filosofijos ir religijos tradicijose bei perėjusi į šių dienų klinikinės ir neklinikinės psichologijos sritis, vis dėl to moksliniu požiūriu apibrėžti sąmoningumą nėra paprasta. Pagrindinė problema kalbant apie dėmesingo įsisąmoninimo teikiamą naudą žmogui, Anālayo (2019) žodžiais tariant, yra tai, kad nėra aiškios sąmoningumo sąvokos apibrėžties. Dam ir kt. (2018) taip pat išryškina šią problemą, atkreipdami dėmesį į tai, kad dėl esamo sąvokos semantinio dviprasmiškumo sunku apibendrinti ir palyginti skirtingus mokslinius tyrimus šia tema.

Šiuolaikinėje klinikinėje psichologijoje sąmoningumas apibrėžiamas kaip nesmerkiantis į dabarties momentą orientuotas sąmoningumas, kai viskas, kas padeda sutelkti dėmesį, yra priimama taip, kaip yra (Kishani ir kt., 2016). Toks dėmesingumas sutelkiamas be prisiminimų, objektų atpažinimo ar įvardijimo ir yra apibūdinamas kaip laisvas nuo idėjų, idealų ir išankstinių nuostatų. Remiantis Kishani ir kt. (2016) žodžiais, tai „nuogas dėmesys“.

Pirmasis sąmoningumą, nesiremiant religiniu aspektu, apibrėžė 1982 m. Jon Kabat-Zinn. Jis įvedė sąmoningumą į klinikinę praktiką ir apibrėžė jį kaip „sąmoningumą, atsirandantį tikslingai, esamuoju momentu ir be išankstinio vertinimo kreipiant dėmesį į kiekvieną akimirką besiskleidžiančią patirtį“ (Jankowski ir Holas, 2014). Šio tyrėjo pateiktas sąmoningumo apibrėžimas išryškina sąmoningos būsenos tyčinį pobūdį. Toks apibrėžimas remiasi prielaida, sąmoningumas nėra natūrali proto būsena ir ją reikia sąmoningai sukelti bei praktikuoti (Jankowski ir Holas, 2014). Nors esant šiai proto būsenai atsirasti palankioms aplinkybėms (pavydžiui, smalsumui, vidinei motyvacijai) sąmoningu galima tapti spontaniškai, dažniausiai sąmoningumas įgyjamas jį ugdant tuo tikslu.

Mokslininkas Nilsson (2016), atrinkęs ir išanalizavęs 33 skirtingus dėmesingo įsisąmoninimo apibrėžimus iš 308 recenzuojamų pilnos apimties teorinių ar empirinių straipsnių, teigia, kad vakarietiškoje sąmoningumo apibrėžtyse nėra papildomo pagrindinio elemento, sujungiančio budistinę sąmoningumo sampratą su vakarietiška – etinio sąmoningumo, kuris sąmoningumą susieja su etiniais pasirinkimais.

Dėmesingas įsisąmoninimas šiandien taikomas kaip psichologinės intervencijos praktikos dalis kognityvinėje terapijoje (sutrump. *MTC*) (Segal, Williams ir Teasdale, 2012), priėmimo ir įsipareigojimo terapijoje (sutrump. *ACT*) (Hayes, Strosahl ir Wilson, 2016), dialektinėje elgesio terapijoje (May, Richard ir Barth, 2016), transdiagnostinėje psichoterapijoje, kuri nukreipta į emocijų reguliavimą, nes į ją įtraukiami dėmesingo įsisąmoninimo pratimai (Mennin ir Fresco, 2013), taip pat emocijų reguliavimo proceso modelyje (sutrump. *PMER*) (Gross ir John, 2003). Sąmoningumas suprantamas kaip dėmesingumo dabartiniams įvykiams ir patirčiai būsenai. Jis apima nuolatinį dėmesingą susitelkimą į vykstančius jutiminius, kognityvinius ir emocinius išgyvenimus, jų nevertinant ir nesureikšminant (Goodall, Trejnowska ir Darling, 2012). Taigi sąmoningumo praktika taikoma mažinant įvairius psichologinius sutrikimus, įskaitant ir nerimą, depresiją, potrauminio streso sindromą, kaip terapinės intervencijos dalis (Wheeler, Arnkoff ir Glass, 2017).

Dažniausiai dėmesingas sąmoningumas suvokiamas kaip apimantis mažiausiai du elementus – dabarties momento įsisąmoninimą ir šio įsisąmoninimo kokybę (priimantis, geranoriškas, nesmerkiantis, smalsus ir kt.) (Roemer, Williston ir Rollins, 2015). Tačiau tiriant

„mindfulness“ praktikos naudojimo poveikį, dažniausiai nagrinėjami 5 elementai, naudojant The Five Facet Mindfulness Questionnaire (*sutrump. FFMQ*) klausimyną: stebėjimas, aprašymas, sąmoningi veiksmai, nesmerkianti vidinė patirtis ir nereagavimas. Testą sudaro 39 elementai, kuriais vertinami penki aspektai, o pagal gautus rezultatus galima nustatyti, kokia yra mūsų sąmoningumo ir savimonės būklė (Baer ir kt., 2006). Baer, Gu ir Strauss (2022) vertinimu, penkios subskalės pasižymi geru vidiniu nuoseklumu ir patikimumu. FFMQ klausimyno patikimumas buvo patvirtintas įvairiose imtyse, įskaitant kliniškes medituojančiųjų ir studentų imtis atliekant tyrimus, taigi šis klausimynas rekomenduojamas tyrimuose, lyginant dėmesingo sąmoningumo praktiką taikančių ir jos netaikančių asmenų rezultatus, kai tiriamas pokytis prieš šios praktikos taikymą ir po jos (Baer, Gu ir Strauss, 2022).

Apibendrinant galima teigti, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktika – tai praktika, susijusi su Rytų budizmo tradicija ir joje turinti gilią ištaką. Nuo XX a. vid. ši praktika įgijo Vakarų psichologijos mokslininkų susidomėjimą ir imta tyrinėti moksliniu rakursu. Moksliniai tyrimai atskleidė, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktika yra naudinga asmens emocinei savireguliacijai, atsižvelgiant į šią praktiką ilgai ir nuosekliai atliekančių asmenų neurogeninius pokyčius. Dėmesingo įsisąmoninimo praktika šiandien taikoma įvairiose psichoterapijos ir kitos terapijos rūšyse, įskaitant kognityvinę, dialaktinę, transdiagonalinę, emocijų reguliavimo proceso modelį ir kitas terapijos formas, klinikinių ir neklinikinių atvejų populiacijoje kaip nusiramino, fiziologinės ir psichologinės būsenos stabilizavimo būdas.

1.1.2 Emocijų reguliavimo esmė, strategijos ir svarba asmenybės raidai

Tėvų emocijų reguliavimas yra labai svarbus vaikų ir paauglių socialinei ir emocinei sveikatai stiprinti. Kaip nurodo Morris ir kt. (2017), tėvai atlieka svarbų vaidmenį ugdydami vaikų emocijų reguliavimą. Morris ir kt. (2017) pasiūlė trišalį modelį, pagal kurį tėvai daro įtaką vaikų emocijų reguliavimui trimis būdais: vaikams stebint tėvų emocijų reguliavimą, tėvams reguliuojant savo emocijas auklėjant vaiką ir kuriant emocinį šeimos klimatą.

Emocijų reguliavimas apibrėžiamas kaip emocijų valdymas. Jis apibūdinamas kaip kaip asmens gebėjimas moduluoti emocijas, įskaitant emocijų intensyvumą, optimaliai funkcionuoti socialinėje erdvėje (Bunford ir kt., 2015). Pasak Linhares & Martins (2015), tai emocijų valdymo procesas, kurio metu pasitelkiami emocijų aktyvavimo ir moduliavimo gebėjimai bei strategijos. Santos (2015) teigia, kad emocijas reguliuodamas asmuo sąmoningai

ar nesąmoningai stengiasi modifikuoti emocinių reakcijų išgyvenimus, jų išreiškimą fiziologiškai, siekdamas pateikti tinkamą atsaką į socialinės aplinkos reikalavimus (Rocha, 2015). Emocijų reguliavimą G. Susa ir kiti (2014) nusako kaip procesą, pasireiškiantį elgesiu, įgūdžiais, strategijomis, sąmoningais ar nesąmoningais automatiniais veiksmais, kurie padeda reguliuoti, slopinti ar stiprinti emocinius išgyvenimus ir jų išraiškas.

Emocijų reguliavimas apima savikontrolės procesus ir subprocesus (savojo elgesio vertinimą konkrečios aplinkos kontekste, saviveiksmingumą, afektinius procesus, savo reakcijas, minčių, emocijų, elgesio vertinimą ir kt.) (Susa et al, 2014). Gouvela ir kiti (2018) nurodo, kad emocinė reakcija nesiremia fiksuotu modeliu. Tai reiškia, kad emocijos patyrimo egzistuoja lankstumas, leidžiantis valdyti emocijas pasitelkiant įvairias strategijas.

Emocijų reguliavimo esmė – dėmesys emocijų valdymui, kai situacija sukelia neigiamą emocinį poveikį. Emocijų reguliavimas asmeniui reikalingas siekiant išlaikyti vidinį stabilumą sveiką būseną, kai išgyvenama nemalonioms emocijas sukianti situacija. Remdamasis Z. Freudo psichoanalitine asmenybės teorija Linharesas ir Martinsas (2015) teigia, kad per didelė emocinė raiška atsiranda dėl prastos ego reguliavimo kontrolės, o perdėta ego kontrolė baigiasi dideliu slopinimu, pasitenkinimo atidėjimu ir menku emociniu išgyvenimu.

Mokslinėje literatūroje išvelgiamos šios pagrindinės emocijų valdymo strategijos: kognityvinis pervertinimas, emocijų slopinimas (Gouvela et al, 2018), situacijos pasirinkimas (konteksto, kuris suvokiamas kaip ramesnis), situacijos transformavimas, dėmesio nukreipimas (Batistoni et al., 2013), situacijos pervertinimas, emocijų išraiška (Gondin et al, 2015) ir kt. Pavyzdžiui, kognityvinio pervertinimo strategija, anot Gouvelos ir kitų (2018), – tai transformavimas ir naujas tam tikros situacijos interpretavimas, modifikuojant jos emocines pasekmes, taip užsitikrinant geresnį emocinį ir socialinį funkcionavimą, mažesnį depresijos simptomų lygį, didesnę optimizmą, savigarbą ir pasitenkinimą gyvenimu. Taip pat gali būti taikomos disfunkcinės emocijų reguliavimo strategijos: bejėgiškumas, graužatis, piktnaudžiavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis, impulsyvi reakcija (Gondin et al, 2015).

Moksliniai tyrimai atskleidžia, kad netinkamas emocijų reguliavimas susijęs su asmenų psichopatologinėms būklėms. Pavyzdžiui, ištirta, kad tokios neefektyvios emocijų reguliavimo strategijos kaip vengimas, slopinimas teigiamai susijusios su nerimu, depresija ir valgyimo sutrikimais (Guendelman, Medeiros ir Rampes, 2017).

Laisva neigiamų emocijų raiška gali skirtis priklausomai nuo socialinės aplinkos ir kultūrinio konteksto (Gouvela et al, 2018). Asmuo gali taikyti ir tokias emocijų reguliavimo strategijas, kurios padeda stabilizuoti savo fiziologines būsenas ir išryškinti emocijas, kai jos

jau prasideda. Šia prasme prie tokių emocijų reguliavimo strategijų priskiriamos tokios strategijos, kurias taikydamas asmuo sutelkia dėmesį į situacijos emocinius „dirgiklius“, siekia reguliuoti savo emocijas intensyvindamas jausminį išgyvenimą, pavyzdžiui, per įvairias sąmoningumo praktikas, kvėpavimo pratimus, atsipalaidavimo pratimus, o kartais ir vartodamas vaistus (Gouveia et al, 2018). Taigi yra svarbu efektyviai reguliuoti emocijas pasirenkant teigiamą emocijų reguliavimo strategiją, leidžiančią prisitaikyti prie situacijos konteksto.

Daugelyje mokslinių tyrimų emocinė savireguliacija vertinama kaip emocinė asmens gerovė, padedanti sukurti pageidaujamus socialinius santykius su bendraamžiais, mokytojais (Ursache, Blair ir Raver, 2012; Kiss ir kt., 2014).

Tirti emocinę savireguliaciją naudojami įvairūs klausimynai. Vienas iš populiariausių ir patikimiausių yra Emocijų reguliavimo klausimynas. Emocijų reguliavimo klausimynas (angl. *Emotion Regulation Questionnaire* sutrump. *ERQ*) mokslinėje literatūroje vertinamas kaip veiksminga priemonė, leidžianti patikrinti individualius sistemingo emocijų reguliavimo strategijų elementus. Savikontrolės ir greito pritaikymo instrumentą sudaro 10 elementų, sukurtų Gross ir John (2003), kurie vertinami skalėje nuo 1 (visiškai nesutinku) iki 7 (visiškai sutinku). Jame tikrinamos individo emocijų pervertinimo/slopinimo strategijos (Gouveia et al, 2018). Emocijų reguliavimo klausimyno punktuose įvertinamas tam tikras emocijų reguliavimo procesas (pervertinimas/slopinimas). Sudarant šį klausimą, stengiamasi, kad pateikiamų elementų turinys apsiribotų numatoma emocijų reguliavimo strategija ir būtų išvengta bet kokio galimo šių strategijų supainiojimo, nurodant teigiamas ar neigiamas pasekmes asmens afektams, socialiniam funkcionavimui ar gerovei (Gouveia et al, 2018). Pirmąjį veiksnių minimame klausimyne apibrėžia pakartotinio vertinimo elementai, įskaitant pagrindinį elementą „Aš kontroliuoju savo emocijas keisdamas savo mąstymą apie situaciją, kurioje esu“, o antrąjį veiksnių apibrėžia slopinimo elementai, įskaitant pagrindinį elementą „Kontroliuoju savo emocijas jų neišreikšdamas“ (Gouveia et al, 2018).

Adaptyviausias emocijų reguliavimo strategijas, kurias galima pavadinti konstruktyviomis, sudaro stresinių situacijų interpretacijų ar teigiamų perspektyvų kūrimas, siekiant sumažinti jų neigiamą poveikį. Tokia laikoma „kognityvinio pervertinimo“ strategija (Gouveia et al, 2018). Konstruktyvių emocijų reguliavimo strategijų taikymas palengvina psichologinę asmens sveikatą, nes, nors emocijos dažnai yra adaptyvi psichologinė reakcija į aplinkos dirgiklius, kaip pažymi Wheeler, Arnkoff, & Glass (2017), jos tampa „problemiškos“ asmeniui, kai atsiranda netinkamame kontekste ar būna netinkamo intensyvumo. Konstruktyvus emocijų reguliavimo procesas padeda sustiprinti, sumažinti arba palaikyti

subalansuotą būseną. Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, žmonės gali sėkmingai didinti nervinį aktyvumą/receptyvumą arba mažinti emocinį aktyvumą/receptyvumą (Wheeler, Arnkoff, & Glass, 2017).

Tuo tarpu neadaptivia ir disfunkcine strategija galima pavadinti „emocijų slopinimą“, nes jos naudojimas, pasak Gondim ir kitų (2015), padidina emocijų žalingą poveikį individui (vengiant reikšti emocijas asmeniui sukelia ilgalaikius neigiamus jausmus).

Tėvų emocinė savireguliacija, auklėjant ir auginant vaikus, kaip pažymima mokslinėje literatūroje, susijusi su kognityviniu aspektu. Yra nurodoma penkių etapų seka, atskleidžianti, iš ko susidaro emocinė tėvų savireguliacija. Remiantis R. Baros, A. R. Goes ir A. I. Pereira (2015), tai:

- 1) tėvų tikslų savideterminacija, kuri gali apimti poreikio keistis pripažinimą;
- 2) savikontrolė;
- 3) savikontrolės įgyvendinimas ir planų pritaikymas,
- 4) savęs vertinimas atsižvelgiant į konkrečius tikslus;
- 5) savęs įtvirtinimas.

Galima teigti, kad tėvų emocinė savireguliacija tėvams padeda suprasti, kas juos motyvuoja keisti savo emocinių reakcijų išreiškimą ir su tuo susijusį elgesį auginant vaikus, siekti teigiamų pokyčių vaikų elgesio, raidos ir sveikatos požiūriu. Kognityvinis šio proceso aspektas, kaip mini R. Baros, A. R. Goes ir A. I. Pereira (2015), gali pasireikšti per tėvų turimus įsitikinimus apie savo užduotis vaiko raidoje ar lūkesčius, susijusius su ja, ugdymo strategijas, kurios gali turėti įtakos vaiko raidai. Taigi tėvų emocinę savireguliaciją galima apibrėžti kaip sąmoningą emocijų reguliavimą norint, kad su tėvų juntamomis emocijomis susijęs elgesys nežalotų vaiko, bet daryti teigiamą įtaką jo raidai. Tėvų lūkesčiai vaiko atžvilgiu yra svarbus aspektas, susijęs su tėvų ugdymo tikslais, taip pat jautrių ir pozityvių auklėjimo strategijų taikymu (Barros, Goes, & Pereira, 2015).

Kalbant apie tėvų emocijų reguliavimą aptartina saviveiksmingumo sąvoka. Saviveiksmingumą galima nusakyti kaip tikėjimą savais gebėjimais atlikti užduotį (akademinėje, romantinėje, tarpasmeninių santykių, karjeros sferose ir kt.) (Eller & Lev, 2016). Tėvų saviveiksmingumas atlieka svarbų vaidmenį, nes jis yra labai svarbus tėvų motyvacijai reguliuoti savo auklėjimą ir yra susijęs su tėvų emocionalumu.

Apibendrinant galima teigti, kad emocijų reguliavimas – tai asmens sąmoningai ar nesąmoningai taikomos „technikos“, kuriomis siekiama išlaikyti stabilią emocinę būseną, išgyventi nemalonus ar pernelyg intensyvias emocijas ir reikšti jas socialiai priimtinais būdais. Emocijų reguliavimas apima visas sąmoningas ir nesąmoningas strategijas, kurias naudoja

žmogus tam, kad padidintų, palaikytų harmoningą emocinę būseną. Mokslinių tyrimų lauke žmogaus emocijų reguliavimas vertinamas atsižvelgiant į temperamentą ir dėmesingumą emocijoms, į pastangų reguliuoti emocijas taikymą. Emocijų reguliavimo kontekste kalbama apie teigiamas ir neigiamas (žalingas asmeniui) emocijų reguliavimo strategijas. Mamų emocijų reguliavimas yra svarbus tuo požiūriu, kad, kaip liudija moksliniai tyrimai, jis tiesiogiai susijęs su vaiko raida ikimokykliniame amžiuje, jo ugdymosi pasiekimais pradėjus lankyti mokyklą bei socialiniu funkcionavimu paauglystėje. Emocijų reguliavimą galima apibūdinti kaip gebėjimą stebėti, priimti ir suprasti emocijas bei tęsti į tikslą nukreiptą elgesį, kai emocijos tampa intensyvesnės. Labai svarbus yra mamos emocijų reguliavimo poveikis vaiko raidai, nes nuo mamos emocijų reguliavimo priklauso tai, kaip vaikas išmoks reguliuoti savo emocijas, ar jam nekils psichopatologinių sutrikimų, sudėtingų socialinių santykių rizikų ir įvairių psichologinio pobūdžio problemų.

1.1.3 Vaiko kontroliavimo teorinė apibrėžtis ir kontrolės vertinimas

Kalbant apie motinos taikomą vaiko kontroliavimą, dažnai mokslinėje literatūroje aptinkamos tokios kontroliavimą apibūdinančios sąvokos kaip griežta, kontroliuojanti (Rohner & Khaleque, 2003) autoritarinė (Jasiulonienė, 2019; Kontrimienė, 2019), dominuojanti, prievartinė, persekiojanti (Gasparavičius, 2022) ribojanti, reguliuojanti (Braidokienė, 2014), įkyri, trukdanti (Bureau et al, 2016), reikalaujanti, galios įtvirtinimo (Gražulytė, 2014), valinga kontrolė (Baukienė & Jusienė, 2017). Jomis pabrėžiamas motinos taikomas aukštas griežtos kontrolės lygis. Ir priešingai: kitoje kontrolės dimensijoje pusėje aptinkami tokie elementai kaip autonomijos suteikimas, leidimas (Sunarty, & Diravan, 2015), nuolaidžiavimas, egalitarizmas, demokratija ir „laissez-faire“ (Rohner & Khaleque, 2003). Tyrėjai šias sąvokas gali apibrėžti nevienodai, tačiau nusakant vaiko kontroliavimo sąvoką iš esmės sutariama, kad vaiko elgesio kontrolė yra tėvų bandymas reguliuoti, valdyti vaikų elgesį ar manipuliuoti juo (netinkamai naudojamos kontrolės atveju).

Mokslinėje literatūroje kalbama apie veiksmingą ir neveiksmingą motinos taikomą kontrolę. Pavyzdžiui, neveiksminga kontrolė reiškia bandymus reguliuoti, manipuliuoti ar valdyti savo vaikų elgesį; ji susijusi su reikalavimais, direktyvomis, nurodymais („tu turi“) ir draudimais („tu neturi“), kuriuos motinos arba tėvai taiko siekdami įtakoti vaikų elgesį (Rohner & Khaleque, 2003).

Motinos ir vaiko santykius Z. Freudas laikė lemiamu vaiko asmenybės raidą lemiančiu veiksniu, nes santykių su motina kokybė ir motinos požiūris į vaiką, jo manymu, yra

veiksniai, darantys įtaką vaiko asmenybei, jo aplinkos suvokimui ir santykiams su kitais asmenimis paauglystėje (Halisdemir, 2013). Motinos ir vaiko santykius 1969 m. išplėtotoje prieraišumo teorijoje, besiremiančioje etiologijos principais, analizavo J. Bowlby. Remiantis šia teorija, motinos ir vaiko santykiai yra svarbūs vaiko saugumo jausmui ir psichologinei raidai (Parmar, 2022). Vaikų suvokimas apie motinos pritarimo lygį vaikui turėjo įtakos vaikų mokykliniams pasiekimams. Tai reiškia, kad kuo daugiau vaikai patirdavo emocinės šilumos iš motinų, tuo geriau jiems pavykdavo mokykloje pasiekti akademinų rezultatų (Parmar, 2022). Prieraišumo teorija besiremiančioje mokslinėje literatūroje yra pastebima, kad vaiko kontroliavimas yra susijęs su jam parodoma emocine šiluma. Šeima turi svarbų vaidmenį ugdant intelektinius ir meninius vaikų gebėjimus. Šilta, emociškai teigiamai vaiką veikianti atmosfera namuose didina vaiko smalsumą ir skatina jo akademinis interesus (Campbell & Verna, 2007).

Kaip motina, kuri šiltai elgiasi su vaiku ir jį palaiko, yra siejama su mažiau kontroliuojančios motinos paveikslu, taip ir priešingai – šalta ir psichologiškai vaiką atstumianti motina linkusi dažniau bausti, kontroliuoti savo vaiką. Vadovaudamiesi prieraišumo teorija Lin ir kt. (2022) teigia, kad pasikartojanti vaiko bendravimo su motina patirtis sukuria minčių, prisiminimų, įsitikinimų, lūkesčių, elgesio su kitais ir su tuo susijusių emocijų asociacijas ir gali daryti didelę įtaką individui socialiniuose kontekstuose visą gyvenimą. Jie vartoja terminą „motinos neigiama meilė“, kurią sieja su labai didele, griežta motinos kontrole kaip tam tikra psichinės prievartos rūšimi, parodančia globėjo nepriežiūrą ir antipatiją vaikui (Lin ir kt., 2022), „Motinos neigiama meilė“, anot jų, reiškia nesaugų motinos ir vaiko prisirišimą, kurį lemia tai, kad vaikai nejaučia motinos meilės. Bowlby 1988 m. tvirtino, kad prieraišumo nesaugumas atsiranda, kai individas patiria, kad jo prieraišumo poreikiai nėra nuolat tenkinami, o tai skatina susiformavimą tam tikrų psichinių modelių, kuriais remiantis į save žiūrima kaip į nemylimą, o į kitus – (Lin ir kt., 2022). Taigi per didelė motinos kontrolė neabejotinai yra kenkianti vaiko raidai.

Emocinės šilumos iš motinų patyrimas Tėvų priėmimo-atmetimo teorijoje (angl. *Parental acceptance-rejection theory*, sutrump. *PAR*) aiškinamas socializacijos požiūriu, kuriuo bandoma numatyti ir paaiškinti tėvų priėmimo-atmetimo, patirto vaikystėje, padarinius ir kitus koreliacinius veiksnius visose individo tarpasmeninių santykių formose per visą individo gyvenimą. Tėvų kontroliavimas vertinamas pagal psichometrines PARQ savybes. Khaleque ir Rohner (2002) įrodė PARQ vaiko, suaugusiojo ir tėvų klausimyno versijų patikimumą, atlikę 51 pasaulinių tyrimo meta analizę. Šio klausimyno taikymas įvairiose pasaulio valstybėse atskleidė, kad vaikai ir suaugusieji visur, nepaisant kultūros, kalbos, rasės,

lyties ar kitų panašių socialinių-kultūrinių sąlygų skirtumų, patiria, kad jais tėvai rūpinasi (priima) arba nesirūpina (atstumia). Tai atsiskleidžia tyrimuose, kuriuose naudojami keturi PARQ matavimo būdai (šiluma / meilė, priešiškus / agresija, abejingumas / nepriežiūra ir atstūmimas (Rohner, 2016). Empirinių tyrimų rezultatai patvirtina, kad suvokiamas tėvų atstūmimas gali būti visuotinai susijęs su tam tikra psichologinio neprisitaikymo forma (Rohner, Khaleque ir Cournoyer, 2005). Taigi tarpasmeniniai tėvų ir vaikų santykiai turi ypatingą reikšmę vaiko vystymuisi. Moksliniai tyrimai patvirtina, kad tėvų ir vaikų santykių kokybė, kuriai būdingas tėvų priėmimas (meilė) ir atmetimas (meilės stoka), yra pagrindinis tiek vaikų, tiek suaugusiųjų psichologinio funkcionavimo ir raidos prognozuojamasis veiksnys (Khaleque, 2014). Motinos taikoma vaiko kontrolė siejama su motinos suvokimu apie savo pačios norus ir vaikui taikomus paliepiumus, taisykles, draudimus bei primygtinį reikalavimą jų laikytis (Arslan & Filiz Yurtal, 2022).

Kontroliuojantys tėvų veiksmai verčia vaikus mąstyti, elgtis ar jausti tam tikrais būdais, o savarankiškumą palaikantys tėvų veiksmai ugdo vaikų jausmų, pageidavimų ir interesų raišką. Vaiko autonomiškumą palaikantys tėvai skatina vaikų valios vystymąsi ir psichologinę laisvę, visų pirma sudarydami sąlygas vaikų iniciatyvai, pasirinkimams ir dialogui su tėvais. Atliekant vaiko kontroliavimo tyrimus, reikia įvertinti, kas yra apklausiamieji, nes, pavyzdžiui, motinos ir vaikai gali nevienodai suvokti taikomą kontrolės lygį ir parodomą emocinę šilumą savitarpio santykiuose.

1.2. DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO, EMOCIJŲ REGULIAVIMO IR VAIKO KONTROLIAVIMO TARPUSAVIO SĄSAJINGUMAS

1.2.1. Motinos dėmesingo įsisąmoninimo ryšys su konstruktyviomis emocijų reguliavimo strategijomis

Thompson ir Gross (2007) nurodė penkis psichologinius procesus, kurie susiję su emocijų reguliavimu: situacijos pasirinkimas, situacijos modifikavimas, dėmesio sutelkimas ir kognityviniai pokyčiai, emocinis atsakas, atsirandantis po patirtos emocijos, jis gali būti modifikuojamas (pavyzdžiui, iš naujo vertinant arba interpretuojant). Šis modifikavimas gali būti įgyvendinamas taikant dėmesingo sąmoningumo praktiką. Pasak Wheeler'io, Arnkoff'o ir Glass'o (2017), nors oficialiai dėmesingumo praktikos įtakos asmens emocijų reguliavimui tyrimai pradėti vykdyti tik 1950 m., mokslininkai tik dabar ėmė pastebėti neurologinius smegenų pokyčius, susijusius su dėmesingo sąmoningumo praktikos taikymu. Įžvelgiama dispozicinio dėmesingumo teigiama įtaka konstruktyviam emocijų reguliavimui. Nustatyta, kad asmenims, kuriems būdingas aukštas dispozicinis dėmesingumas, būdingas didesnis aktyvumas priekinėje smegenų žievės dalyje smegenų prefrontalinėje, priekinėje cingulinėje smegenų žievių dalyse ir mažesnis aktyvumas smegenų amygdaloje, kai atliekami emociškai svarbūs veiksmai (Wheeler, Arnkoff, & Glass, 2017).

Dėmesingo sąmoningumo praktika, kaip rodo moksliniai tyrimai, padeda atsiriboti nuo intensyviai neigiamas emocijas keliančių situacijų. Ištryus saviveiksmingumą kaip vieną iš galimų keturių konkrečių sąmoningumo įgūdžių (stebėjimo, aprašymo, sąmoningo veikimo ir priėmimo be vertinimo) ir emocijų reguliavimo sunkumų, išaiškėjo, kad dažnesnis sąmoningumoas, sąmoningas veikimas ir priėmimas nevertinant buvo susiję su didesniu nemalonių emocijų įveikos saviveiksmingumu, o įveikos saviveiksmingumas iš dalies koreliavo su emocijų reguliavimo sunkumais (Luberto ir kt., 2013). Toks dėmesingo sąmoningumo praktikos taikymo poveikis aiškinamas biologiniais procesais. Fox ir kiti (2016) aptiko nuosekliai pasireiškiančius struktūrinius smegenų žievės skirtumus aštuoniose dėmesingo sąmoningumo praktiką taikančių asmenų smegenų srityse (jutiminės žievės, viršutinės išilginės fascirkuliarinės žievės ir kt.), palyginus su kontroline grupe. Taip pat ištirta, kad asmenys, taikantys dėmesingo sąmoningumo praktiką, pasižymi geresniu funkciniu ir dispoziciniu dėmesingumu, palyginus su kitomis kontrolinėmis tiriamųjų grupėmis (Wheeler, Arnkoff, & Glass, 2017). Sąmoningumo praktika yra susijusi su sveikesne asmens emocine

būsenai (pavyzdžiui, mažesniu distreso intensyvumu, geresniu emociniu atsigavimu patirto streso, mažesniu neigiamu savęs vertinimu, geresniu gebėjimu ištraukti iš tikslą nukreiptą elgesį) (Roemer, Williston ir Rollins, 2015). Nustatyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktika susijusi su geresniu emociniu reguliavimu, savikontrolė, valios kontrole, vykdomaisiais gebėjimais (Kim ir Kochankas, 2012; Kiss ir kt., 2014). Įrodyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo mokymas daro poveikį emocijų reguliavimui ir neuroniniu lygmeniu, o esant emocijų sutrikimams, pavyzdžiui, depresijai ir nerimo sutrikimui, sąmoningumu pagrįstos intervencijos palengvina simptomus (Goodall, Trejnowska ir Darling, 2012).

Mokslinių tyrimų rezultatai išryškina neurologinius sąmoningumo koreliacinius rodiklius, kurie parodo, kad dėmesingo sąmoningumo praktika padeda palaikyti emocinį stabilumą, susitelkiant į dabartį. Dėmesingo sąmoningumo praktiką galima sieti su emocinio reguliavimo strategija, besiremiančia dėmesio nukreipimu. Dėmesingo sąmoningumo praktikos procesas susidaro iš emocinio patyrimo, prasidedančio nuo emociškai svarbaus stimulo (į kurį atkreipus dėmesį prasideda emocinis vertinimas). Barros, Goes, ir Pereira (2015) dėmesio nukreipimo strategiją apibūdina kaip susidarančią iš kelių dėmenų. Pirmiausiai, anot jų, taikant šią strategiją vyksta dėmesio nukreipimas nuo emocinio stimulo į kitą turinį, tada asmuo siekia nusiraminti (arba pasyviai pasikartojančiai sutelkti dėmesį į savo nemalonios emocijos pasireiškimo požymius simptomus) bei nukreipti dėmesį į vaizdinius, susijusius su potencialiai neigiamais įvykiais ateityje, galiausiai slopinamos mintys (vykdomos pastangos sustabdyti savo dėmesį nuo konkrečių minčių ir psichinių vaizdinių), tada vertinama situacija, siekiant pakeisti jos emocinę reikšmę. Panaudojus ERQ klausimyną emocijų reguliavimo procesui įvertinti, įskaitant dvi dimensijas – kognityvinį emocijų pervertinimą ir ekspresyvų slopinimą, nustatyta, kad kognityvinis pervertinimas gali būti adaptyvus emocijų reguliavimo įgūdis ir apsauginis emocinės gerovės veiksnys (Gross ir Jazaieri, 2014). Priešingai, ekspresyvus slopinimas, kaip tipiškai „emocinį dirgiklį“ orientuota strategija, pasireiškia gana vėlav, taigi šią strategiją naudojantis asmuo gali nepakankamai aiškiai suvokti savo jausmus ir vėlokai atstatyti savo gerą nuotaiką, todėl ekspresyvus slopinimas paprastai laikomas neadaptyvia strategija, dėl kurios gali užvaldyti emocijos, o tai lemia psichologinio distreso (pavyzdžiui, depresijos) atsiradimą (Gross ir Jazaieri, 2014). Asmenys, pasižymintys aukštu sąmoningumo lygiu, dažniau taiko kognityvinio pervertinimo strategijas, nes jie gali turėti daugiau metakognityvinių gebėjimų, įskaitant gebėjimą būti dėmesingam savo vidinei būsenai, kognityvinių procesų kontrolei (Mandal, Arya ir Pandey, 2017). Kitaip tariant, esant aukštesniam sąmoningumo lygiui, asmenims lengviau palaukti, nusiraminti, apgalvoti prieš tiesiogiai reaguojant į neigiamas emocijas. Be to, jie dažniau atsiriboja nuo vadinamųjų

„automatinių minčių“ ir susitelkia į dabarties momento patirtį (Mandal, Arya ir Pandey, 2017). Galima teigti, kad dėmesingo sąmoningumo praktikos taikymas leidžia asmenims labiau atkreipti dėmesį į savo subjektyvų emocinį vertinimą ir pastebėti savo vadinamąsias emocijas „automatines reakcijas“, kurias sukelia tam tikros situacijos ir tada jie gali pasirinkti racionaliai spręsti jaudinančią situaciją (Gross ir Jazaieri, 2014).

Taigi galima teigti, kad dėmesio nukreipimo strategija taikoma moduluojant emociją, tai yra „sukuriant konkrečias sąlygas, kad situacija taptų prieinamesnė“ (Barros, Goes, & Pereira, 2015). Ji susijusi su sąmoningomis asmens pastangomis. Taigi dėmesingo sąmoningumo praktika gali padėti įgyvendinti vadinamąją dėmesio nukreipimo strategiją, kai sąmoningai siekiama reguliuoti emocijas individui priimtinais ir konstruktyviais būdais.

Tai, kad dėmesingo sąmoningumo praktika didina konstruktyvų emocijų reguliavimą, pagrindžia moksliniai tyrimai. Pavyzdžiui, ištirta, kad motinų suvoktas sąmoningumas teigiamai susijęs su motinos ir vaiko santykių kokybe, vertinama pagal vaiko nurodytą atsiskleidimą motinai, mažesnę konflikto intensyvumą, mažesnę motinų stresą ir motinų gebėjimą performuoti savo socialinės perspektyvos suvokimą (Kil & Grusec, 2020). Zhang ir kiti (2019) išsiaiškino, kad tėvai, pasižymintys aukštesniu sąmoningumo lygiu, yra jautresni savo vaikų emocijoms ir jas priimti, taikyti nesmerkiantį požiūrį, susitelkti į dabartį (o ne fokusuotis į praeitį ar ateitį), todėl pagerėja jų tarpusavio sąveika ir santykiai su vaikais. Lavy ir Berkovich-Ohana (2020) sudarytas modelis patvirtina šias idėjas ir išryškina, kad tėvų vaikams reiškiamą užuojautą, empatiją ir emocinio reguliavimo gebėjimai kyla iš jų atliekamų sąmoningumo praktikų. Teigiamą sąmoningumo praktikos poveikį tėvų ir vaikų santykiams įrodo ir (Burgdorf ir kt., 2019), kurie teigia, kad ji skatina tėvų ir vaikų tarpusavio artumą ir mažina su santykiais susijusį stresą. Uriel-Maoz, Lavy ir Berkovich-Ohana (2023) atliktas tyrimas atskleidė stiprų teigiamą dėmesingo sąmoningumo praktikos poveikį motinų dėmesingumui, santykiams su vaikais ir emocinei gerovei. Be to, jis parodė, kad sąmoningumo savireguliacija taip pat gali turėti įtakos tėvų tarpusavio santykių reguliavimui. Yra įrodymų, kad dėl savireguliacijos sunkumų (pvz., prasto vykdomojo funkcionavimo) kyla rizika, kad asmenys gali įsitraukti į intymaus partnerio smurtą (pvz., Finkel ir kt., 2009, Pinto ir kt., 2010). Nepaisant šių potencialiai įtikinamų įrodymų, šiuose tyrimuose buvo nagrinėjama kraštutinė santykių disfunkcijos forma (t. y. smurtas artimoje aplinkoje), ir tai buvo daroma imtyse, kurios nebuvo atrinktos pagal tėvų statusą (pvz., kolegijų studentai; Finkel ir kt., 2009). Vis dėlto tikėtina, kad individualūs tėvų savireguliacijos skirtumai daro įtaką įvairiam funkciniam (pvz., intymumo) ir (arba) disfunkciniam (pvz., žodinių ginčų ir (arba) agresijos) tėvų tarpusavio elgesiui, kuris, kaip įrodyta, daro įtaką vaikams jau kūdikystėje (Crockenberg, Leerkes ir

Lekka, 2007). Tačiau esamuose tyrimuose dar neišnagrinėta galimybė, kad savireguliacija gali daryti įtaką tėvų santykių prisitaikymui, nesusijusiam su smurtu tarp intymų partnerių.

Išnagrinėjus ryšį tarp tėvų taikomos dėmesingo įsisąmoninimo praktikos, jų elgesio ir vaikų savireguliacijos 120-yje šeimų, kuriose augo vaikai, turintys dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sindromą (ADHD), paaiškėjo, kad ši sutrikimą turinčių vaikų tėvai nurodė gerokai mažesnę ryšį su dėmesingo įsisąmoninimo praktika negu kad jo neturinčių vaikų tėvai (Perry ir kt., 2018). Minimame tyrime taip pat buvo nustatyta dėmesingo įsisąmoninimo praktika buvo gerokai mažiau susijusi su psichologiniu distresu, taip pat daugiau susijusi su didesniu tėvų nuoseklumu auklėjant vaikus ir mažesniu pykčiu negu kad kontrolinė tiriamųjų grupė (Perry ir kt., 2018). Tokie atlikto tyrimo rezultatai leidžia daryti prielaidą, kad vadinamoji „mindfulness“ praktika gali padėti tėvams įgyti emocinę savireguliaciją, labiau priimti savo vaikus, sukurti geresnę emocinį mikroklimatą šeimoje. Kitame tyrime išaiškėjo, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktika gali pagerinti emocijų reguliavimą ir konfliktų valdymą, iš dalies padedant asmeniui kontroliuoti impulsyvaus pykčio raišką (Wachs ir Cordova, 2007). Taigi žvelgiant plačiau tėvų taikoma dėmesingo įsisąmoninimo praktika gali būti susijusi su jų vaikų gerove, nes ji padeda sumažinti neigiamo tėvų elgesio vaikų atžvilgiu apraiškas ir padidinti teigiamą tėvų elgesį (emocinę šilumą vaikams). Pasak Perry ir kt. (2018), dėmesingo įsisąmoninimo praktika gali padėti tėvams išmokti veiksmingų emocijų valdymo būdų.

Aptinkama, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktiką taikančios motinos geba geriau įveikti stresą ir lengviau išgyvena tokias emocijas kaip nerimas, depresija. Atlikus tyrimą su 62-ies motinomis, išaiškėjo, nustatyta reikšminga teigiama sąmoningumo ir sąmoningo auklėjimo koreliacija ir reikšminga neigiama sąmoningumo ir tėvų streso, depresijos, nerimo ir bendro streso koreliacija. Taip pat nustatyta reikšminga neigiama sąmoningo auklėjimo ir tėvų streso, depresijos ir bendro streso, bet ne nerimo, koreliacija (Corthorn ir Milicic, 2015).

Atlikto tyrimo duomenų analizė parodė, kad emocijų reguliavimo mokymai ir dėmesingo įsisąmoninimo mokymai reikšmingai sumažino motinų, turinčių vaikų su lengva protine negalia, ruminaciją (nuolatinį neigiamų minčių kartojimąsi) ir jos komponentus (Jafarpour ir kt., 2021). Šio tyrimo autoriai tokius tyrimo rezultatus aiškina tuo požiūriu, kad emocijų reguliavimas susij, gerinant emocinį atstatymą, mažinant neigiamą savęs referavimą ir didinant dėmesingo įsisąmoninimo praktika didina dabarties momento įsisąmoninimą ir efektyvesnę informacijos apdorojimą, taigi mažina motinų ruminaciją (Jafarpour ir kt., 2021).

Kitame tyrime išaiškinta, kad dėmesingo sąmoningumo praktika grindžiamos programos padidina kad motinų, turinčių vaikų su specifine mokymosi negalia, kognityvinių

lankstumą, taip pat mažina psichologines tokių motinų problemas ir stiprina jų psichinę sveikatą (Ahmati, Kheirati ir Bonab, 2020).

Moksliniame tyrime išsiaiškinta, kad motinos sąmoningumo bruožas teigiamai susijęs su ikimokyklinio amžiaus vaikų socialine kompetencija (Basel, 2023). Remiantis mokslinių tyrimų duomenimis, galima teigti, kad motinos sąmoningumas padeda jai ugdyti psichologinius išteklius auklėjant vaiką (Mandal ir kt., 2011), skatina jos emocinę savireguliaciją, didina laimės jausmą ir teigiamą emocinę patirtį (Basel, 2023). Toks aiškinimas gali būti grindžiamas tuo, kad sąmoningumas gali skatinti emocijų savireguliacijų mechanizmus, kurie teigiamai veikia asmens sveikatą ir psichologinę gerovę. Kadangi sąmoningumas skatina nesmerkiantį emocinį išgyvenimą kito asmens tam tikrų poelgių atžvilgiu, jis gali padėti asmeniui.

Pasitelkus FFMQ klausimyną, taip pat išsiaiškinta, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktika gali būti naudinga motinystei ir tėvystei. Ši praktika skatina tėvų „veikimą įsisąmoninus“ – įsitraukimą į santykio su vaikų užmezgimą dabarties momentu, didesnę emocinį atidumą vaiko poreikiams (Gershy ir kt., 2017).

Kalbant apie galimą teorinį pagrindimą dėmesingo įsisąmoninimo teigiamo ryšio su emocijų reguliavimu galima remtis taip pat emocijų reguliavimo proceso modeliu. Gross (2015) aprašo, jog šis modelis rodo, kad emocijos yra ne tik reaktyvioji reakcija į išorinius dirgiklius, bet ir aktyviai reguliuojamos kognityvinių procesų. Kaip teigia Webb, Miles ir Sheeran, 2012, pagal emocijų reguliavimo proceso modelį emocijų reguliavimas apima etapų seką, įskaitant situacijos pasirinkimą, situacijos modifikavimą, dėmesio nukreipimą, kognityvinius pokyčius ir atsako į emociją moduliavimą. Kaip teigia Teper, Segal ir Inzlicht, 2013, dėmesingas įsisąmoninimas apima sąmoningą dėmesio sutelkimą į dabartinės akimirkos patirtį, atvirumą, priėmimą ir nesmerktingą požiūrį, todėl dėmesingo sąmoningumo praktikos ugdo sąmoningumą ir gebėjimą nereaguoti į vidinius ir išorinius dirgiklius, o tai gali sustiprinti žmogaus galimybes konstruktyviai kontroliuoti savo emocijas.

Apibendrinant išanalizuotą mokslinę literatūrą bei kitus mokslinius duomenis, galima teigti, kad į dėmesingą įsisąmoninimą linkusios motinos geriau geba reguliuoti savo emocijas, tai yra taiko konstruktyvias emocijų reguliavimo strategijas, ir gali mažiau neigiamų emocijų parodyti vaikui jį auklėdamas. Tokios motinos, kurios daro dėmesingo įsisąmoninimo pratimus ar jo turi daugiau iš prigimties, geriau jaučiasi savo viduje, todėl gali labiau įsitraukti į vaikų ugdymą, taiko daugiau konstruktyvias vaikų auklėjimo strategijas negu kad motinos, neįsijaučiančios emocinės harmonijos savo viduje, patiriančios pernelyg intensyvias, sunkiai valdomas ar slegiančias emocijas.

1.2.2. Motinos emocijų reguliavimo ir vaiko kontroliavimo ryšio atsiskleidimas

Šiuolaikinė psichologija emocijų reguliavimą laiko pagrindiniu psichikos sveikatos komponentu. Priimta manyti, kad emocijų reguliavimo disbalansas gali lemti kai kuriuos psichikos sutrikimus. Savo emocijas gebanti reguliuoti mama rečiau patiria distresą, ji geriau geba įveikti nemalonus ar pernelyg intensyvias emocijas, todėl auklėdama vaiką ji yra ramesnė, parodanti daugiau emocinės šilumos, ką patvirtina ir atlikti moksliniai. Kai motina yra ramesnė, ji būna linkusi mažiau kontroliuoti savo vaiką, daugiau suteikia jam autonomiškumo, laisvės veikti. Mokslinėje literatūroje dažniausiai išvelgiamas netiesioginis ryšys tarp mamos emocijų reguliavimo ir vaiko kontroliavimo apraiškų motinos elgesyje.

Išsiaiškinta, kad padidėjęs motinos stresas yra susijęs su mažesniu jos indukcinės drausmės taikymu ir motiniška šiluma, kurie susiję su mažesne pastangų kontrole 3 metų amžiaus vaikams (Zhu ir kt., 2023). Indukcinė drausmė – tai tokia tėvų taikoma drausmė vaikui, kuri grindžiama optimaliu vaiko kontrolės lygiu (nei per didelė, nei per maža kontrole). Darytina išvada, kad padidėjęs motinos stresas didina vaikų eksternalaus elgesio problemų riziką, nes kenkia vaikų savireguliacijos gebėjimų susiformavimui. Eksternalaus vaikų elgesio problemos apima agresiją, impulsyvumą, jos liudija apie sunkesnę asmens socialinį prisitaikymą. Taigi vaikų eksternalaus elgesio problemas, remiantis Zhu ir kt. (2023), paskatina padidėjęs motinų streso lygis, motinų indukcinės drausmės ir šilto elgesio su vaikų trūkumas.

Mokslinių tyrimų, kurių tiesioginis tyrimo objektas būtų ryšio tarp motinų emocijų reguliavimo ir vaiko kontroliavimo nustatymas, nėra daug. Tuose moksliniuose tyrimuose, kuriuose paliečiami motinų emocijų reguliavimo ir neadaptyvaus disfunkcinio elgesio auklėjant vaiką šeimoje aspektai, galima išvelgti netiesioginį ryšį tarp nekonstruktyvių motinų emocijų reguliavimo strategijų taikymo ir vaiko atstūmimo, šaltumo, kuris remiantis PAR teorija susijęs su per griežta arba per žema vaiko kontrole, pasireiškiančia parodomu priešišku, agresija ar abejingumu, nepriežiūra, atstūmimu (Rohner, 2016), gali pasireikšti kaip per didelis griežtumas, kuris stabdo sėkmingą vaiko raidą. Kaip ištyrė Crandall ir kiti (2016), prastas motinos emocijų reguliavimas lemia netinkamą tėvystę ir vaikų elges paauglystėje. Minimame tyrime pritaikius struktūrinių lygčių modeliavimą ir įvertinus 478 paauglių (10-13 m.) ir jų motinų penkerių metų laikotarpiu blogo motinos emocijų reguliavimo, matuojamo emociniu reaktyvumu ir atstūmimu, įtaką paauglių elgesiui (matuojamam agresyvumu ir prosocialiu elgesiu), nustatyta, kad motinos rodoma emocinė distancija ir

reaktyvumas tiesiogiai neprognozuovo paauglių elgesio, tačiau netiesiogiai jis buvo susijęs per šeimos funkcionavimą ir auklėjimą. Paašškėjo, kad aplaidus auklėjimas buvo susijęs su motinų emociniu reaktyvumu (netinkamu emocijų reguliavimu) ir paauglių agresija (Crandall ir kt. 2015). Taip pat išryškėjo, kad motinos rodomas emocinis nutolimas (šaltumas) susijęs su labiau vaiko elgesį reguliuojančiu auklėjimu (didesne jo elgesio kontrole), o tai lemia didesnes vaiko agresijos problemas paauglystės laikotarpiu (Crandall ir kt., 2015). Remdamiesi prieraišumo teorija Cooke ir kiti (2019) ištyrė, kad motinų empatijos vaikui gebėjimai susiję su jų emocijų reguliavimo gebėjimais, o empatijos neturinčios motinos mažiau linkusios taikyti konstruktyvius auklėjimo metodus ir tai neigiamai veikia vaiko vadinamojo saugaus prieraišumo susiformavimą. Anot Cooke ir kitų (2019), asmenys, kurie turi mažesnius emocijų reguliavimo gebėjimus, pasižymi dideliu emociniu jautrumu. Taigi galima teigti, kad per daug emociškai jautrios motinos turi mažiau išvystytus emocijų reguliavimo gebėjimus, kurie susiję su polinkiu į per didelį vaiko kontroliavimą arba visišką nekontroliavimą (per žemą kontrolės lygį, kas rodo, kad vaiko elgesys visiškai nereguliuojamas, o vaikas patiria motinos abejingumą).

Plačiau išnagrinėti ir suvokti tai, kodėl netinkamas motinų emocijų reguliavimas, pasireiškiantis vaikui rodomu šaltumu, agresija, ir pan., susijęs su netinkamu vaiko kontroliavimu (per dideliu arba per mažu), padeda PAR teorija. PAR teorijoje tėvų priėmimas-atmetimas reiškia bipolinę tėvų šilumos dimensiją, kai tėvų priėmimas yra teigiamame kontinuumo gale, o tėvų atmetimas – neigiamame. Tėvų priėmimas reiškia meilę, prieraišumą, rūpestį, paguodą, paramą ar globą, kurią tėvai gali jausti ir išreikšti savo vaikams. Tėvų atstūmimas – tai tėvų šilumos, meilės ar prieraišumo savo vaikams nebuvimas arba jų atsisakymas. Tėvai gali išreikšti savo meilę arba jos trūkumą trimis pagrindiniais būdais. Jie gali būti šalti ir nemylintys, priešiški ir agresyvūs arba abejingi ir aplaidūs (Khaleque, 2014). Šioje teorijoje daroma prielaida, kad emocinis poreikis gauti teigiamą atsaką iš reikšmingų asmenų (tėvų ar kitų artimiausių vaikui prieraišumo figūrų) yra stiprus vaikų motyvas. Kai šios „prieraišumo figūros“ tinkamai nepatenkina emocinių vaiko poreikių, vaikas yra linkęs emociškai ir elgesio požiūriu reaguoti tam tikrais būdais – būti neramus ir jaustis nesaugus (Khaleque, 2014). Taip pat patiriamas tėvų atstūmimas gali lemti nepageidaujamas to pasekmes suaugus, kaip antai priešiškumas kitiems, agresija, įskaitant ir pasyvią agresiją, bei įvairios agresijos valdymo problemos, priklausomybė arba „gynybinė nepriklausomybė“, pasireiškianti baime suartėti su kitu žmogumi, susilpnėjusi savigarba, emocinis nereagavimas, emocinis nestabilumas ir pernelyg kritiška kitų atžvilgiu pasaulėžiūra (Khaleque, 2014).

Iš Crandall, Deater-Deckard ir Riley (2015) mokslinio tyrimo taip pat išvelgtinas netiesioginis ryšys tarp motinų emocinės savireguliacijos ir taikomo netinkamo vaiko kontroliavimo. Jie ištyrė, kad žemas motinos emocijų ir kognityvinės kontrolės gebėjimas susijęs su didesne rizika patirti netinkamą elgesį su vaikais, o aukštesnis motinos emocijų ir kognityvinės kontrolės gebėjimas susijęs su jautriu ir įsitraukusiu auklėjimu.

Remiantis PAR teorija, vaiko elgesio kontroliavimas nusakomas kaip tėvų taikomas vaiko elgesio reguliavimas, vadovavimas arba valdymas. Kaip nurodo Khaleque (2014), kontroliavimas tėvams auginant vaiką pasireiškia keturiais skirtingais intensyvumo lygiais:

- a) žema kontrolė: tėvai retai linkę kontroliuoti savo vaikų elgesį;
- b) vidutinė kontrolė: tėvai kartais kontroliuoja savo vaikų elgesį;
- c) griežta kontrolė, kai tėvai paprastai kontroliuoja savo vaikų elgesį;
- d) griežta / ribojanti kontrolė, kai tėvai beveik visada kontroliuoja savo vaikų elgesį ir tikisi, kad jis paklus.

Kaip teigia PAR teorijos prielaidomis besiremiantys C. M. Fernande-Garcia ir kiti (2017), tai teorinė sistema, paaiškinanti tėvystės aspektus, darančius įtaką vaikų socialiniam, kognityviniam ir emociniam prisitaikymui. Ši teorija plėtoja vieną pagrindinę šilumos-atmetimo dimensiją, kur šiluma būtų vienas iš dimensijos polių, o atmetimas priešingas. Be to, teorija taip pat apibrėžia vaiko elgesio kontrolės dimensiją, turinčią du polių: atlaidumo ir griežtumo polių, kurie yra taip pat priešingi poliai. Šios teorijos kontekste atliktas tyrimas su Ispanijos tėvų imtimi, atskleidė, kad vaiko vidutinio vaiko kontroliavimo elgesys gali būti suderinamas su vaikui rodoma emocine šiluma (Fernande-Garcia ir kt., 2017).

PAR teorija motinų taikomą vaiko kontroliavimą susieja su tėvų rodoma šiluma vaikui/atstūmimu, kuris yra susijęs su motinos parodomomis emocijomis, nusakant skirtingas šios skalės dimensijas (mažesnė kontrolė/vaiko priėmimas ir ribojanti kontrolė/tėvų atstūmimas, galintis lemti nepageidaujamas to pasekmes suaugus). Pavyzdžiui, naudotas turkiško vertimo PARQ/Control (trumpoji forma) klausimynas leido iširti, koks yra motinos taikomo kontroliavimo intensyvumo lygis, nes apima šias dimensijas: šiluma / prierašumas, priešiškus / agresija, abejingumas / nepriežiūra, nediferencijuotas atmetimas, kontrolė (Arslan ir Filiz Yurtal, 2022). Atliktas tyrimas su 9-17 m. vaikais taikant šį klausimyną, kuris buvo išverstas į turkų kalbą, leido nustatyti, kad tiek motinos, tiek vaikai emocinį priėmimą suvokia aukštu lygiu, o emocinį atmetimą – žemu lygiu, tuo tarpu kontrolę, pasireiškiančią vaiko ir motinos santykiuose, jie suvokia vidutiniu lygiu (Arslan & Filiz Yurtal, 2022). Šio klausimyno panaudojimas kartu su mokymosi motyvacijos skalės (angl. *Scale of Motivation in Education*, sutrump. SME) klausimynu leido nustatyti daugiausiai pasireiškiančią vidutinio

lygio kontrolę motinos ir vaiko santykiuose, taip pat jis leido išvelgti ryšį tarp demokratiško, palaikančio, teigiamo motinos santykio su vaiku, motinos atsakingumo ir vaiko akademinų pasiekimų (Arslan & Filiz Yurtal, 2022). Mokslinėje literatūroje akcentuojama, kad vaikai, kurie suvokia motinos pritarimą jiems ir motinos taikomą kontrolę kaip vidutinę bei motinos suteikiamą laisvę jiems atliekant akademinės užduotis, pasižymi geresniais akademiniais gebėjimais (Bourgeois, 2012). Sveikiems tėvų ir vaikų santykiams būdingi pozityvūs jausmai ir solidarumas, kurie yra svarbus socialinių ryšių ir socialinės įtakos šaltinis vaikams, teigiamais prisiminimais jų psichikoje išliekantis visą gyvenimą (Umberson ir kt., 2010).

Taigi pozityvius tėvų ir vaikų santykius galima vadinti socialiniais ištekliais, kurie daro įtaką vaikų socialinei kompetencijai ir emocinio reguliavimo gebėjimams (Uriel-Maoz & Berkovich-Ohana, 2023). Tuo tarpu tėvų juntamas ir netinkamai reguliuojamas stresas gali sutrikdyti santykius su vaikais ir neigiamai paveikti vaiko raidą (Chung, Lanier, & Wong, 2020) nustatė, kad, pavyzdžiui, pirmųjų Covid-19 pandemijos metų laikotarpis tėvams sukėlė psichologinį distresą, todėl tėvų ir vaikų tarpusavio santykiai, sumažėjo jų tarpusavio artumas, o Caputiet ir kiti (2020) ištyrė, kad šios pandemijos pradžioje vaikams pasireiškė daugiau psichopatologijos simptomų, ypač nerimo, depresijos ir potrauminio streso sutrikimo požymių.

Tačiau moksliniu požiūriu vertinant, kiek vaikas kontroliuojamas šeimoje, gali kilti problema. Mokslinių tyrimų rezultatai atskleidžia, kad tėvai ir vaikai gali nevienodai vertinti tėvų meilę, poreikius ir bausmes. Pavyzdžiui, nustatyta, kad tėvai dažnai neteisingai interpretuodavo savo taikomą kontrolę (Rohner & Preston, 2002). Palyginus motinų ir vaikų priėmimo-atmetimo ir kontrolės lygius, kuriuos jie suvokia motinos ir vaiko santykiuose, pastebėta, kad reikšmingai skyrėsi šilumos / prieraišumo ir kontrolės subdimensijos įvertinimai tarp motinų ir vaikų, taikant turkų Tėvų PARQ (trumposios formos) ir Vaikų PARQ: Motina (trumposios formos) klausimyną (Arslan & Filiz Yurtal, 2022). Manoma, kad taip yra dėl to, jog vaikai suvokia mažiau jiems rodomo šilumos ir prieraišumo negu kad jų motinos, kurios vaiko priėmimą vertina kaip didesnę, o motinos savo taikomą kontrolę vaikams vertina kaip didesnę negu kad vaikai, kuriems jų kontrolė atrodo mažesnė (Arslan & Filiz Yurtal, 2022). Panašius tyrimo rezultatus apie suvokiamus motinos taikomo vaiko kontroliavimo lygio skirtumus tarp vaikų ir motinų gavusio L. W. White'o (2009) tyrime taip pat išryškėjo, kad tėvai jautėsi dažniau nuosaikūs ir palaikantys savo vaikus, o vaikai buvo linkę labiau suvokti kaip kritiškus ar net įkyrius (nors bendrai kalbant apie santykius tiek motinos, tiek vaikai nurodė, kad jie priimtini, teigiami). Tai atskleidžia, kad vaikai suvokia mažiau prieraišumo ir kontrolės nei motinos.

Pavyzdžiui, Brenning ir kiti (2020), analizavę motinų vaiko kontroliavimo koreliacijas su keliais su motinos sociodemografiniais rodikliais, asmenybe ir auklėjimu susijusiais veiksniais, nustatė tik ryšį tarp vaiko kontroliavimo ir motinos išsilavinimo – kaip nurodė jie, labiau išsilavinusios motinos linkusios taikyti mažesnę vaiko kontrolę. Tačiau minimame tyrime ryšys tarp motinų emocijų reguliavimo ir vaiko kontroliavimo nepasitvirtino (Brenning ir kt., 2020). Kitame moksliniame tyrime, kuriame buvo tiriamas motinų emocijų reguliavimas atsižvelgiant į reikšmingus situacinius ir su vaiku susijusius rizikos veiksnius (tai yra mažamečių neigiamą afektingumą), nulemtus kontroliuojančio auklėjimo, išaiškėjo kad motinų emocijų reguliavimas neigiamai susijęs su motinos taikoma kontrole vaikui atliekant įvairias užduotis (nors motinos buvo linkusios labiau kontroliuoti vaiką, kai užduotis buvo sunki) (Morris ir kt., 2017).

Taip pat pažymėtina, kad emocinis mikroklimatas šeimoje, kuris daro įtaką vaiko raidai, yra susijęs ir su tėvų emocijų reguliavimu, ir su jų tarpusavio santykiais. Tai galima pagrįsta remiantis The parent child interactio questionnaire revised (sutrump. PACHIQ) klausimynu, kuris leidžia nustatyti tėvų poros santykių ir tėvų ir vaikų santykių svarbą (Kosnin ir kt., 2019). Naudojant PACHIQ klausimyną, ištyrus tėvų pasitenkinimą jų tarpusavio santykiais, tėvų ir vaikų santykiais ir emocijų reguliavimą, išsiaiškinta, kad visi kintamieji tarpusavyje reikšmingai ir teigiamai koreliuoja (Kosnin ir kt., 2019). Isanejad, Ghasemi ir Khandan (2017) vertinimu, šio klausimyno formos leidžia gauti validžius ir patikimus tyrimo duomenis. Minimi autoriai patikimumą ir validumą patikrino pritaikydami pritaikę pakartotinio testavimo metodą ir vidinio nuoseklumo pagal Kronbacho alfa testą (Isanejad, Ghasemi ir Khandan, 2017).

Dar vienas iš galimų teorinių paaiškinimų kaip mamos emocijų reguliavimas arba konkrečiai kognityvinis pervertimas (kaip dažna ir konstruktyvi emocijų reguliavimo strategija) ir mažesnė vaiko kontrolė gali turėti tarpusavio ryšį yra socialinio išmokimo teorija. Socialinio išmokimo teorija pabrėžia, kad žmonės mokosi stebėdami kitų elgesį, pasekmes ir modeliudami juos (Biyikoglu ir kt., 2023). Kaip teigia Akers ir Jennings, (2015), vaikai dažnai modeliuoja savo elgesį pagal savo tėvų elgesį, imituodami ir jų veiksmus, ir mąstymo būdus. Tėvai, kurie naudoja kognityvinį pervertinimą į situacijas su vaiku reaguoja konstruktyviau, adaptyviau, lanksčiau ir pozityviau (Ni‘matuzahroh ir kt., 2022). Tokiu būdu tėvai vaikams parodo elgesio modelį, kurį vaikai pagal socialinio išmokimo teoriją išmoksta ir taiko patys. McLeod (2011) taip pat teigia, kad vaikai matydami tėvų gaunamą naudą taikant kognityvinį pervertinimą (mažesnis stresas, konstruktyvesnis problemų sprendimas, geresnė savijauta) patys yra labiau linkę, kaip teigia socialinio išmokimo teorija taikyti panašią strategiją

(kognityvinį perversinimą). Tuomet galima teigti, kad vaikai patys taikantys kognityvinį perversinimą, geriau reguliuos savo emocijas ir reikalaus mažiau kontrolės. Galų gale tėvų naudojamas kognityvinis perversinimas sukelia daugiau teigiamų emocijų ir skatina tėvų emocinę gerovę, pakeisdamas jų mąstymą ir švelnindamas reakcijas į vaiką, bei mažindamas jo kontrolę (Are ir Shaffer, 2016; McRae ir kt., 2012; Morris ir kt., 2007).

Apibendrinant galima teigti, kad remiantis PAR, socialinio išmokimo ir prieraišumo teorijomis ryšys tarp motinos emocijų reguliavimo ir vaiko kontroliavimo yra galimas. Šis tyrimas padės geriau suprasti ir atskleisti ar keliami hipotezė teisinga. Bendrai galima teigti, kad sveikos kontrolės taikymas padeda orientuoti vaikų dėmesį į taisykles, motyvuoja juos vykdyti motinos prašymus ir skatina vaikų savireguliacijos gebėjimus. Tačiau per didelis vaiko kontroliavimas gali būti kenkiantis vaikui, o, remiantis prieraišumo teorija, per dažnai kontroliuojanti mama vaiko bus suvokiama kaip šalta, atstumianti. Vaikas iš tokios motinos patiria daugiau neigiamų emocijų ir taip yra dėl to, kad dėl prastų emocinės savireguliacijos gebėjimų tokia motina linkusi jų daugiau parodyti, išreikšti ir patirti. Daugiau neigiamų emocijų patiriančios motinos gali būti linkusios per griežtai kontroliuoti savo vaikus ir sukurti su jais vadinamąjį nesaugų prieraišumą.

1.2.3 Dėmesingas įsisąmoninimas kaip sumažinantis motinos neigiamų emocijų patyrimą ir padedantis taikyti optimalią vaiko kontrolę

Remiantis mokslinės literatūros analize, aptinkamas ryšys tarp motinų naudojamos dėmesingo įsisąmoninimo praktikos ir mažesnio probleminio elgesio bei konfliktiškumo santykiyje su vaiku. Savikontrolės ir dėmesingumo bruožai, mokslinių tyrimų duomenimis, turi stiprų tarpusavio ryšį. Savikontrolė - tai asmens gebėjimas reguliuoti savo jausmus, slopinti mintyse nepageidaujamus ar netinkamus elgesio polinkius ir susilaikyti nuo veiksmų vadovaujantis šiais ketinimais. Efektyvus savikontrolės elgesys priklauso nuo prieinamų psichologinių išteklių, ir kuo tinkamesni ištekliai, tuo geresni asmens savikontrolės rezultatai (Han ir kt., 2023). Jei asmens savikontrolės ištekliai yra išsekę, tai gali trukdyti socialinei adaptacijai ir padaryti ją neefektyvia. Motinos savikontrolės stoka šeimos santykiuose gali turėti neigiamą poveikį tėvų ir vaikų sąveikai dėl blogo emocinio, impulsyvaus elgesio, per didelio vaiko kontroliavimo (Han ir kt., 2023). Rowland, Wenzel ir Kubiak (2019) atliktas intervencinis tyrimas atskleidė, kad net trumpi sąmoningumo pratimai sėkmingai didina žmonių savikontrolės lygį.

Nepakankama motinos vidinė savikontrolė gali būti siejama su per dideliu vaiko kontroliavimu. Manoma, kad motinystės stresas, susijęs su motinos vaidmeniu, įsipareigojimais, kelia psichologinę įtampą, kuri atsiranda dėl nepageidaujamo vaiko elgesio ir motinos vaikui keliamų reikalavimų, kurių vaikas neįgyvendina, nes neturi turimų resursų jiems įgyvendinti (Viduolienė, 2018). Atsirandanti motinos stresą rodo jos fiziologinės ir psichologinės reakcijos, su tuo susijęs neigiamas motinos savęs vertinimas ir dėl to kylantys neigiami jausmai savo vaikui (Viduolienė, 2018). Jeigu motina neturi tinkamų emocijų savireguliacijos gebėjimų, jos miegas gali būti prastesnis, jos santykiai su partneriu gali būti labiau įtempti ir tai gali būti susiję, anot Viduolienės (2018), su kylančiais dideliais reikalavimais vaikui, reiškiant stiprų nepasitenkinimą, kai jie nevykdomi.

Ripardo ir Lordero (2022) atlikta analizė parodė, kad kuo aukštesnis motinų sąmoningo auklėjimo lygis, tuo labiau jis reikšmingai susijęs su mažesniu pasikartojančių konfliktų tarp motinos ir vaiko lygiu. Šio tyrimo išvados parodo, kad dėmesingo įsisąmoninimo taikymas didina sąmoningo auklėjimo potencialą ir pagerina šeimos narių tarpusavio sąveiką. Pasak Ripardo ir Lordero (2022), vaikams pereinant į paauglystę, nesutarimai su tėvais tampa dažnesni. Būdami sąmoningesni tėvai gali „padėti sau“ atpažinti augantį paauglių savarankiškumo poreikį ir reaguoti į sudėtingesnes situacijas, keliančias iššūkių tarpusavio santykiuose su vaiku. Sąmoninga tėvystė taip pat gali padėti sumažinti pasikartojančių konfliktų skaičių, nes tėvai yra labiau linkę atpažinti ir nutraukti neigiamas sąveikas jiems vykstant (Ripardo ir Lordero, 2022). Ji naudinga tėvams, patiriantiems stresines aplinkybes šeimoje, atkuriant tėvų gebėjimą puoselėti santykius su savo vaiku, pripažinti atsirandantį vaiko savarankiškumo poreikį, mažinti taikomą vaiko kontroliavimą jo auklėjimo procese. Būdami sąmoningesni tėvai gali geriau puoselėti atvirą bendravimą su vaikais ir anot, Lippold ir kt. (2015), paskatinti adaptyvesnius vaikų elgesio modelius mokykloje, socialiniuose santykiuose.

Analizuojant mokslinę literatūrą, kelti hipotezę apie mamų galimą dėmesingo įsisąmoninimo ryšį su vaiko kontrole ir tą ryšį pagrįsti teoriškai, gali padėti savideterminacijos teorija. Savideterminacijos teorija (Self-Determination Theory, SDT) yra motyvacijos teorija, kurią sukūrė psichologai Edward Deci ir Richard Ryan. Ši teorija nagrinėja, kaip žmonių elgesį veikia vidiniai ir išoriniai veiksniai, ir pabrėžia žmogaus prigimtinį poreikį būti savarankiškam, kompetentingam ir susijusiam su kitais (Deci ir Ryan, 2008). Remiantis savideterminacijos teorija ir anksčiau aptartais tyrimais apie dėmesingą įsisąmoninimą galima kalbėti, kad tėvai, kurie turi aukštesnį dėmesingą įsisąmoninimą, jų auklėjimui dažnai būdingas savarankiškumą

palaikantis elgesys ir požiūris, taip pat tėvai skatina vaikus išsakyti savo nuomonę ir imtis iniciatyvos patiems spręsti problemas (Duncan, Coatsworth ir Greenberg, 2009). Savideterminacijos teorijoje akcentuojamas savarankiškumas kaip vienas iš pagrindinių psichologinių poreikių (Van Asshe ir kt., 2018). Kaip teigia Ryan ir Vanteenkiste (2023), kai tėvai skatina ir pritaria vaiko savarankiškumui, tuomet vaikai viduje jaučiasi kompetetingi ir įgalinti. Savideterminacijos teorija įrodo, kad autonomiją palaikanti aplinka skatina vidinę motyvaciją ir savireguliaciją. Taip pat, kai vaikai jaučiasi palaikomi dėl savo savarankiškumo ir kompetencijos, jie labiau linkę užsiimti veikla dėl susidomėjimo ir malonumo, o ne dėl išorinio spaudimo ar prievartos (Soenens ir kt., 2007). Tuomet vaiko vidinė motyvacija lemia jo didesnę savireguliaciją ir mažesnę priklausomybę nuo išorinių kontrolės šaltinių, tokių kaip tėvų nurodymai ar apribojimai (Ryan ir Deci, 2000). Tokiu būdu remiantis savideterminacijos teorija, galime teigti ir kelti hipotezę, kad didesnis mamų dėmesingas įsisąmoninimas turės neigiamą ryšį su vaiko kontrole.

Apibendrintai galima teigti, kad, nors mokslinių tyrimų, susijusių su dėmesingo įsisąmoninimo praktikos taikymu ir vaiko kontroliavimo tarpusavio ryšio atskleidimu nėra daug, iš esamų kontekstinių duomenų, galima įžvelgti, kad dėmesingo įsisąmoninimo taikymas pagerina motinos emocinę būseną, savijautą ir emocijų kontrolę, todėl motina gali būti linkusi mažiau kontroliuoti savo vaiką.

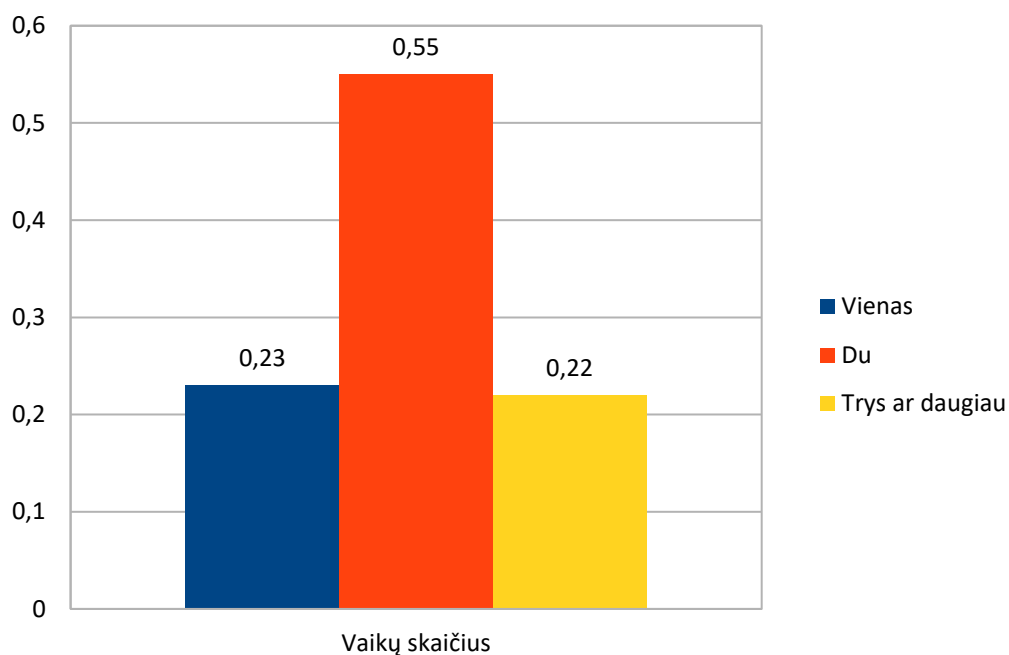
Baigiant literatūros apžvalgą ir analizę turiu pripažinti, kad tyrimų konkrečiai apjungiančių visus tris konstruktus vienoje analizėje (mamų dėmesingas įsisąmoninimas, mamų emocijų savireguliacija ir vaiko kontrolė) ir analizuojančių jų tarpusavio ryšius nepavyko aptikti. Šis darbas pabandys padaryti pradžia bandant tirti ir nustatyti galimus ryšius tarp trijų konstrukto.

2. TYRIMO METODIKA

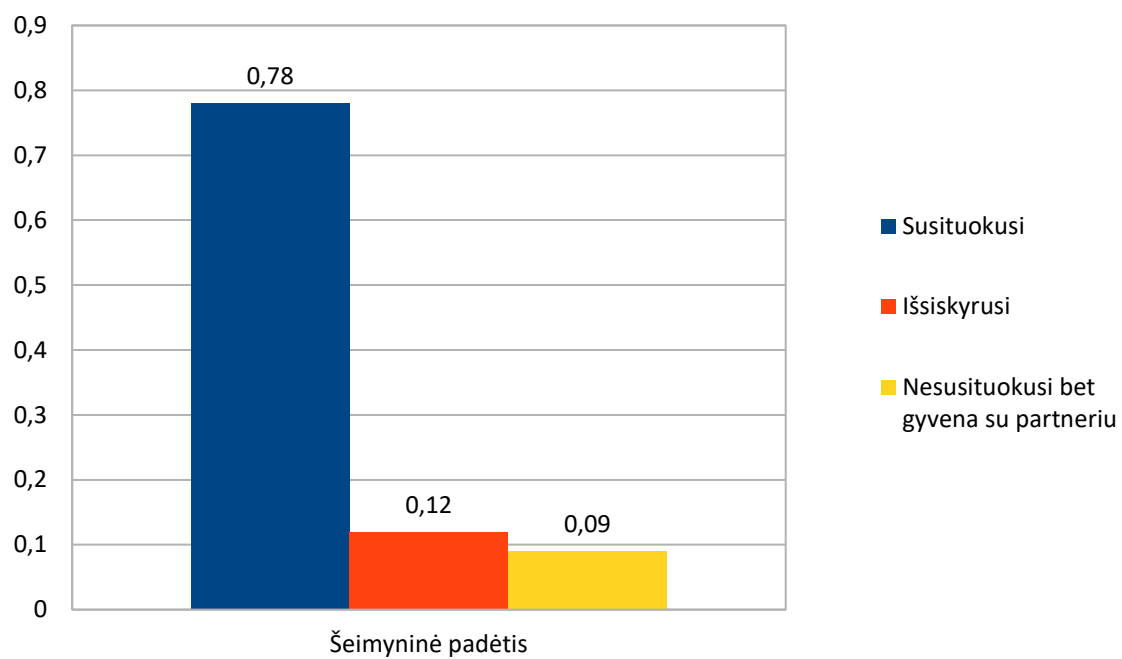
2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrimo populiacija – Lietuvos mamos, turinčios pradinių klasių amžiaus vaiką. Imtis surinkta patogu būdu (be randomizacijos), kreipiantis į mamas per socialinius tikslus. Iš viso tyrime dalyvavo 535 tiriamosios. Iš jų 31 atsakymas nebuvo įtrauktas į rezultatus, nes šios

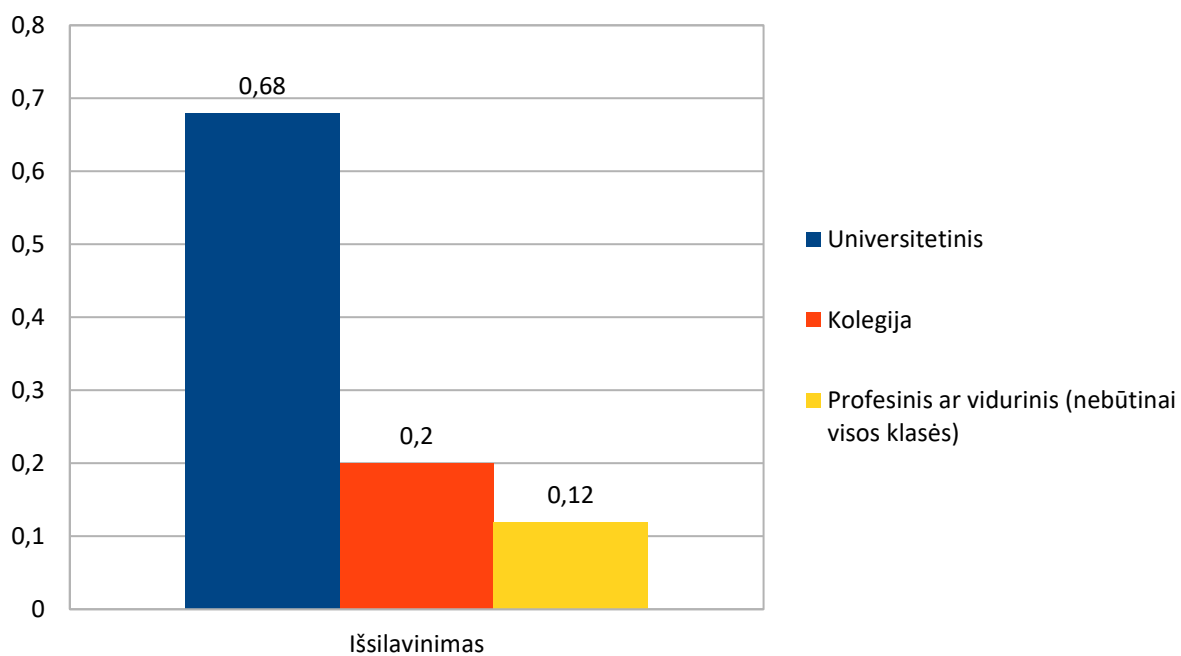
tiriamosios nesutiko su informuoto sutikimo forma. Tirtų mamų amžius svyravo nuo 21 iki 53 metų, amžiaus vidurkis 38,1 metai. Kaip pavaizduota pirmame paveikslėlyje 55% tiriamųjų augina du vaikus, 23% vieną, likusi dalis tris ar daugiau vaikų. Antrame paveikslėlyje matome, kad 78% tiriamųjų susituokusios, 12% išsiskyrusios, 9% nesusituokusios, bet gyvena su partneriu. Trečiame paveikslėlyje matome tiriamųjų pasiskirstymą pagal išsilavinimą t.y. 68% tiriamųjų yra baigusios universitetą, 20% kolegiją, likusi dalis baigusi profesinę mokyklą arba tik vidurinę mokyklą (nebūtinai visas 12 klasių).



1 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal auginamų vaikų skaičių.



2 pav. Tiriųjų pasiskirstymas pagal šeimyninę padėtį.



3 pav. Tiriųjų pasiskirstymas pagal išsilavinimą.

2.2. Tyrimo instrumentai

Tyrimui naudotos trys metodikos: dėmesingo įsisąmoninimo klausimynas FFMQ (Baer ir kt., 2006), emocijų reguliavimo klausimynas ERQ (Gross ir John, 2003) ir tėvų priimimo-atmetimo klausimynas PARQ (Rohner, 2016), kurio viena iš dimensijų yra vaiko kontrolė. Taip pat tiriamiesiems užduoti sociodemografiniai klausimai.

Visos trys tyrime naudotos metodikos buvo angliškos ir neturėjo vertimo į lietuvių kalbą. Dėl to buvo atliktas tyrimo instrumentų vertimas pagal dvigubo vertimo procedūrą. Du vertėjai savarankiškai išvertė klausimynus iš anglų į lietuvių kalbą. Tada buvo sulyginti vertimai ir iš jų padarytas išvestinis vertimas. Išvestinį vertimą peržiūrėjo darbo vadovė ir pasiūlė pakeitimus, pagal kurios vertimai buvo dar labiau patobulinti. Išvertus metodikas, buvo atliktas pilotinis tyrimas, kuriame dalyvavo 31 tiriamoji. Toliau, aprašant metodikas, bus pateikti ir pilotinio tyrimo metodikų vidinio suderinamumo rodikliai.

Dėmesingo įsisąmoninimo klausimynas (FFMQ). Motinų dėmesingam įsisąmoninimui nustatyti pasirinkta FFMQ skalė (Baer ir kt., 2006), sudaryta iš penkių išsamios faktorinės analizės dėka nustatytų poskalių: stebėjimo, apibūdinimo, sąmoningo veikimo, vidinės patirties nevertinimo ir nereaktyvumo į vidinę patirtį. FFMQ nustato dėmesingo įsisąmoninimo, kaip asmens ypatumo, lygį. FFMQ stebėjimo poskalę sudaro aštuoni klausimai, pvz. „Aš pastebiu, kaip maistas ir gėrimai veikia mano mintis, kūno pojūčius ir jausmus“. Apibūdinimo poskalę sudaro aštuoni klausimai, pvz. „Man pasiseka rasti žodžius savo jausmams apibūdinti“. Sąmoningo veikimo poskalę sudaro aštuoni klausimai, pvz. „Kai ką nors darau, mano mintys ir dėmesys lengvai nuklysta nuo veiklos“. Vidinės patirties nevertinimo poskalę sudaro aštuoni klausimai, pvz. „Priekaištauju sau dėl nepagrįstų ir netinkamų jausmų patyrimo“. Nereaktyvumo į vidinę patirtį poskalę sudaro septyni klausimai, pvz. „Pastebiu savo jausmus ir emocijas, nereguodama į juos“. Atsakymų variantai į visus klausimus svyruoja nuo „Niekada arba labai retai“ iki „Labai dažnai arba visada“ penkių rangų skalėje. Poskalėse naudojami ir atvirkštiniai klausimai.

Autorių (Baer ir kt., 2006, Baer, Gu ir Strauss, 2022) atlikti psichometrinių rodiklių tyrimai parodė, kad kiekvienos FFMQ poskalės vidinis suderinamumas ne žemesnis nei 0.75, o poskalių tarpusavio koreliacija pozityvi ir pakankamai reikšminga (svyruoja nuo 0.31 iki 0.67). FFMQ taip pat pasižymi pakankamai aukštu konvergentiniu ir divergentiniu validumu. Mūsų atliktas pilotinis tyrimas parodė, kad išversto į lietuvių kalbą FFMQ cronbach alfa penkiose poskalėse svyravo nuo 0.64 iki 0.90. Bendros FFMQ skalės cronbach alfa lygus

0.86. Mūsų atlikto galutinio tyrimo metu bendros FFMQ skalės cronbach alfa buvo lygus 0.88. Tai rodo pakankamai aukštą išversto FFMQ vidinį suderinamumą ir tinkamumą moksliniams tyrimams atlikti.

Emocijų reguliavimo klausimynas ERQ. Motinų emocijų reguliavimo ypatumams nustatyti buvo pasirinktas ERQ – emocijų reguliavimo klausimynas (Gross ir John, 2003). Klausimyną sudaro dvi skalės, apibūdinančios skirtingas emocinio reguliavimo strategijas: kognityvinio pervertinimo ir emocijų slopinimo. Kitose ERQ versijose vertinamos trys, o ne dvi, emocijų reguliavimo strategijos – prie dviejų įvardinti prisideda emocijų nukreipimo strategija (Gross ir John, 2003). Mūsų tyrime pasirinkta naudoti labiau klasikinę ir dažniau naudojamą dviejų faktorių / poskalių struktūrą. Kognityvinio pervertinimo ir emocijų slopinimo reiškiniai yra atskiri konstruktai ir klausimyne kartu nesudaro bendros skalės. Kognityvinio pervertinimo skalėje yra penki klausimai, pavyzdžiui „Kai noriu jausti mažiau neigiamų emocijų (tokių kaip liūdesys ar pyktis), keičiu savo požiūrį į tai, ką galvoju“. Emocijų slopinimo skalėje taip pat yra penki klausimai, pavyzdžiui „Savo emocijas kontroliuoju jų neišreikšdama“. Visi klausimai vertinami septynių rangų skalėje nuo „Visiškai nesutinku“ iki „Visiškai sutinku“. Skalės atvirkštinių klausimų neturi.

ERQ patikimumo tyrimai rodo (Gross ir John, 2003), kad keletoje tikrintų imčių kognityvinio pervertinimo skalės cronbach alfa svyravo nuo 0.75 iki 0.8, o emocijų slopinimo skalės nuo 0.68 iki 0.76. Mūsų atliktas pilotinis tyrimas parodė, kad išversto į lietuvių kalbą ERQ cronbach alfa lygus 0.83 kognityvinio pervertinimo skalėje ir 0.84 emocijų slopinimo skalėje. Mūsų galutinio tyrimo metu gautas kognityvinio pervertinimo skalės cronbach alfa lygus 0.86, emocijų slopinimo – 0.71. Minėti skaičiai rodo pakankamai aukštą skalių vidinį suderinamumą moksliniams tyrimams atlikti.

Tėvų priėmimo-atmetimo klausimynas PARQ. Motinos vaiko kontrolei įvertinti buvo pasirinktas PARQ (Fernande-Garcia ir kt., 2017) klausimynas, sudarytas iš keturių poskalių: vaiko kontrolės, šilumo, abejingumo ir agresyvumo vaiko atžvilgiu. Keturios skalės sudaro skirtingus konstruktus, tačiau jie yra tarpiai susiję ir gali būti traktuojami kaip viena bendra skalė pagal tėvų kontrolės ir tarpasmeninio priėmimo-atmetimo teoriją (Khaleque ir Rohner, 2002). Visgi dauguma tyrėjų naudoja atskirus klausimyno aspektus, nevertindami bendro balo. Mūsų tyrime pasirinkta naudoti sutrumpintą klausimyno variantą iš 12 klausimų (Fernande-Garcia ir kt., 2017). Vaiko kontrolės skalę sudaro trys klausimai, pavyzdžiui „Reikalauju, kad mano vaikas elgtųsi taip, kaip jam liepta“. Šilumo skalė sudaryta iš trijų klausimų, pavyzdžiui „Padedu savo vaikui jaustis mylimu ir reikšmingu“. Abejingumo skalė sudaryta iš trijų klausimų, pavyzdžiui „Kai esu labai užimta, neatsakinėju į savo vaiko

klausimus“. Agresyvumo skalė sudaryta iš trijų klausimų, pavyzdžiui „Baru savo vaiką, nors nebūna už ką“. Skalės turi atvirkštinių klausimų.

Užsienio tyrimuose PARQ cronbach alfa įvairiose imtyse svyruoja nuo 0.78 iki 0.87 šiltumo poskalėje, 0.78 iki 0.87 agresyvumo poskalėje, 0.52 iki 0.69 abejingumo poskalėje ir 0.70 kontrolės poskalėje (Fernande-Garcia ir kt., 2017). Mūsų atlikto pilotinio tyrimo rezultatai parodė cronbach alfa 0.792 kontrolės poskalėje, 0.735 agresyvumo poskalėje, 0.709 šiltumo poskalėje ir 0.352 abejingumo poskalėje. Tačiau galutinio tyrimo metu cronbach alfa visose skalėse svyravo nuo 0.50 iki 0.78. Tai rodo, kad visos keturios PARQ poskalės yra tinkamos moksliniams tyrimams atlikti, tačiau abejingumo vaikui poskalė lietuviško vertimo variante ateities tyrimuose turėtų būti dėmesingiau išanalizuota ir labiau adaptuota lietuvių populiacijai.

2.3.Tyrimo eiga

Šis tyrimas buvo vykdomas pasinaudojant internetine apklausų svetaine www.apklausa.lt Šioje svetainėje buvo patalpinta anketa, kurią pildė tyrime dalyvaujančios mamos. Anketos nuoroda tris mėnesius (2024m sausis-kovas) buvo aktyviai dalinamasi socialinių tinklų facebook ir instagram pradinukų auginančių mamų grupėse ir forumuose (pvz., pradinukų reikalai; pamokėlės pradinukams; edukacinė medžiaga pradinukams; mamų su pradinukais reikalai; pradinukų mamos; technologijos pradinukams; edukacijos pradinukams; mūsų pradinukai ir t.t..) su prašymu užpildyti ir padėti tyrimui. Visos anketos užpildytos virtualiai, apklausų svetainėje. Popierinės-fizinės anketos nebuvo dalinamos. Pradžioje anketos visos mamos turėdavo atsakyti į pirmą klausimą: Ar sutinkate dalyvauti tyrime ir atsakyti klausimus apie jūsų emocijas ir bendravimą su vaiku? Antras klausimas, kuris buvo užduodamas mamoms: Ar Jūs esate mama, auginanti vaiką, kuris mokosi pradinėje mokykloje? Šie du pirmieji klausimai buvo skirti užtikrinti tyrimo etiką ir įsitikinti, kad pildo tik mamos auginančios pradinuką.

2.4.Duomenų analizė

Duomenų analizei naudojama programa „IBM SPSS Statistics 26“. Atlikus visų tyrimo hipotezėms tikrinti naudotų kintamųjų normalumo patikrinimą gauta, kad visi kintamųjų duomenų pasiskirstymas yra pakankamai artimas normaliajam: asimetrijos ir eksceso koeficientai nesiekia |1|, histogramų formos panašios į varpo formą, Q-Q grafikuose

taškai išsidėstę ant (arba yra arti) normaliojo pasiskirstymo kreivės. Kadangi duomenų pasiskirstymas artimas normaliajam, koreliacijoms tarp reiškinų skaičiuoti pasirinktas parametrinis Pearson koreliacijos kriterijus. Mediacijai skaičiuoti naudota programa Jamovi 2.3.28 su priedu „medmod“.

3. REZULTATAI

Nustatyti pagrindiniai mamų dėmesingo įsisąmoninimo, kognityvinio pervalinimo, emocijų slopinimo, vaiko kontrolės, neabejingumo vaikui, agresyvumo vaiko atžvilgiu ypatumai.

1 lentelė

Tyrimo kintamųjų, naudojamų hipotezių tikrinime, psichometrinės charakteristikos

<i>Kintamasis</i>	<i>n</i>	<i>Vid.</i>	<i>SN</i>	<i>Atsakymų aibė</i>	
				<i>Galima</i>	<i>Faktinė</i>
Dėmesingas įsisąmoninimas	504	3,41	0,43	1-5	2,1 - 4,87
Kognityvinis pervalinimas	504	4,94	1,11	1-7	1 - 7
Emocijų slopinimas	504	2,98	1,11	1-7	1 - 6,5
Vaiko kontrolė	504	2,16	0,62	1-4	1 - 4
Neabejingumas vaikui	504	3,32	0,46	1-4	2 - 4
Agresyvumas vaiko atžvilgiu	504	1,66	0,44	1-4	1 – 3,67

Standartinis nuokrypis visose skalėse nėra artimas nuliui - tai reiškia, kad, mamų atsakymai pakankamai plačiai svyravo aplink vidurkį. Pakankamai platus svyravimas aplink vidurkį gali rodyti, kad matavimo instrumentų jautrumas nėra per žemas. Tarp visų skalių faktinių minimalių ir maksimalių reikšmių yra pakankamai didelis skirtumas - tai reiškia, kad visų vertinimo instrumentų klausimai neskatinu tiriamųjų atsakyti žymint tik labai žemą ar tik labai aukštą reikšmę (išvengta „lubų“ efekto). Pirmoje lentelėje taip pat galima matyti ryškia

mamų naudojamų emocijų reguliavimo strategijų tendenciją: kognityvinio pervertinimo strategija naudojama dažniau nei emocijų slopinimo strategija.

2 lentelė

Ryšys tarp sociodemografinių tiriamųjų charakteristikų ir jų dėmesingo įsisąmoninimo, emocijų reguliavimo ir santykių su vaikais aspektų (naudojamas Pearson koreliacijos kriterijus)

Kintamasis	Išsilavinimas	Amžius
Dėmesingas įsisąmoninimas (bendras)	0,05	0,10*
Stebėjimas	0,01	0,05
Apibūdinimas	0,12**	0,01
Nevertinimas	0,03	0,16**
Nereaktyvumas	0,01	0,06
Sąmoningas veikimas	-0,02	-0,01
Kognityvinis pervertinimas	-0,05	0,05
Emocijų slopinimas	-0,14**	-0,02
Vaiko kontrolė	0,04	-0,10*
Neabejingumas vaikui	0,08	-0,05
Agresyvumas vaiko atžvilgiu	0,07	-0,06

Pastaba:

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

Rezultatai rodo, kad didėjant amžiui didėja motinų bendras dėmesingas įsisąmoninimas ir nevertinimas – reiškia amžius labiausiai siejasi su dėmesingo įsisąmoninimo nevertinimo aspektu. Taip pat, didėjant amžiui mažėja vaiko kontrolė.

Aukštesnis išsilavinimas siejasi su aukštesniu apibūdinimu, tačiau nepakankamai, kad atsirastų reikšmingas ryšys tarp išsilavinimo ir bendro dėmesingo įsisąmoninimo. Aukštesnis išsilavinimas taip pat siejasi su retesnių emocijų slopinimo strategijos naudojimu.

3 lentelė

Ryšys tarp dėmesingo įsisąmoninimo skirtingų aspektų ir kognityvinio pervertinimo bei vaiko kontrolės (naudojamas Pearson koreliacijos kriterijus):

	Kognityvinis povertinimas	Vaiko kontrolė
Dėmesingas įsisąmoninimas	0,41**	-0,36**
Stebėjimas	0,32**	-0,18**
Apibūdinimas	0,29**	-0,15**
Nevertinimas	0,20**	-0,35**
Nereaktyvumas	0,42**	-0,19**
Sąmoningas veikimas	0,13**	-0,23**

Pastaba:

****p < 0,01**

Rezultatai rodo, kad visi skirtingi dėmesingo įsisąmoninimo aspektai statistiškai reikšmingai siejasi su kognityviniu povertinimu (teigiamai) ir vaiko kontrole (neigiamai). Tai reiškia, kad didėjant bet kuriam dėmesingo įsisąmoninimo aspektui, dažnėja kognityvinio povertinimo strategijos naudojimas ir mažėja vaiko kontrolė.

Papildomai patikrinta, ar egzistuoja dėmesingo įsisąmoninimo, emocijų reguliavimo strategijų ir santykių su vaiku aspektų skirtumai motinų grupėse pagal skirtingą šeimyninę padėtį. Statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta.

Siekiant patikrinti pirmąsias tris šio darbo hipotezes iškeltas įvade, įvertintas ryšys tarp kintamųjų naudojant Pearson koreliacijos kriterijų.

4 lentelė

Kintamųjų koreliacijų lentelė

	Kognityvinis povertinimas	Vaiko kontrolė
Dėmesingas įsisąmoninimas	0,41**	-0,36**
Kognityvinis povertinimas		-0,28**

Pastaba:

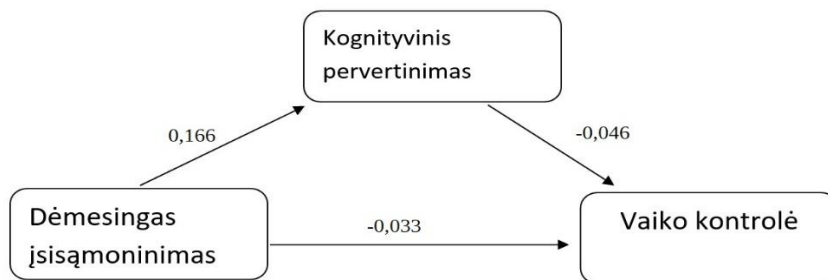
****p < 0,01**

1 hipotezė, rezultatas. Koreliacija tarp mamų dėmesingo įsisąmoninimo ir kognityvinio povertinimo statistiškai reikšminga, teigiama, vidutinio stiprumo (0.41, p=0,01). Hipotezė, kad kuo didesnis motinos dėmesingas įsisąmoninimas, tuo dažnesnis jos naudojimas kognityvinio povertinimo strategijos, pasitvirtino.

2 hipotezė, rezultatas. Koreliacija tarp dėmesingo įsisąmoninimo ir vaiko kontrolės statistiškai reikšminga, neigiama, vidutinio stiprumo (-0.36, p=0,01). Hipotezė, kad kuo didesnis motinos dėmesingas įsisąmoninimas, tuo mažesnė jos vykdoma vaiko kontrolė, pasitvirtino.

3 hipotezė, rezultatas. Koreliacija tarp kognityvinio povertinimo ir vykdomos vaiko kontrolės statistiškai reikšminga, neigiama, silpno stiprumo (-0.28, $p=0,01$). Hipotezė, kuo didesnis motinos naudojamos kognityvinio povertinimo strategijos dažnumas, tuo mažesnė jos naudojama vaiko kontrolė, pasitvirtino.

4 hipotezė. Siekiant patikrinti ketvirtą hipotezę, naudota Jamovi programa su „medmod“ priedu. Rezultatai parodė, kad mediacijos modelio ryšiai statistiškai reikšmingi. Kognityvinis povertinimas atlieka dalinio mediatoriaus vaidmenį santykiyje tarp dėmesingo įsisąmoninimo ir vaiko kontrolės. Tiesioginis dėmesingo įsisąmoninimo efektas vaiko kontrolei modelyje yra neigiamas ir sudaro 81 procentą viso poveikio efekto (Estimate = -0,03, $Z=-6.06$, $p<0,001$). Netiesioginis efektas (rodantis dalinės mediacijos efektą) taip pat neigiamas ir sudaro 19 procentų viso poveikio (Estimate = -0,01, $Z=-3.01$, $p=0,003$). Hipotezė, kad didesnis dėmesingas įsisąmoninimas prognozuoja didesnę kognityvinę povertinimą, kuris prognozuoja mažesnę vykdomą vaiko kontrolę pasitvirtino.



4 pav. Mediacijos modelis.

4. REZULTATŲ APITARIMAS

Toliau aptarsiu gautus tyrime rezultatus. Aptarsiu pirmiausia rezultatus, kurie buvo gauti tikrinant tris hipotezes, po to ketvirtos hipotezės mediacijos modelį.

1 hipotezė. Gauti rezultatai, kad koreliacija tarp mamų dėmesingo įsisąmoninimo ir kognityvinio pervertinimo statistiškai reikšminga, teigiama, vidutinio stiprumo (0.41, $p=0,01$). Hipotezė, kad didėjant motinos dėmesingam įsisąmoninimui, didėja jos naudojamos kognityvinio pervertinimo strategijos dažnumas, pasitvirtino. Tai galima paaiškinti tuo, kad dėmesingas įsisąmoninimas gali skatinti kognityvinio pervertinimo naudojimą (Garland, Gaylord ir Frederickson, 2011). Taip pat tyrėjai teigia, kad dėmesingas įsisąmoninimas ir kognityvinis pervertinimas vienas kitą veikia pastiprinančiai (Garland, Gaylord ir Frederickson, 2011). Kiti autoriai taip pat teigia, kad polinkis į dėmesingą įsisąmoninimą numato aktyvumą neuroniniuose regionuose, kuriais grindžiamas kognityvinis pervertinimas (Modinos, Ormel ir Aleman, 2010). Kad egzistuoja tarpusavio ryšys tarp dėmesingo įsisąmoninimo ir kognityvinio pervertinimo atskleidžia ir Williams ir kt. (2014) tyrimas. Taip pat Desrosiers ir kt. (2013) savo tyrime naudoja tuos pačius klausimynus dėmesingam įsisąmonimui (FFMQ) ir kognityviniam pervertinimui (ERQ) matuoti, kurie buvo naudoti ir šiame darbe. Jų gauti rezultatai taip pat parodo ryšį (0.61^{**} , $p<0,01$) tarp abiejų konstrukto ir prisideda prie įrodymo, kad dėmesingas įsisąmoninimas ir kognityvinis pervertinimas koreliuoja tarpusavyje. Apibendrinant autorius galima teigti, kad hipotezė pasitvirtino, nes didesnis dėmesingas įsisąmoninimas padeda lengviau atpažinti neadaptyvius situacijų kognityvinius vertinimus ir juos pakeisti į kognityvinio pervertinimo strategiją, taip pat dėmesingas įsisąmoninimas skatina atvirumą ir priėmimą savo patirties, o tai gali paskatinti didesnę mąstymo lankstumą, kas leidžia apsvarstyti alternatyvias interpretacijas ir palengvina taikymą kognityvinio pervertinimo (Moore ir Malinowski, 2009). Taip pat autoriai kalba apie dėl didesnio dėmesingo įsisąmoninimo sumažėjusį reaktyvumą į emocinius dirgiklius, galimybę įvertinti situaciją ir pasirinkti labiau tinkantį atsaką t.y. kognityvinį pervertinimą. Taip pat daugelis autorių pastebi, kad tiek didesnis dėmesingas įsisąmoninimas tiek didesnis kognityvinio pervertinimo taikymas yra siejamas su padidėjusia psichologine gerove, mažesniu stresu, nerimu ir depresija. Tai gali motyvuoti asmenis ir toliau taikyti kasdieniame gyvenime dėmesingą įsisąmoninimą ir kognityvinį pervertinimą, o tai lemia teigiamą koreliaciją tarp šių dviejų konstrukto.

2 hipotezė. Gauti rezultatai, kad koreliacija tarp dėmesingo įsisąmoninimo ir vaiko kontrolės statistiškai reikšminga, neigiama, vidutinio stiprumo ($-0.36, p=0,01$). Hipotezė, kad didėjant motinos dėmesingam įsisąmoninimui, mažėja jos vykdoma vaiko kontrolė, pasitvirtino. Šią hipotezę patiprina ir Duncan, Coatsworth ir Greenberg (2009) mintys, jog tėvų dėmesingas įsisąmoninimas mažina tėvų patiriamą stresą, kuris turi ryšį su vaiko kontrole. Taip pat Smith ir Jones (2020) kalba, kad mama su aukštu dėmesingu įsisąmoninimu gali būti mažiau linkusi kontroliuoti vaiko elgesį, nes dėmesingas įsisąmoninimas skatina priimti dabartinį momentą ir būti atviram vaiko išgyvenimams bei emocijoms. Ir atvirkščiai, mažai dėmesinga mama gali imtis elgesio kontrolės, kad galėtų valdyti savo nerimą ar nesaugumą. Taip pat Lippold ir Duncan (2018) kalba, kad dėmesingas įsisąmoninimas yra susijęs su patobulintais emocijų reguliavimo įgūdžiais, leidžiančiais individams į sudėtingas situacijas reaguoti ramiau ir aiškiau. Motina gali būti geriau pasirengusi reguliuoti savo emocijas auklėjimo situacijose, todėl sumažėja poreikis kontroliuoti vaiko elgesį, kaip priemonė valdyti situaciją ir savo patiriamą stresą. Tai pat Brown ir Ryan (2003) teigia, kad dėmesingas įsisąmoninimas skatina priimti ir pasitikėti savimi ir kitais. Motina su aukštesniu dėmesingu įsisąmoninimu gali labiau pasitikėti savo vaiko gebėjimu orientuotis į savo patirtį ir gali labiau palaikyti jo savarankiškumą ir nepriklausomybę, bei mažiau taikyti perdėto kontroliuojančio elgesio. Taip pat hipotezės rezultatus padeda pagrįsti Zhang, Wang ir Ying (2019) teiginiai, kad mama su aukštesniu dėmesingu įsisąmoninimu gali būti labiau prisitaikiusi prie savo vaiko poreikių ir jausmų, skatindama atvirą ir nuoširdų bendravimą bei stiprų tarpusavio ryšį. Priešingai, motinai, kurios žemas dėmesingas įsisąmoninimas, gali būti sunku efektyviai bendrauti su savo vaiku, o tai gali sukelti nesusipratimų ir kovos dėl valdžios, kuri pasireiškia kaip kontroliuojantis elgesys.

3 hipotezė. Gauti rezultatai rodantys, kad koreliacija tarp kognityvinio pervertinimo ir vykdomos vaiko kontrolės statistiškai reikšminga, neigiama, silpno stiprumo ($-0.28, p=0,01$). Hipotezė, kad didėjant motinos kognityviniam pervertinimui, mažėjo jos vykdoma vaiko kontrolė, pasitvirtino. Rezultatus galima aiškinti tuo, kad žmonės, kurie naudojami kognityviniu pervertinimu, turi didesnius emocinius ir psichologinius resursus taip pat geresnę nerimo ir depresijos įveiką (Gross ir John, 2003, Garneski ir Kraaij, 2006, Nakagawa ir kt., 2017, Preston ir kt., 2022). Tuos resursus mamos galimai panaudoja, kad būtų atviresnės ir tolerantiškesnės savo vaiko elgesio atžvilgiu. Toks elgesys gali sumažinti nuovargį ir poreikį kontroliuoti vaiko elgesį, nes motinos gali būti mažiau reaktyvios į stresą arba sunkumus. Taip pat Zimmer ir kt (2022) kalba apie tai, kad taikant kognityvinį pervertinimą

gali mažėti poreikis kontroliuoti. Aldao, Nolen ir Schweidzerg (2010) taip pat patvirtina, kad kognityvinis pervertinimas neigiamai koreliuoja su asmens patiriamu nerimu ir depresija, kas jam galimai palieka didesnius psichologinius resursus.

4 hipotezė. Siekiant patikrinti ketvirtą hipotezę, naudota Jamovi programa su „medmod“ priedu. Rezultatai parodė, kad mediacijos modelio ryšiai statistiškai reikšmingi. Kognityvinis pervertinimas atlieka dalinio mediatoriaus vaidmenį santykiyje tarp dėmesingo įsisąmoninimo ir vaiko kontrolės. Tiesioginis dėmesingo įsisąmoninimo efektas vaiko kontrolei modelyje yra neigiamas ir sudaro 81 procentą viso poveikio efekto (Estimate = -0,03, Z=-6.06, p<0,001). Netiesioginis efektas (rodantis dalinės mediacijos efektą) taip pat neigiamas ir sudaro 19 procentų viso poveikio (Estimate = -0,01, Z=-3.01, p=0,003). Hipotezė, kad didesnis dėmesingas įsisąmoninimas prognozuoja didesnę kognityvinį pervertinimą, kuris prognozuoja mažesnę vykdomą vaiko kontrolę pasitvirtino. Bandydamas paaiškinti gautą mediacijos modelio rezultatą pirmiausia bandysiu paaiškinti, kaip didesnis dėmesingas įsisąmoninimas prognozuoja didesnę kognityvinį pervertinimą.

Vienas iš paaiškinimų gali būti grindžiamas emocijų reguliavimo proceso modeliu (Process Model of Emotion Regulation). Kaip teigia Gross (2015) šis modelis rodo, kad emocijos yra ne tik reaktyvioji reakcija į išorinius dirgiklius, bet ir aktyviai reguliuojamos kognityvinių procesų. Pagal šį modelį emocijų reguliavimas apima etapų seką, įskaitant situacijos pasirinkimą, situacijos modifikavimą, dėmesio nukreipimą, kognityvinius pokyčius ir atsako į emociją moduliavimą (Webb, Miles ir Sheeran, 2012). Kadangi dėmesingas įsisąmoninimas apima sąmoningą dėmesio sutelkimą į dabartinės akimirkos patirtį, atvirumą, priėmimą ir nesmerktingą požiūrį, todėl dėmesingo sąmoningumo praktikos ugdo sąmoningumą ir gebėjimą nereaguoti į vidinius ir išorinius dirgiklius, o tai gali sustiprinti žmogaus gebėjimą įsitraukti į kognityvinį pervertinimą (Teper, Segal ir Inzlicht, 2013).

Kitas iš aiškinimų gali būti grindžiamas remiantis Priėmimo ir įsipareigojimo terapija (Acceptance and Commitment Therapy - ACT). Šioje terapijoje dėmesingo įsisąmoninimo praktika siekiama padidinti asmenų norą patirti mintis ir emocijas be nereikalingos kontrolės ar vengimo, taip skatinant kognityvinius pervertinimo įgūdžius (Waters ir kt., 2018). Sadeghi-Bahmani ir kt., (2022) kalba, kad taikant ACT, padidėja emocinės kompetencijos, prie kurių priskiriame ir kognityvinį pervertinimą. Hayes, Pistorello ir Levin (2012) taip pat teigia, kad dėmesingas įsisąmoninimas yra svarbi ACT dalis, padedanti ugdytis kognityvinį lankstumą, kuris siejamas su kognityviniu pervertinimu. Taip pat ryšį tarp

dėmesingo įsisąmoninimo ir kognityvinio pervertinimo galima aiškinti tuo, kad priėmimo ir įsipareigojimo terapija (kurioje naudojamas dėmesingas įsisąmoninimas) ir Kognityvinė elgesio terapija (Cognitive Behavioral Therapy – CBT), kurioje naudojamas kognityvinis pervertinimas, sieja ugdomas kognityvinis lankstumas (Hayes ir kt., 2011). Taip pat, kaip teigia Hayes ir kt., (2011) paaiškinimas, kodėl dėmesingas įsisąmoninimas gali didinti kognityvinį pervertinimą, gali būti paremtas pagerinta dėmesio kontrole. Dėmesingo įsisąmoninimo praktika apima asmenų mokymą sutelkti dėmesį į dabarties patirtį, pvz., kvėpavimo ar kūno pojūčius. Ši patobulinta dėmesio kontrolė leidžia asmenims geriau atpažinti savo mintis ir emocijas, kai jos kyla, o tai leidžia ir palengvina atlikti sąmoningesnius kognityvinio pervertinimo procesus (Hayes ir kt., 2011). Dar vienas paaiškinimas, kaip dėmesingas įsisąmoninimas gali didinti kognityvinį pervertinimą yra padidėjęs pažinimo procesų suvokimas (Brockman ir kt., 2017). Dėmesingas įsisąmoninimas ugdo minčių, emocijų ir kūno pojūčių suvokimą. Labiau suvokdami savo kognityvinius procesus, asmenys gali nustatyti automatinius arba netinkamai prisitaikančius mąstymo modelius, kurie prisideda prie neigiamų emocijų. Šis suvokimas suteikia pagrindą įsitraukti į kognityvinio pervertinimo strategijas, siekiant iš naujo interpretuoti arba pertvarkyti šias mintis labiau prisitaikančiu būdu (Brockman ir kt., 2017). Dar vienas paaiškinimas, kaip dėmesingas įsisąmoninimas gali didinti kognityvinį pervertinimą yra kognityvinio lankstumo skatinimas (Moore ir Malinowski, 2009). Dėmesingo įsisąmoninimo praktika skatina žmones smalsų, atvirą ir priimantį požiūrį į savo patirtį, įskaitant sudėtingas mintis ir emocijas. Šis požiūris skatina kognityvinį lankstumą, leidžiantį asmenims apsvarstyti daugybę perspektyvų ir situacijos interpretacijų iš naujo. Dėl to asmenys tampa labiau įgudę generuoti alternatyvius įvykių vertinimus, o tai yra pagrindinis kognityvinio pervertinimo aspektas (Moore ir Malinowski, 2009). Reikia pažymėti, kad atliekant literatūros analizę nepavyko rasti eksperimentų įrodančių priežastinį ryšį, kad didėjantis dėmesingas įsisąmoninimas tiesiogiai didina kognityvinį pervertinimą.

Toliau bandysiu pagrįsti, kaip didesnis kognityvinis pervertinimas prognozuoja mažesnę vykdomą vaiko kontrolę. Tai galima pagrįsti remiantis Socialinio išmokimo teorija (Social learning theory), kuri apima mokymosi stebint sampratą ir elgesio modeliavimą (Bandura ir Walters, 1977). Socialinio išmokimo teorija teigia, kad asmenys mokosi stebėdami kitų elgesį, ypač svarbius pavyzdžius, tokius kaip mamos (Biyikoglu ir kt., 2023). Vaikai dažnai modeliuoja savo elgesį pagal savo tėvų elgesį, imituodami ir jų veiksmus, ir mąstymo būdus (Akers ir Jennings, 2015). Tėvai, kurie naudoja kognityvini pervertinimą, efektyviai modeliuoja adaptyvias emocijų reguliavimo strategijas savo vaikams. Kai vaikai stebi, kaip

tėvai lanksčiai ir pozityviai reaguoja į sudėtingas situacijas, jie labiau linkę mėgdžioti šį požiūrį patys. Remiantis socialinio išmokymo teorija, elgesys, kuris yra pastiprinamas, dažniau kartojasi (Rumjaun ir Narod, 2020). Kai vaikai stebi, kaip tėvai taiko kognityvinį pervertinimą ir mato teigiamus rezultatus, tokius kaip sumažėjęs stresas ar geresnis problemų sprendimas, jie labiau linkę patys taikyti panašias strategijas (McLeod, 2011). Taip pat kai tėvai naudoja kognityvinį pervertinimą, jie gali sukurti palankią ir palaikančią aplinką, skatinančią atvirą bendravimą ir problemų sprendimą, sumažinant poreikį kontroliuoti vaiko elgesį. Taip pat kaip teigia Wu ir kt., (2024) jų atlikto tyrimo rezultatai pademonstravo, kad kognityvinis pervertinimas padėjo tėvams būti dėmesingiems savo auklėjimui prieš imantis veiksmų tėvų ir vaikų sąveikoje, ir dar labiau sumažino fizinę prievartą ir psichologinę vaiko kontrolę, bei padidino tėvišką šilumą. Taip pat tėvų naudojamas kognityvinis pervertinimas sukelia daugiau teigiamų emocijų ir skatina tėvų emocinę gerovę, pakeisdamas jų mąstymą ir švelnindamas reakcijas į vaiką, bei mažindamas jo kontrolę (Are ir Shaffer, 2016; McRae ir kt., 2012; Morris ir kt., 2007). Apibendrinant, didesnis kognityvinis pervertinimas gali padėti motinoms, susidūrusioms su sunkumais, jaustis pozityviau auklėjant ir naudoti mažiau kontrolės (Lowell ir Renk, 2017). Atliekant literatūros analizę nepavyko rasti eksperimentų įrodančių priežastinį ryšį, kad kognityvinis pervertinimas tiesiogiai mažina vaiko kontrolę.

Toliau pabandyčiau paaiškinti, kodėl šiame mediacijos modelyje didesnis dėmesingas įsisąmoninimas prognozuoja mažesnę vaiko kontrolę. Tai galima paaiškinti remiantis savideterminacijos teorija (Self-Determination Theory STD). Remiantis Ryan ir Vanteenkiste (2023), Deci ir Ryan (2008), bei Soenens ir kt., (2007) galima teigti, kad tai lemia savarankiškumą palaikanti ir skatinanti motinystė. Dėmesingu įsisąmoninimu grįstam auklėjimui dažnai būdingas savarankiškumą palaikantis požiūris, kai tėvai skatina savo vaikus rinktis, išsakyti savo nuomonę ir imtis iniciatyvos sprendžiant problemas (Duncan, Coatsworth ir Greenberg (2009). Savideterminacijos teorijoje akcentuojamas savarankiškumas kaip vienas iš pagrindinių psichologinių poreikių (Van Asshe ir kt., 2018). Kai tėvai yra dėmesingi ir palaiko savarankiškumą, vaikai jaučiasi įgalinti ir kompetentingi, o tai sumažina tėvų kontrolės poreikį. Taip pat remiantis savideterminacijos teorija galima kalbėti apie pradinuko vidinę motyvaciją ir savireguliaciją. Savideterminacijos teorija įrodo, kad autonomiją palaikanti aplinka skatina vidinę motyvaciją ir savireguliaciją (Ryan ir Vanteenkiste, 2023). Kai vaikai jaučiasi palaikomi dėl savo savarankiškumo ir kompetencijos, jie labiau linkę užsiimti veikla dėl susidomėjimo ir malonumo, o ne dėl išorinio spaudimo ar prievartos (Soenens ir kt., 2007). Ši vidinė motyvacija lemia didesnę savireguliaciją ir mažesnę priklausomybę nuo išorinių

kontrolės šaltinių, tokių kaip tėvų nurodymai ar apribojimai (Ryan ir Deci, 2000), todėl geresnė pradinuko savireguliacija mažina mamos kontrolės poreikį. Atliekant literatūros analizę nepavyko rasti eksperimentų įrodančių priežastinį ryšį, kad didesnis dėmesingas įsisąmoninimas tiesiogiai prognozuoja mažesnę vaiko kontrolę.

IŠVADOS

- 1) Mamų auginančių pradinuką kognityvinis povertinimas atlieka dalinio mediatoriaus vaidmenį santykyje tarp mamos dėmesingo įsisąmoninimo ir pradinuko kontrolės.
- 2) Mamų didesnis dėmesingas įsisąmoninimas prognozuoja dažnesnį kognityvinio povertinimo naudojimą.
- 3) Mamų didesnis dėmesingas įsisąmoninimas prognozuoja mažesnę pradinukų kontrolę.
- 4) Mamų didesnis kognityvinis povertinimas prognozuoja mažesnę pradinukų kontrolę.

LITERATŪRA

1. Ahmadi T., Kheirati H., Bonagb B. G. (2020). Effectiveness of mindfulness-based training on cognitive emotion regulation and cognitive flexibility in mothers of children with Learning Disabilities. *Empowering Exceptional Children*, 10 (3), 125-138
2. Anālayo B. (2018). Adding historical depth to definitions of mindfulness. *Current Opinion in Psychology*, 28, 11-14
3. Akers, R. L., & Jennings, W. G. (2015). Social learning theory. *The handbook of criminological theory*, 230-240.
4. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
5. Biyikoglu Alkan, I., Bora Gunes, N., Ozsavran, M. et al. (2023) Impact of Personal Hygiene Education Based on Social Learning Theory on Preschool Children. *Early Childhood Educ J*
6. Arslan K., & Yurtal F. (2022). Maternal relationships and motivation in gifted children. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 10 (1), 63-71
7. Are, F., & Shaffer, A. (2016). Family emotion expressiveness mediates the relations between maternal emotion regulation and child emotion regulation. *Child Psychiatry & Human Development*, 47(5), 708–715.
8. Arunachalam L, & Cenugopal P. (2023). Does Mindfulness Practice Affect the Quality of Life of Working Mothers? An Empirical Test Using SEM Analysis. *Journal of Law and Sustainable Development*, 11 (10), 1-13
9. Baer R., Gu J., & Strauss C. (2022). Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Handbook of Assessment in Mindfulness Research* (p. 1-23),
10. Baer R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27-45
11. Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Prentice Hall: Englewood cliffs.
12. Bourgeois, S. J. (2012). *Motivation for academically gifted students in Germany and The United States: A phenomenological study. Doctor of philosophy*. Arlington: The University of Texas at Arlington

13. Babros S., Goes A. R., Pereira A. I. (2015). Parental self-regulation, emotional regulation and temperament: Implications for intervention. *Estudos de Psicologia i Campinas*, 32 (2), 295-306
14. Baer R., Gu J., & Strauss C. (2022). Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), in *Handbook of Assessment in Mindfulness Research* (1-23), Springer
15. Batistoni, S. S. T., Ordonez, T. N., Silva, T. B. L., Nascimento, P. P. P., & Cachioni, M. (2013). Emotional Regulation Questionnaire (ERQ): Indicadores Psicométricos e Relações com Medidas Afetivas em Amostra Idosa. *Psicologia, Reflexão e Crítica*, 26, 10-18
16. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
17. Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(2), 91–113.
18. Brenning K., Robichaud J. M., Flamant N., Vansteenkiste M., Coorevits N., Clercq de B., & Soenens B. (2020). The Role of maternal emotion regulation in controlling parenting during toddlerhood: an observational study. *Motivations and Emotion*, 44, 897-210
19. Bunford N., Evans S. M., Becker S. P., & Langberg J. M. (2015). Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder and Social Skills in Youth: A Moderated Mediation Model of Emotion Dysregulation and Depression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43 (2), 283-296
20. Breidokienė R. (2022). Ankstyvosios savireguliacijos biologiniai ir psichosocialiniai veiksniai: disertacija. *Psichologija*, 1 (101), 5-15
21. Bureau J. F., Martin J., Yurkowski K., Schmiedel S., Quan J., & Moss E. (2016). Correlates of child–father and child–mother attachment in the preschool years. *Attachment & Human Development*, 19 (2), 130-131
22. Burgdorf, V., Szabó, M., & Abbott, M. J. (2019). The effect of mindfulness interventions for parents on parenting stress and youth psychological outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 1336
23. Caputi, M., Forresi, B., Giani, L., Michelini, G., & Scaini, S. (2021). Italian children's well-being after lockdown: predictors of psychopathological symptoms in times of Covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 11429
24. Cooke J. E., Kochendorfer L. B., Stuart-Parrigon, K. L., Koehn, A. J., & Kerns, K. A. (2019). Parent–child attachment and children’s experience and regulation of emotion: A meta-analytic review. *Emotion*, 19 (6), 1103–1126

25. Crandall A., Deater-Deckard M., & Riley A. V. (2015). Maternal emotion and cognitive control capacities and parenting: A conceptual framework. *Developmental Review, 36*, 105-126
26. Chung, G., Lanier, P., & Wong, P. Y. J. (2020). Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parent-child relationship during coronavirus (COVID-19) pandemic in Singapore. *Journal of Family Violence, 37*, 801–812
27. Corthorn S., & Milicic N. (2015). Mindfulness and Parenting: A Correlational Study of Non-meditating Mothers of Preschool Children. *Journal of Child and Family Studies, 25* (5), 32-41
28. Cucinella, N., Canale, R., Albiero, P., Baviera, C., Buscemi, A., Cavarretta, M. V., ... & Iannello, N. M. (2024). Maternal Parenting Practices and Psychosocial Adjustment of Primary School Children. *Genealogy, 8*(1), 10.
29. Checa, P., Abundis-Gutierrez, A., Pérez-Dueñas, C., & Fernández-Parra, A. (2019). Influence of maternal and paternal parenting style and behavior problems on academic outcomes in primary school. *Frontiers in Psychology, 10*, 425611.
30. Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: Common and distinct mechanisms of action. *Depression and Anxiety, 30*(7), 654-661
31. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne, 49*(3), 182–185.
32. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78.
33. Duncan, G. J., Dowsett, C. J., Claessens, A., Magnuson, K., Huston, A. C., Klebanov, P., ... & Japel, C. (2007). School readiness and later achievement. *Developmental psychology, 43*(6), 1428.
34. Duncan, L.G., Coatsworth, J.D. & Greenberg, M.T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. *Clin Child Fam Psychol Rev 12*, 255–270
35. Deffaa, M., Weis, M., & Trommsdorff, G. (2020). The role of maternal parenting for children’s behavior regulation in environments of risk. *Frontiers in Psychology, 11*, 560174.
36. Dam van N. T., Vugt van M. K., Vago D. R., Schmalzi L., Saron C. D., Olendzki A., Meissner T., Lazar W. S., Kerr E. C., Gorchovv J., Fox K. C. R., Field A. B., Britton W. B.,

- Brefczynski-Lewis N.J. A., & Meyer D. E. (2018). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspect Psychology Science*, 13 (1), 36-61
37. Eller L. S., Lev E. L., Yuan C., & Watkins A. V. (2016). Describing Self-Care Self-Efficacy: Definition, Measurement, Outcomes, and Implications. *International Journal of Nursing Knowledge*, 29 (1), 38-48
38. Fernandez-Garcia C. M., Rodriguez C., & Pena J. V. (2017). Parental control in interpersonal acceptance-rejection theory: a study with a Spanish sample using Parents' Version of Parental Acceptation-Rejection/Control Questionnaire. *Anales de Psicologia*, 33 (3), 652
39. Fox, K. C. R., Dixon, M. L., Nijeboer, S., Girn, M., Floman, J. L., Lifshitz, M. et al. (2016). Functional neuroanatomy of meditation: a review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 65, 208–228, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27032724/>
40. Francois-Bureau J., Martin J., Yourkowski K., Schmiedel S., Quan J., & Moss E. (2017). Correlates of child–father and child–mother attachment in the preschool years. *Attachment & Human Development*, 19 (2), 130-135
41. Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.
42. Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual review of clinical psychology*, 7, 141-168.
43. Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness*, 2(1), 59-67.
44. Gasparavičius T. (2022). Vaikų persekiojimas tėvų skyrybų procese: socialinio darbuotojo perspektyva. *Socialinis darbas: patirtis ir metodai*, 30 (2), 85-112
45. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.
46. Gross J. J., & Hooria J. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2 (4), 387–401
47. Gondim, S. M., Pereira C. R., Hirschle A. L. T., Palma E. M. S., Alberton G. D., Paranhos J., Santana V., & Ribeiro W. R. B. (2015). Evidências de Validação de uma Medida de

Características Pessoais de Regulação das Emoções. *Avaliação Psicológica*, 28 (4), <https://www.scielo.br/j/prc/a/ff6pnWpJpsCmtncQpXnSjBq/#>

48. Gouveia V. I., Moura D., Oliveira I. C. V. de., Ribeiro M. G. C., Rezende A. T., & Brito T. R.S. (2018). Emotional Regulation Questionnaire (ERQ): Evidence of Construct Validity and Internal Consistency. *Psico-USF*, 23 (3)
49. Gershy N., Meehan K. B., Omer H., Papouchis N., & Sapir I. S. (2017). Randomized Clinical Trial of Mindfulness Skills Augmentation in Parent Training. *Child and Youth Care Forum*, 46, 783-803
50. Goodall K., Trejnowska A., & Darling S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52 (5), 622-626
51. 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
52. Gross J. T., & Thompson R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (p. 3–24). New York: The Guilford Press
53. Guendelman S., Medeiros S., & Rampes H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Front Psychology*, 8, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00220/full>
54. Khaleque, A. (2014). Perceived parental aggression, and children's psychological maladjustment, and negative personality dispositions: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 977-988
55. Khaleque, A., Rochner R. (2002). Reliability of measures assessing the pancultural association between perceived parental acceptance-rejection and psychological adjustment: A meta-analysis of cross-cultural and intracultural studies. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33 (1), 87–99
56. Kontrimienė S. (2018). *Humanistinio dvasingumo ryšys su auklėjimo šeimoje patirtimis*. Vilnius: Vilniaus universitetas
57. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2016). *Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford.
58. Han J., Feng S., Wang Z., He J., Quan H., & Li Ch. (2023). The Effect of Maternal Trait Mindfulness on Preschoolers' Social Competence: The Chain-Mediating Role of Maternal Self-Control and Problematic Social Media Use. *Behavior Science*, 13 (10), 805

59. Isanejad O., Ghasemi S. Y., & Khandan F. (2017). Examining the Factor Structure and Reliability of the Parent-Child Interaction Questionnaire (PACHIQ) among High School Students. *Journal of Family Research, 13* (2), 251-272
60. Jafarpour G., Akbari B., Shakernia I., Mojreh A. I. (2021). Comparison of the Effectiveness of Emotion Regulation Training and Mindfulness Training on the Reduction of Rumination in the Mothers of Children with Mild Intellectual Disability. *Journal of Child Mental Health, 7* (4), 76-94
61. Jankowski T., & Holas P. (2014). Metacognitive model of mindfulness. *Consciousness and Cognition, 28*, 64-8
62. Jasiulionė J. S. (2019). *iGimimo aplinkybių ir pažintinės, emocinės, socialinės raidos ankstyvoje vaikystėje sąsajos, disertacija*. Vilnius: Vilniaus universitetas, <https://talpykla.elaba.lt/elaba-fedora/objects/elaba:41566427/datastreams/MAIN/content>
63. Jusienė R. (2016). Keturmečių miego sunkumus prognozuojantys veiksniai: vaikų temperamento, motinų elgesio ir miegojimo tvarkos svarba. *Psichologija, 53*, 89-100
64. Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2002). Reliability of measures assessing the relation between perceived parental acceptance-rejection and psychological adjustment: A meta-analysis of cross-cultural and intercultural studies. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 33*, 86–98
65. Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical psychology review, 33*(6), 763-771.
66. Kil, H., & Grusec, J. E. (2020). Links among mothers' dispositional mindfulness, stress, perspective-taking, and mother-child interactions. *Mindfulness, 11* (7), 1710–1722
67. Kim, S., & Kochanska, G. (2012). Child temperament moderates effects of parent-child mutuality on self-regulation: A relationship-based path for emotionally negative infants. *Child Development, 83* (4), 1275–1289
68. Kinsner K., Gehl, M., & Parlakian R. (2018). How can a literature review by Kathy Kinsner, Maria Gehl and Rebecca Parlakian support parenting and caregiving? Zero to Three. [https://socacrosstn.org/wp-content/uploads/2018/09/How-Can-Mindfulness-Support-Parenting-and-Caregiving -A-Literature-Review.pdf](https://socacrosstn.org/wp-content/uploads/2018/09/How-Can-Mindfulness-Support-Parenting-and-Caregiving-A-Literature-Review.pdf)
69. Kishani T., Zoe J., Matthew S., & Komla T. (2016). The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing. *BI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports, 14* (3), 139-180
70. Kiss M., Fechette G., Pop M., & Susa G. (2014). The family context of child self-regulation. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal, 18*, 55-85

71. Lavy, S., & Berkovich-Ohana, A. (2020). From teachers' mindfulness to students' thriving: the mindful self in school relationships (MSSR) model. *Mindfulness*, 11, 2258–2273
72. Leijten, P., Gardner, F., Melendez-Torres, G. J., Knerr, W., & Overbeek, G. (2018). Parenting behaviors that shape child compliance: A multilevel meta-analysis. *PloS one*, 13(10), e0204929.
73. Ling H., Meng F., Yan Y., Feng H., Zhang J., Zhang L., & Yuan S. (2022). Why Is Maternal Control Harmful? The Relation between Maternal Control, Insecure Attachment and Antisocial Personality Disorder Features in Chinese College Students: A Sequential Mediation Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (17), <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/17/10900>
74. Linhares, M. B. M., & Martins, C. B. S. (2015). O processo de autorregulação no desenvolvimento de crianças. *Estudos de Psicologia*, 32, 281-293
75. Lippold, M. A., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Nix, R. L., & Greenberg, M. T. (2015). Understanding how mindful parenting may be linked to mother–adolescent communication. *Journal of Youth and Adolescence*, 44 (9), 251-272
76. Lippold, M. A., & Duncan, L. G. (2018). Co-development of parent mindfulness and youth self-regulation in the context of family intervention. *Journal of Child and Family Studies*, 27(5), 1561-1570.
77. Lowell, A., & Renk, K. (2017). Predictors of child maltreatment potential in a national sample of mothers of young children. *Journal of Aggression Maltreatment & Trauma*, 26(4), 335–353
78. Luberto Ch. M., Cotton S., McLeish A., Mingione C. J. (2013). Mindfulness Skills and Emotion Regulation: the Mediating Role of Coping Self-Efficacy. *Mindfulness*, 5, 373-380
79. Mandal S. P., Arya Y. K., & Pandey R. (2017). Mindfulness, Emotion Regulation, and Subjective Well-Being: Exploring the Link. *Journal Psychology and Mental Health*, 24, 57-63
80. May J. M., Richardi T. M., & Bart K. (2016). Dialectical behavior therapy as treatment for borderline personality disorder. *Mental Health Clinician*. 6 (2):62-67
81. McRae, K., Ciesielski, B., & Gross, J. J. (2012). Unpacking cognitive reappraisal: Goals, tactics, and outcomes. *Emotion*, 12(2), 250–255
82. McLeod, S. (2011). Albert Bandura's social learning theory. *Simply Psychology*. London.
83. Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2013). Emotion regulation therapy. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 469–490). New York: Guilford Press

84. Modinos, G., Ormel, J., & Aleman, A. (2010). Individual differences in dispositional mindfulness and brain activity involved in reappraisal of emotion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(4), 369-377.
85. Mohd K. A., Hui T. Ch., & Zaki D. M. (2019). Parents' Couple Relationship, Parent-Child Relationship and Emotion Regulation among Malaysian Children. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10 (4), 1394
86. Morris A. S., Criss M. M., Silk J. S., & Houlberg B. J. (2017). The Impact of Parenting on Emotion Regulation During Childhood and Adolescence. *Child Development Perspectives*, 11 (4), 233-238
87. Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388
88. Moore Adam & Peter Malinowski (2009) Meditation, mindfulness and cognitive flexibility, *Consciousness and Cognition*, Volume 18, Issue 1, Pages 176-186, ISSN 1053-8100
89. Nakagawa, T., Gondo, Y., Ishioka, Y., & Masui, Y. (2017). Age, emotion regulation, and affect in adulthood: The mediating role of cognitive reappraisal. *Japanese Psychological Research*, 59(4), 301-308.
90. Nilsson G., & Kazemi A. (2016). Reconciling and Thematizing Definitions of Mindfulness: The Big Five of Mindfulness. *Review of General Psychology*, 20 (2), 15-37
91. Ni'matuzahroh, Mein-Woei Suen, Valendriyani Ningrum, Widayat, Muhamad Salis Yuniardi, Nida Hasanati, and Jui-Hsing Wang. (2022). "The Association between Parenting Stress, Positive Reappraisal Coping, and Quality of Life in Parents with Autism Spectrum Disorder (ASD) Children: A Systematic Review" *Healthcare* 10, no. 1: 52.
92. Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 449-454.
93. Ostlund B. D., Olavson K., Brown M. A., & Shakiba N. (2021). Maternal mindfulness during pregnancy predicts newborn neurobehavior. *Development Psychology*, 63 (6)
94. Parmar P. (2022). Grandparent Acceptance, Parental Acceptance, and Psychological Adjustment Among College Students. *International Journal of Education and Management Studies*, 12 (3), 160-163.
95. Parent, J., Garai, E., & Forehand, R. (2019). Parent mindfulness and child outcome: The roles of emotion regulation and emotion lability/negativity.

96. Perry N., Dollar J. M., Calkins S. D., Keane S. P., & Shanahan L. (2018). Childhood self-regulation as a mechanism through which early overcontrolling parenting is associated with adjustment in preadolescence. *Developmental Psychology*, 54 (8), 1542–1554
97. Preston, T., Carr, D. C., Hajcak, G., Sheffler, J., & Sachs-Ericsson, N. (2022). Cognitive reappraisal, emotional suppression, and depressive and anxiety symptoms in later life: The moderating role of gender.
98. Rumjaun, A., & Narod, F. (2020). Social Learning Theory—Albert Bandura. Science education in theory and practice: An introductory guide to learning theory, 85-99.
99. Ripardo R., & Lordelo E. (2022).Controlling mothers, insecure daughters: parental style and adult attachment. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 73 (3),189-203
100. Risi, A., Pickard, J. A., & Bird, A. L. (2021). The implications of parent mental health and wellbeing for parent-child attachment: A systematic review. *Plos one*, 16(12), e0260891.
101. Ryan, R. M., & Vansteenkiste, M. (2023). Self-determination theory : metatheory, methods, and meaning. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 3–30).
102. Rohner R. P., & Khaleque A. (2003). Reliability and Validity of the Parental Control Scale A Meta-Analysis of Cross-Cultural and Intracultural Studies. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 3, 643-649
103. Rohner R. P., Khaleque A., & Cournoyer D. E. (2003). Parental acceptance-rejection theory, methods, and implications. In R. P. Rohner, & Khaleque A. *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (p.1-35). CA: Rohner Research Publications
104. Rohner R. P. (2016). Parental Acceptance-Rejection Questionnaire (PARQ): Test Manual. In Zeigler-Hill T. K. (Ed.). *Encyclopedia of Personality and Individual Different* (p.1-4). Springer
105. Roemer L., Willinston S. K., & Rollins G. C. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52-57
106. Rohner R. P., & Preston B. A. (2002). Worldwide mental health correlates of parental acceptance–rejection: Review of cross-cultural and intracultural evidence. *Cross-Cultural Research: The Journal of Comparative Social Science*, 36 (1), 15–47
107. Rowland Z., Wenzel M., & Kubiak T. (2019). Effects of an Ultra-Brief Computer-Based Mindfulness Training on Mindfulness and Self-Control: A Randomised Controlled Trial Using a 40-Day Ecological Momentary Assessment. *Mindfulness*, 10, 2312–2326
108. Sadeghi-Bahmani, D., Esmaeili, L., Mokhtari, F., Bahmani, L. S., Afsharzadeh, M., Shaygannejad, V., ... & Gross, J. J. (2022). Effects of Acceptance and Commitment Therapy

(ACT) and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on symptoms and emotional competencies in individuals with multiple sclerosis. *Multiple sclerosis and related disorders*, 67, 104029.

109. Santos C. C. M. (2015). O papel moderador de algumas características sócio - demográficas na relação entre a regulação emocional e o bem-estar: um estudo com trabalhadores portugueses (Dissertação de Mestrado não publicada). Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Coimbra, Portugal,

110. Satchit P., Mandal P. S., Kumar Y., & Pandey R. (2011). Mindfulness, Emotion regulation and Subjective well-being: An Overview of Pathways to Positive Mental Health. *Indian Journal of Social Science Research*, 8 (1/2), 157-167

111. Segal Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). New York: Guilford Press

112. Shahmoon-Shanok, R., & Carlton Stevenson, H. (2015). Calmness fosters compassionate connections: Integrating mindfulness to support diverse parents, their young children, and the providers who serve them. *Zero to three Journal*, 35 (3), 18–30

113. Sunarty K., & Dirawan G. D. (2015). Development Parenting Model to Increase the Independence of Children, *International Education Studies*, 8, 107-113

114. Stahl, B., & Goldstein, E. (2019). A mindfulness-based stress reduction workbook. new harbinger publications.

115. Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Beyers, W., Goossens, L., & Ryan, R. (2007). Conceptualizing parental autonomy support: Adolescent perceptions of promoting independence versus promoting volitional functioning. *Developmental Psychology*, 43, 633–646.

116. Smith, J., & Jones, A. (2020). The Influence of Mindfulness on Parental Responses to Children's Emotions: A Qualitative Study. *Journal of Child and Family Studies*.

117. Susa G., Mone I., Salagean D., Michalka L., Benga O., Friedlmeier W. (2014). The relation between maternal perception of toddler emotion regulation abilities and emotion regulation abilities displayed by children in a frustration inducing task. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 128 (22), 493-497

118. Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social relationships and health: a flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51 (1), 54–S66

119. Uriel-Maoz L. B., Lavy S., Berkovich-Ohana A. (2023). The effects of mindfulness on mother–child relationships and maternal well-being during the first COVID-19 lockdown in Israel. *Child and Family social work*, 28 (4), 932-948

120. Ursache, A., Blair, C., & River, C. C. (2011). The promotion of self-regulation as a means of enhancing school readiness and early achievement in children at risk for school failure. *Child Development Perspectives*, 7, 122-128
121. Van Assche, Jasper; van der Kaap-Deeder, Jolene; Audenaert, Elien; De Schryver, Maarten; Vansteenkiste, Maarten (2018). "Are the benefits of autonomy satisfaction and the costs of autonomy frustration dependent on individuals' autonomy strength?". *Journal of Personality*. 86 (6): 1017–1036.
122. Wachs K., & Cardava J. V. (2007). Mindful Relating: Exploring Mindfulness and Emotion Repertoires in Intimate Relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33 (4), 464-481
123. Waters, C. S., Frude, N., Flaxman, P. E., & Boyd, J. (2018). Acceptance and commitment therapy (ACT) for clinically distressed health care workers: Waitlist-controlled evaluation of an ACT workshop in a routine practice setting. *British Journal of Clinical Psychology*, 57(1), 82-98.
124. Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808.
125. Wheeler M. S., Arnkoff D. B., & Glass C. R. (2017). The Neuroscience of Mindfulness: How Mindfulness Alters the Brain and Facilitates Emotion Regulation. *Mindfulness*, 8, 1471-1487
126. White, L. W. (2009). *Pushy parents? Parent-child relationships in families with intellectually gifted children. Doctoral dissertation*, Alliant University, San Francisco, https://link.springer.com/chapter/10.1057/9780230239616_53
127. Williams, M. J., Dalgleish, T., Karl, A., & Kuyken, W. (2014). Examining the factor structures of the Five Facet Mindfulness Questionnaire and the Self-Compassion Scale. *Psychological Assessment*, 26(2), 407-418.
128. Wu, Xy., Tao, S. & Lau, (2024) E.Y.H. Parental Cognitive Reappraisal and Parenting Practices in Hong Kong Families with Preschoolers: Mindful Parenting as a Mediator. *Mindfulness* 15, 491–504
129. Zhang, W., Wang, M., & Ying, L. (2019). Parental mindfulness and preschool children's emotion regulation: the role of mindful parenting and secure parent-child attachment. *Mindfulness*, 10 (12), 2481–2491

130. Zhu J., Liu M., Wang L., & Huang M. (2023). Maternal Control Strategies and Social Functioning in Chinese Preschoolers: The Moderating Effect of Child Surgency. *Early Education and Development*, 34 (8), 1830-1849
131. Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., & Bohadana-Brown, G. (2022). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 63-82.

PRIEDAI

1 priedas. Anketoje naudotas pradžios tekstas pristatyti tyrimui.

Sveiki,

esu Darius Ražauskas, Vilniaus universiteto vaiko ir edukacinės psichologijos II kurso magistratūros studentas. Rengiu baigiamąjį magistro darbą apie mamų, auginančių pradinukus, dėmesingo įsisąmoninimo, emocijų reguliavimo ir bendravimo su vaiku ryšį. Kviečiu mamas, auginančias pradinuką, dalyvauti tyrime, kuriame pateikiami klausimai apie jūsų ryšį su vaiku, emocijas ir bendravimą.

Tyrimas bus anoniminis. Jums nereikės parašyti savo vardo ar pavardės. Tyrimo rezultatai analizuojami apibendrintai.

Jūsų atsakymai man labai svarbūs, nes gali padėti suprasti geriau, kaip tai, ką išgyvena mama yra susiję su jos bendravimu su vaiku, kuris mokosi pradinėje mokykloje.

Užtruksite apie 10min.

Ačiū, kad dalyvaujate!

Kilus klausimams susisieki: darius@esujums.lt

2 priedas. Pirmieji du anketos klausimai skirti tyrimo etikai užtikrinti.

Ar sutinkate dalyvauti tyrime ir atsakyti klausimus apie jūsų emocijas ir bendravimą su vaiku? *

Taip

Ne

Ar Jūs esate mama, auginanti vaiką, kuris mokosi pradinėje mokykloje? *

Taip

Ne

3 priedas. Autorių leidimai naudoti klausimynus tyrimui.

James Gross

Wed, 29 Nov,
18:29 (1 day ago)

to me

You're welcome to use the ERQ, which you may find on our website, URL below.

James J. Gross, Ph.D.
Ernest R. Hilgard Professor of Psychology
Professor of Philosophy (by courtesy)
Bass University Fellow in Undergraduate Education

Department of Psychology
Stanford University
Stanford, CA 94305-2130
Tel: (650) 723-1281
Email: gross@stanford.edu
Website: <http://spl.stanford.edu>

Ruth Baer

09:58 (3
hours ago)

to me

Hello,

You're welcome to use the FFMQ.

Best of luck with your project,

Ruth Baer

Ruth Baer, PhD
Director, Master of Studies in Mindfulness-Based Cognitive Therapy
University of Oxford

<https://www.ox.ac.uk/admissions/graduate/courses/mst-mindfulness-based-cognitive-therapy>

Ronald P. Rohner

10:18 (3
hours ago)

to me

Good day,
you can use PARQ. Good luck with your research.

Ronald P. Rohner
Professor Emeritus Human Development & Family Sciences and Anthropology
Director, Center for the Study of Interpersonal Acceptance and Rejection