

Okul Öncesinde Çocuğu Olan Annelerin Duygu Düzenleme Stratejileri ile Çocuklarıyla İletişimi İlişkisinde Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü

The Relationship Between Preschoolers' Mothers' Emotion Regulation Strategies and The Communication with Their Children: The Mediating Role of Mindfulness

Süleyman Kahraman^{ORCID}, Ezgi Alemdar^{ORCID}

Öz. Duygu düzenleme stratejileri bireyler tarafından psikolojik durumlarını korumak veya düzenlemek adına uygulanan pratikleri kapsar. Bilinçli farkındalık ise, bireylerin içinde bulunduğu ana dair zihinsel, duygusal ve bedensel dikkatli tutumlarıdır. Bu araştırma duygu düzenleme, ebeveynin çocuğuyla iletişimi kavramları arasındaki ilişkiyi ve bilinçli farkındalığın bu ilişkide aracı rolü olup olmadığını incelemektedir. Araştırmanın örneklemini, okul öncesi dönemde çocuğu olan 416 anneden oluşmaktadır. Veri toplama sürecinde Duygu Düzenleme Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Ebeveynin Çocuğuyla İletişimi Ölçeği kullanılmıştır. SPSS programında yapılan regresyon analizleri sonucunda; duygu düzenlemenin ebeveynin çocuğuyla iletişimi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu ancak, duygu düzenleme stratejileri ile ebeveynin çocuğuyla iletişimi ilişkisinde bilinçli farkındalığın anlamlı olmayan kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Bulgular, literatürden elde edilen bilgilerle tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme, Bilinçli Farkındalık, Ebeveyn-Çocuk İletişimi, Okul öncesi

Abstract. Emotion regulation strategies include emotional expression processes and practices to protect or regulate psychological states of individuals. On the other hand, mindfulness is individuals' cognitive, psychological, and physiological attention for the present moment. In this research, the aim was to investigate the relationship between emotion regulation and parents' communication with their child and to look for the mediator role of mindfulness in that relationship. The sample of the research consisted of 416 mothers who have children in preschool age. The data was collected Emotion Regulation, Mindful Attention Awareness and Parents' Communication with Child Questionnaire. According to the regression analyses in SPSS program, it was found that emotion regulation predicted parents' communication with child. However, it is found that there was insignificant partial mediating effect of mindfulness in the relationship between emotion regulation strategies and parents' communication with their children. The findings were discussed with the regard to the literature and some suggestions were given.

Keywords: Emotion Regulation, Mindfulness, Parent-Child Communication, Preschool

Süleyman Kahraman

Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye
e-mail: suleymankahraman@beykent.edu.tr

Ezgi Alemdar

Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye
e-mail: ezgialemdare@gmail.com

Geliş/Received: 07.09.2021/September, 07, 2021
Düzeltilme/Revision:30.12.2021/December, 30,2021
Kabul/Accepted: 31.12.2021/December, 31, 2021



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

İnsanların dünyadaki diğer canlılar ile benzeştiği ve onlardan ayrıştığı birçok özelliği vardır. Bu özellikler fizyolojik yapı, zihin işleyişi, duygusal süreçler ve sosyal ilişkiler gibi birçok açıdan incelenebilir durumdadır. Örneğin, insanların sosyal varlıklar olduğu söylenir çünkü hayatta kalmak için ilk günden itibaren ilişkiye ihtiyaç duyarlar. Bu ilişkiler içinde pek çok rol edinirler. Bu rollerden biri de ebeveynliktir ve bireyin çocuğuyla kuracağı uzun dönem bir bağılılığı gerektirir. Ebeveyn rolü, genel anlamda çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak üzerine kurulabilir ancak, bu rolün deneyimi her bireyin özgün ve biricik doğası içinde farklılaşır. Bu doğanın içindeki duygu, düşünce ve davranış üçgeninin nitelikleri, yaşamın ilk yıllarından sonuna kadar insanın ruh sağlığı için önemli belirleyicilerdir.

Bu üçgenin önemli parçalarından biri olan duygular, iç ve dış uyaranlar sonucu meydana gelen, insanın benliği ve çevre ile ilişkilerini şekillendiren fizyolojik ve psikolojik değişimlerdir. Duyguların içsel deneyimi, yoğunluğu ve dışarıya davranışsal aktarımının farkındalığı günlük yaşantımızın içinde değişiklik gösterir. Özellikle sosyal bağlamda, bireylerin duygusal zorlanmalarla başa çıkma stratejileri ve duygu düzenleme süreçleri, psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli rol oynar (Marroquin, Tennen, ve Stanton, 2017). Duygu düzenlemeye dair literatürde birçok tanım ve kavramsallaştırma olmakla birlikte, ortak bir görüşe varılamamıştır (Gratz ve Roemer, 2004). Örnek olarak verilebilecek tanımlardan biri; bireylerin duygularını veya tepkilerini, duygularını ortaya çıkaran olaylara ve çevresel faktörlere uyumlu olacak şekilde değiştirmesi olabilir (Gross, 1998). Bir diğer örnek ise; bireyin duygularını istemli veya istemsiz olarak değiştirerek yararlandığı ve istediği sonuca ulaştığı bir mekanizma olarak açıklanabilir (Aldao Nolen-Hoeksema, ve Schweizer., 2010). Birçok şekillerde açıklanan bu kavramın üzerine oluşturulan açıklayıcı modellerden biri, Gross (1998) tarafından geliştirilen süreç odaklı modeldir. Modele göre, duygunun ortaya çıkış sürecinde birey, çevredeki duyguyu meydana getiren durumları veya uyaranları değerlendirir ve bu değerlendirmeler bireyi, uyarana karşı uyumlu veya uyumsuz davranışsal veya fiziksel yanıt eğilimlerine yönlendirir. Bu eğilimler, duygusal yanıtların yörüngesini veya sonuçlarını değiştirmekle düzenlenebilir. Düzenleme stratejileri, öncül odaklı ve tepki odaklı olarak iki ana kategoride ele alınabilir. Bu iki geniş kategorideki araştırmalarda özellikle dikkat çeken iki strateji, öncül odaklı olan bilişsel denetleme ve tepki odaklı olan ifadenin bastırılmasıdır. Bilişsel denetleme, duyguyu oluşturan durumun düşüncelere olan etkisini düzenlemeyi ve tekrardan yorumlamayı; bastırma ise, duyguyu ifade eden davranışların

kısıtlanmasını içerir. Bu stratejiler arası farklılıkların duygu deneyimlerinde rolünü araştıran Cutuli (2014), günlük hayatta bilişsel denetlemenin kullanımını daha çok olumlu duygu deneyimi ve ifadesiyle ilişkili bulunurken, ifade bastırılmasının kullanımını daha az olumlu duygu ifadesiyle ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda, bilişsel denetlemeyi sıklıkla kullanan bireylerin öz ve akran değerlendirmelerine bakıldığında, kişilerarası alanlarda da daha işlevsel oldukları görülmüştür (Gross ve John, 2003). Öte yandan bastırma stratejisi, duygularını ifade etme şekillerini değiştirmek isteyen bireylerde kullanılış olsa da, olumsuz duygu deneyimlerinin yarattığı etkiyi rahatlatmada başarılı olmadığı ve bilişsel, fiziksel ve ilişkisel işlevselliğe önemli ölçüde zarar verdiği bulunmuştur (Gross, 2002). Bu bulgular bilişsel denetlemenin uyumlu, bastırmanın ise uyumsuz bir düzenleme stratejisi olması hakkında genel bir kanı oluşturmuştur (Gross ve John, 2003). Daha yakın zamandaki yayınlardan olan Gross, (2015) ise, bilişsel denetlemenin daha uyumlu ve bastırmanın daha uyumsuz bir strateji profili çizdiğini onaylasa da, bu stratejilerin uyum düzeyinin bireyle, durumla ve durumun içindeki hedeflerle de bağlantılı olduğuna dikkat çekmektedir.

Mevcut çalışmadaki diğer değişken olan ebeveynin çocuğuyla iletişimi ele alındığında, nitelikli bir iletişimin sosyal ilişkilerin en önemli ihtiyaçlarından biri olduğu göze çarpmaktadır. Bu iletişim, belirli bir zaman aralığında fikirleri, bilgileri, duyguları bir bireyden diğerine iletmeyi kapsıyor ve bütünüyle; dinleme, anlama, paylaşıma açık olma, ortak saygı ve duygu bileşenlerini içerir. Aile dinamikleri içinde de iletişimin, ebeveyn ile ocuk arasındaki ilişkiyi oluşturan ve sürdürmeyi sağlayan işlevleri vardır. İletişim sırasında alınan geri bildirimler sayesinde, ebeveyn ile ocuk arasında etkileşim daha etkili ve güçlü olur. Aynı zamanda, iletişimin yardımıyla ebeveyn, çocuğunun ihtiyaçlarını görüp tanımlar ve karşılar. Ortak bir anlayışın ve kabulün olduğu ilişkiyi oluşturmayı destekler (Runcan, Constantineanu, Ielics, ve Popa, 2012). Öte yandan, ebeveynlerin çocuklarıyla iletişim kurdukları süreçte neler söylediklerinin yanında, onları nasıl söyledikleri de önemlidir. Mehribian ve Ferris (1967)'in araştırmasına göre iletişimin bileşenleri olan kelimeler iletişimin niteliğini %7 oranında etkilerken, ses tonu %38 oranında ve beden dili %55 oranında etkilemektedir. Bu yüzden, çocuğun gelişim yaşına uygun olarak yapılan açıklamalarda seçilen sözcükler, sakin ve güven verici bir ses tonu, yüz ifadesi ve beden diliyle iletilmelidir. Runcan ve diğerlerine göre (2012), ebeveynin iletişim içerisinde sakin yerine öfkeli bir ses tonu kullandığında çocukta panik ve korku hissi oluşması, mesajın yanlış anlaşılması, sürecin engellemesi gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Ayrıca

iletileen mesajın, uygun ve tutarlı bir beden diliyle desteklenmesi de mesajın kabulünü kolaylaştırır ve olası kafa karışıklığının önüne geçer. Böylelikle çocuk ile sağlıklı bir iletişim, sözlü (sözcükler), sözsüz (beden dili) ve söz ötesi (ses tonu, şiddeti, konuşma hızı vb.) olarak üç boyutun birleşiminden ve bu boyutların birbirlerini tutarlı biçimde desteklemesiyle oluşabilir. Çocuk açısından ele alındığında ise, fikirlerini, duygularını net olarak anladığı bir ebeveyn algısı belirir ve aynı şekilde kendini özgürce ifade edebileceği güvenli bir ortam sağlar. Bahsedilen açıklamalarda ağırlıklı olarak, ebeveynin çocuğıyla iletişimde kullanılan sözcükler, yansıtılan beden dili ve yararlanılan ses tonu gibi faktörlerin önemi vurgulanmıştır. Mevcut çalışmada iletişimi değerlendiren beş alt boyutun üçü olan problem çözme, duyarlılık ve engelsiz dinleme ile doğrudan ilgileneen bir çalışmaya rastlanmasa da bahsedilen bulgular paylaşımaya açık olma ve saygı-kabulü destekleyici niteliktedir.

Ebeveynin çocuğına yaklaşımlarında, sergilediğı davranışlarda çocuğıyla geliştirdiğı olumlu iletişimin de katkısı olduğı belirtilmiştir (Kahraman ve Tanrikulu, 2019). Bu yaklaşımlar, çocuğın duygularının fark edilmesi, tanımlanması ve düzenlenmesi; yetişkin bir bakım verenin rehberliğı ve modellemesidir. Çocuk, bu süreçte bu yaklaşımlara dair gözlemlerini taklit eder ve içselleştirir (Morris, Silk, Steinberg, Myers, ve Robinson, 2007). Süreç içinde ebeveyn duygularını düzenleyemediğinde, uygun olmayan duygu ifadelerine yönelip olumsuz bir deneyim oluşabileceğı, çocuğın duygusal gelişim sürecinin yetersiz kalabileceğı ve çocuğıyla ilişkisinde eksiklikler oluşabileceğı ön plana çıkmaktadır (Dix, 1991). Bu nedenle, sağlıklı etkileşim ve gelişim için olumlu bir iletişime ihtiyaç vardır.

Mevcut araştırmanın özellikle sorgulamayı ve çözümlenmeyi amaçladığı problemlerden biri duygu düzenleme ile ebeveynin çocuğıyla iletişimi ilişkisinde anlamlı ve doğrudan bir ilişki olup olmadığıdır. Bu ilişki üzerine bahsedilen çalışmaların (Kahraman ve Tanrikulu, 2019; Dix, 1991; Morris, Silk, Steinberg, Myers, ve Robinson, 2007) sunduğı bulgular, ağırlıklı olarak annenin duygu düzenleme becerisinin çocukla kurulan ilişkideki olumlu veya olumsuz tutumlar üzerine genel bir kapsamda sunulmaktadır. Bu nedenle, annenin duygu düzenleme becerisini inceleyen bilişsel denetleme ve bastırmanın; problem çözme, paylaşımaya açık olma, saygı-kabul, duyarlılık ve engelsiz dinleme boyutlarından oluşan ebeveyn çocuk iletişimini spesifik olarak değerlendiren bileşenlerle ilişkisinin incelenmesine ihtiyaç duyulmuştur. Açıklanan bulgulardan yola çıkarak, annenin duygu düzenleme becerisi ile çocuğıyla iletişimi arasında

anlamlı bir ilişkinin varlığına ve bilişsel denetleme stratejisinin iletişim ile pozitif, bastırma stratejisinin iletişim ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki olup olmadığına dair sorulara yanıt aranacaktır. Sonuçların, hem annenin duygu düzenlemesini bireysel bağlamda, hem de çocuğuyla iletişimini ilişkisel bağlamda daha sağlıklı kılmak açısından yönlendirici ve aydınlatıcı olması amaçlanmaktadır. Öte yandan, bu kavramların aralarındaki ilişkide önemli bir rolü olabileceği düşünülen bilinçli farkındalık ise özellikle son yirmi yıldır bilimsel araştırmalara sıklıkla konu olmaktadır.

Bilinçli farkındalık, içinde bulunulan ana, istemli ve yargısız yoldan dikkat verme olarak tanımlanmıştır (Kabat-Zinn, 1994). Burada n plana çıkan bileşenler; özellikle bireyin dikkatinin yoğunlaştığı ana dair farkındalığı ve bu deneyime karşı geliştirilen açık ve meraklı tutumdur (Bishop, 2002). Duygu düzenleme çerçevesinde yorumlandığında ise, stratejilerden biri olan bilişsel denetleme, düşüncelerin olumsuz içeriğini değiştirmek üzerine yoğunlaşırken; bilinçli farkındalık bireyin düşünceler ve duygu deneyimleriyle farklı ilişkiler kurabilme kapasitesine odaklanmıştır (Chambers, Gullone, ve Allen, 2009). Daha geleneksel olarak kabul edilen yeniden yorumlama stratejilerinin aksine bireylerin bilinçli farkındalık pratikleri, duygu durumlarını tekrarlayıcı gözlemler ile odaklanılan nesnelere ele alır. Çevredeki uyaranları anbean fark etme yoluyla da duygusal ve duygusal boyutlarını ayırır (Creswell, Way, Eisenberger, ve Lieberman, 2007).

Ayrıca, bilinçli farkındalığın duyguların sağlıklı şekillerde ifadesini desteklediği, duyguları normal düzeyden az veya çok yoğun deneyimleme ile ilişkilendirilen problemlere karşı (rneğin; aleksitimi, duygu düzenleme problemi) koruyucu olabileceği öne sürülmüştür (Chambers ve vd., 2009). Arch ve Craske, (2006)' e göre, bilinçli farkındalık pratiklerinin (15 dakikalık odaklanılmış nefes) bireylerde olumsuz duygulara daha yüksek tahammül becerisi ve daha düşük duygusal tepkisellik ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Mevcut çalışmadaki beklentileri şekillendirecek üzere Türkiye'de gerekleştirilmif bir çalışmada ise, bilinçli farkındalığın duygu düzenleme alt boyutları olan bilişsel denetleme ile pozitif, bastırma ile negatif yönde anlamlı ilişkide olduğu bulunmuştur (Karabacak ve Demir, 2017).

Ebeveynin çocuğuyla iletişimiyle ilişkisi ele alındığında ise, bilinçli farkındalığın ebeveynlere çocuğuyla bulunduğu o anda duraksayıp, dikkatlerini sadece o deneyime vermeleri, çocuğunun ihtiyaçlarını gözetmeleri ve bunları yaparken,

kendi öz düzenlemelerini de sağlayarak sağlıklı kararlar alabilmeleri için alan tanıdığı belirtilmiştir (Duncan, Coatsworth ve Greenberg 2009). Ayrıca, bilinçli farkındalığı daha yüksek annelerin ergen çocuklarının daha açık paylaşımlı bir iletişimle bağlantılı olduğu bulunmuştur (Kil ve Grusec, 2020). Önemli bir başka çalışma ise, Baer ve vd., (2006) ve Brown ve Ryan (2003)'ün bilinçli farkındalık üzerine geliştirdiği konseptleri ve uygulamaları ile; Kabat-Zinn, (1997, 2003)'in bilinçli farkındalık temelli müdahaleleri ve ebeveynliğe dair günümüzün kuramsal/ deneysel yazımları sonucu ortaya çıkan "bilinçli farkında ebeveynlik" modelidir. Bilinçli farkında ebeveynlik, ebeveyn ile çocuk ilişkisi kapsamında beş boyutta incelenebilir: (a) bütüncül dikkat ile dinleme; (b) kendini ve çocuğu yargısız kabul; (c) kendinin ve çocuğun duygusal farkındalığı; (d) ebeveynlik ilişkisinde öz düzenleme ve (e) kendine ve çocuğa şefkat (Duncan ve vd., 2009). Bu modele göre, bilinçli farkında ebeveynler tüm dikkatlerini çocuklarıyla iletişimlerine vererek, çocuğunun deneyimlerini de daha doğru algılayabilmekte yetkin olup (Gershny, Meehan, Omer, Papouchis., ve Schorr Sapir, 2017); çocuğunun paylaşmakta olduğu ses tonu, yüz ifadeleri, beden dili gibi iletişim sinyallerine de daha hassas bakabilirler (Duncan vd., 2009). Bir başka boyut olan şefkat ve kabul ise, ebeveynin çocuğuyla iletişimde daha az sert disiplin uygulamaları, daha çok kabul ve bağışlayıcı tutumlar ile ilişkili bulunmuştur (Siu ve vd., 2016). Tüm açıklanan bulgularda, bilinçli farkındalığın özellikle mevcut çalışmada ele alınan duygu düzenleme süreçleriyle anlamlı ilişkileri söz konusudur (Arch ve Craske, 2006; Chambers ve vd., 2009; Brown ve Ryan, 2003). Mevcut çalışmada da, genel olarak duygu düzenlemenin bilinçli farkındalık ile anlamlı bir ilişki göstermesi ve ayrıca, uyumlu bir strateji olan bilişsel denetleme ile pozitif, uyumsuz bir strateji olan bastırma ile negatif yönde ilişkili bulunması beklenmektedir (Karabacak ve Demir, 2017). Aynı zamanda, ebeveynin çocuğuyla iletişimde hem bilinçli farkındalığın (Duncan ve vd., 2009; Kil ve Grusec, 2020) hem de bilinçli farkında ebeveynlik uygulamalarının (Duncan ve vd., 2009; Gershny ve vd., 2017; Siu ve vd., 2016) iletişim ile pozitif yönde ilişkilendiği belirtilmiştir. Mevcut çalışmada ebeveynin çocuğuyla iletişimi; problem çözme, paylaşımına açık olma, saygı-kabul, duyarlılık ve engelsiz dinleme olarak incelendiğinden ve bilinçli farkında ebeveynliğin bütüncül dikkat ile dinleme, çocuğu yargısız kabul, kendinin ve çocuğun duygusal farkındalığı boyutlarıyla benzerlikler gösterdiğinden, bilinçli farkındalık ile de anlamlı bir ilişkide olması beklenmektedir.

Daha önce belirtildiği üzere, duygu düzenleme stratejilerinin ebeveynin çocuğuyla iletişimi ilişkisinde, iletişimin özellikleri yerine ilişki tutumları kapsamında değerlendirme yapıldığı ve okul öncesi anneler odaklı bir çalışma olmadığı için mevcut çalışma daha özelleştirilmiş olacaktır. Buradan yola çıkarak, bilinçli farkındalığın literatürde her iki değişken ile anlamlı ilişkileri bulunduğundan duygu düzenleme ile ebeveynin çocuğuyla iletişimi ilişkisinde aracı rolünün sorgulanması amaçlanmıştır. Duygu düzenleme  leğinin alt boyutlarından bilişsel denetlemede yüksek puan alan annelerin, bilinçli farkındalık düzeyleri de yüksek olup, bunun sonucu olarak çocuklarıyla iletişim ölçeğinde de yüksek puan alacağı veya; duygu düzenlemenin diğer alt boyutu olan ifadeyi bastırmada yüksek puan alan annelerin bilinçli farkındalık düzeyleri düşük olup, çocuklarıyla iletişim ölçeğinde de düşük puan alacağı öngörüldüğünden, annelerin duygu düzenlemesi ve çocuklarıyla iletişimleri konusuna bilinçli farkındalık uygulamalarını da dahil etmek için destekleyici bir kanıt oluşturması beklenmektedir. Böylelikle mevcut çalışmanın bulguları, ebeveynlerde kendi duygu düzenleme stratejilerinin çocuklarıyla iletişimiyle ilişkisi hakkında farkındalık uyandırma, gelişim ve dönüşüm için teşvik edici olup, ilgi uyandırabilir. Ayrıca bilinçli farkındalığın aracı rol bulgusu, içinde bulunduğumuz dönemde yükselen bir değer olan bilinçli farkındalık pratiklerine yönelim konusunda cesaretlendirici olabilir. Bulgular, tüm okul öncesi annelere eğitim ve ruh sağlığı alanındaki profesyoneller tarafından aktarılabilir.

Araştırmada cevabı aranan sorular aşağıdaki gibidir:

- Okul öncesinde çocuğu olan annelerin duygu düzenleme stratejileri, çocuklarıyla iletişimleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- Okul öncesinde çocuğu olan annelerin duygu düzenleme stratejileri ile çocuklarıyla iletişimi ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmanın  rneklemi, okul öncesi dönemde çocuğu olan 416 anneden oluşmaktadır. Veriler evrim içi ortam aracılığıyla ve ölçekler ile toplanmıştır.

Toplam katılımcıların 274'ü 25 ila 36 yaş grubundan; 142'si 36 ila 50 yaş grubundandır. Eğitim durumunu ise en yüksek %64,9 ile lisans mezunları oluşturmuştur. Katılımcılar en yüksek %57,5 ile yalnızca bir çocuk annesidir. Okul öncesi dönemdeki çocuğun yaşı bağlamında katılımcı sayısının en fazla olduğu yaş grubu 24 ila 36 ay (%38,2) aralığındadır. Katılımcıların aylık gelir durumu en yüksek %43,5 ile 3000-6000 TL aralığındadır.

Veri Toplama Araçları

Bilgilendirilmiş Onam ve Demografik Form. Soru formunun ilk sayfasında çalışmanın kapsamını, amacını, gizlilik ilkelerini ve araştırmacının iletişim bilgilerini açıklayan ve katılımcının onayını alan form bulunmaktadır. Ardından gelen formda, ebeveyn, medeni durum, eğitim durumu, aylık geliri, çocuk sayısını ve okul öncesi dönemdeki çocuğun yaş aralığına ilişkin sorular vardır.

Duygu Düzenleme Ölçeği. Bireylerin duygu düzenleme eğilimlerini ölçmek amacıyla Grossve John (2003) tarafından geliştirilmiş ve Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Toplam 10 maddeden oluşan bu ölçekteki her maddeye katılım düzeyi 1'den 7'ye likert tipi değerlendirme ile katılımcı tarafından puanlanır (1= kesinlikle aynı fikirde değilim, 7= kesinlikle aynı fikirdeyim). Ölçek, bilişsel denetleme ve ifadenin bastırılması olarak isimlendirilmiş iki alt faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı, bilişsel denetleme için .78 ve ifadeyi bastırma için .73 olarak görülmüştür. Test-tekrar test korelasyonu ise bilişsel denetleme için .74, ifadeyi bastırma için .72'dir. Bu araştırmadaki bilişsel denetleme için iç tutarlılık kat sayısı .74, ifadeyi bastırma için .61 olarak hesaplanmıştır.

Ebeveynin Çocuğuyla İletişimi Ölçeği. 0-18 yaş arasındaki çocukların ebeveynlerine yönelik, ebeveyn ile çocuk arasındaki iletişimi değerlendirmek amacıyla Kahraman (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplamda 27 maddeden ve beş alt boyuttan oluşur. Bu alt boyutlar; problem çözme, paylaşımı açık olma, saygı-kabul, duyarlılık ve engelsiz dinlemedir. Ölçeğin puanlanması her madde için 1'den 5'e likert tipi skalada yapılır (5="her zaman", 4="sıklıkla", 3="bazen", 2="ara sıra ve 1="hiçbir zaman). Toplamda alınan puan iletişimin yüksek düzeyde olduğunu gösterir. Engelsiz dinleme alt boyutunun maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı .86'dır. Bu araştırmadaki iç tutarlılık kat sayısı .77 olarak hesaplanmıştır.

Bilinçli Farkındalık  lçeği. Bireylerin günlük hayat yaşantılarına dair farkındalıklarını ve dikkat verme eğilimlerini ölçmek amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş ve Özyeşil ve vd. (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşur ve tek faktörlü yapıdadır. Maddelere  rnek olarak; “Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.” ve “Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir Őeyi de yaparken bulurum.” verilebilir. Değerlendirme 1’den 6’ya likert tipi ölçekte yapılır (1=Hemen hemen her zaman, 2=oğu zaman, 3=bazen, 4= nadiren, 5= oldukça seyrek, 6= hemen hemen hiçbir zaman). Ölçekten alınan yüksek puan bilinçli farkındalığa dair de yüksek sonucu gösterir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .80 olmak üzere, test- tekrar test korelasyonu ise .86 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmadaki iç tutarlılık kat sayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Bu araştırma için etik kurul izni Beykent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler İçin Yayın Etiği Kurulu’ndan alınmıştır (İzin numarası: 28.05.2021/40). Bilgilendirilmiş onam formu, demografik form ve ölçekler bir araya getirilerek Google Forms aracılığıyla çevrim içi ortamda bir soru formu hazırlanmıştır. Araştırma ağırlıklı olarak sosyal medya üzerinden kullanıcılara duyurulmuş, uygun katılımcılardan veriler toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen verilerin analizi SPSS programı ile yapılmıştır. Yapılan normallik analizleri sonucu verilerin normal dağıldığı gözlenmiştir. Katılımcılar ile ilgili demografik bilgiler frekans ve yüzdelik değerler Şeklinde tablo haline getirilmiştir. Veri toplamak için kullanılan ölçeklerin ve formun standart sapma, aritmetik ortalama ve standart hata değerlerine ilişkin bilgilere tablolarda yer verilmiştir. Duygu düzenleme alt ölçekleri, bilinçli farkındalık ve ebeveynin çocuğuyla iletişimi değişkenlerinin arasındaki ilişki Pearson korelasyon testi ile incelenmiştir. Korelasyon gücü için Cohen’in (1988)  nerdiği .10-.29 zayıf, .30-.49 orta, .50-.99 yüksek sınıflandırmaları dikkate alınmıştır. Bu çalışmada ele alınan değişkenler arasında aracı değişken rolünün analizini yapmak için SPSS programında Hayes Makrosu kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerinin istatistiksel analiz sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	\bar{x}	ss	Çarpıklık		Basıklık	
BİFÖ	416	64.91	12.59	-.571	.120	.192	.239
EÇİÖ	416	114.36	10.06	-.662	.120	.587	.239
DDÖ-BD	416	30.13	6.76	-.386	.120	-.166	.239
DDÖ-İB	416	13.06	5.22	.523	.120	-.281	.239

BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği, EÇİÖ: Ebeveynin Çocuğuyla İletişimi Ölçeği, DDÖ-BD: Bilişsel Denetleme, DDÖ-İB: İfadeyi Bastırma

Bu çalışmada kullanılan duygu düzenleme bilişsel denetleme ve ifadeyi bastırma ölçekleri, bilinçli farkındalık ölçeği ve ebeveynin çocuğuyla iletişimi ölçeğine ilişkin ortalama puanlar, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 1’de gösterilmiştir. Bilinçli farkındalık ölçeğinin ortalaması 64.91, standart sapması 12.59, çarpıklık değerleri -.571/.120, basıklık değerleri .192/.239’dur. Ebeveynin çocuğuyla iletişimi ölçeği ortalaması 114.36, standart sapması 10.06, çarpıklık değerleri -.662/.120, basıklık değerleri .587/.239’dur. Duygu düzenleme ölçeğinin bilişsel denetleme alt ölçeğinin ortalaması 30.13, standart sapması 6.76, çarpıklık değerleri -.386/.120, basıklık değerleri -.166/.239’dur. İfadeyi bastırma alt ölçeğinin ortalaması 13.06, standart sapması 5.22, çarpıklık değerleri .523/.120, basıklık değerleri -.281/.239’dur.

Tablo 2: Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi

		EÇİÖ	DDÖ-BD	DDÖ-İB
1-BİFÖ	r	.114*	.150**	-.186**
2-EÇİÖ	r	1	.300**	-.175**

** p<.01; * p<.05; BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği, EÇİÖ: Ebeveynin Çocuğuyla İletişimi Ölçeği, DDÖ- BD: Bilişsel Denetleme, DDÖ-İB: İfadeyi Bastırma

Duygu düzenleme, bilinçli farkındalık ve ebeveynin çocuğuyla iletişimi arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi sonucunda değerlendirilmiştir. Bulgulara göre, bilinçli farkındalık ölçeği ile ($r=.364$) ebeveynin çocuğuyla iletişimi ölçeği

puanları arasında ise orta düzey, pozitif ve anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($p < .01$). Duygu düzenleme  leğinin bilişsel denetleme alt  leği puanlarının ise ($r = .150$) bilinçli farkındalık  leği puanlarıyla d şuk düzey, pozitif ve anlamlı; ebeveynin çocuğuyla iletişimi  leği puanlarıyla ile ($r = .300$) orta düzey, pozitif ve anlamlı bir ilişkide olduğu görülmüştür ($p < .01$). Duygu düzenleme  leğinin bir diğer alt boyutu olan ifadeyi bastırma alt  leği puanlarının da, bilinçli farkındalık  leği puanlarıyla ($r = -.186$) ve ebeveynin çocuğuyla iletişimi  leği puanlarıyla ($r = -.175$) d şuk düzey, negatif ve anlamlı bir ilişkide olduğu bulunmuştur (Tablo 2).

Duygu düzenleme stratejileri ile çocuklarıyla iletişimi ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin kurulan regresyon modelleri için regresyon analizi varsayımları kontrol edilmiştir. İlk olarak çoklu doğrusal bağlantının sınanmasında tolerans değeri, varyans enflasyon faktörü (VIF),  zdeğer (eigenvalue) ve koşul indeks (CI) değerleri incelenmiştir. Buna göre tolerans değerlerinin 0.20-1.00 ve VIF değerlerinin 1.00-10.00 arasında olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte özdeğerlerin 15'ten, CI değerlerinin de 30'dan d şuk olduğu belirlenerek çoklu doğrusallığın olmadığı tespit edilmiştir. Durbin Watson katsayısının 2'ye yakın olduğunda görülmüş ve hata terimlerinin bağımsızlığı koşulunun gerçekleştiği belirlenmiştir. Regresyon varsayımlarının karşılandığı belirlenerek verilerin regresyon analizine uygun olduğu sonucuna ulaşılmış ve regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

Duygu düzenleme  leği bilişsel denetleme ve bilinçli farkındalığın, ebeveynin çocuğuyla iletişimi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizleri ve ortak etkisini değerlendirmek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Son olarak bilinçli farkındalığın bu modeldeki aracı rol etkisinin anlamlılığı sorgulanmıştır.

Tablo 3: DD -BD'nin EÇİÖ  zerindeki Etkisinde BİFÖ'n n Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart			
			Hata B	Beta	t	p
BİFÖ	Sabit	56.496	2.793	-	20.226	.000

	DDÖ-BD	.279	.090	.150	3.088	.021
<hr/>						
R=.150	R ² =.022	Sd:1/414	F:9.537	p=.021		
EÇİÖ	Sabit	100.907	2.152	-	46.880	.000
	DDÖ-BD	.446	.069	.300	6.405	.000
<hr/>						
R=.300	R ² =.090	Sd:1/414	F:41.030	p=.000		
EÇİÖ	Sabit	86.182	2.859	-	30.138	.000
	DDÖ-BD	.373	.066	.251	5.625	.000
	BİFÖ	.260	.035	.326	7.303	.000
<hr/>						
R=.440	R ² =.194	Sd:2/413	F:49.782	p=.000		

BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği, EÇİÖ: Ebeveynin Çocuğuyla İletişimi Ölçeği, DDÖ-BD: Bilişsel Denetleme, DDÖ-İB: İfadeyi Bastırma

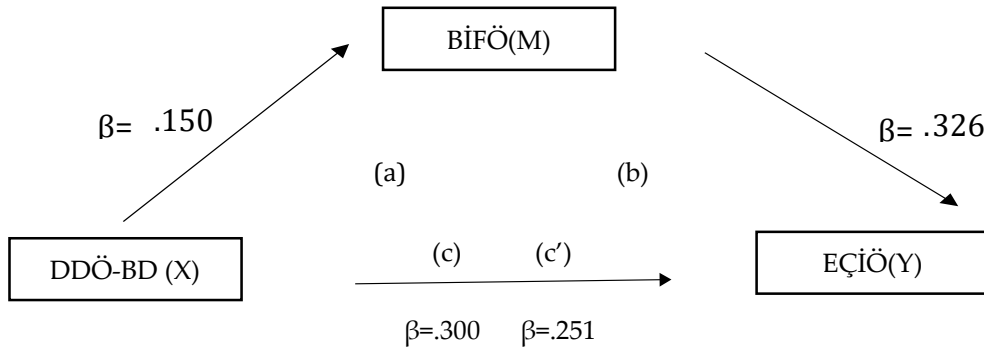
Regresyon analizinin birinci aşamasında bilişsel denetlemenin bilinçli farkındalık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Bilişsel denetlemenin ($\beta=.150$, $t=3.088$, $p=.021$), bilinçli farkındalığı %2.2 oranında açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=.150$, $R^2=.022$, $F_{(1,414)}:9.537$, $p=.021$).

Regresyon analizinin ikinci aşamasında bilişsel denetlemenin ebeveynin çocuğuyla iletişimi üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Bilişsel denetlemenin, ($\beta=.300$, $t=6.405$, $p=.000$) ebeveynin çocuğuyla iletişimini %9 oranında açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=.300$, $R^2=.090$, $F_{(1,414)}:41.030$, $p=.000$).

Regresyon analizinin son aşamasında bilişsel denetleme ve bilinçli farkındalığın, ebeveynin çocuğuyla iletişimi üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c²). Bilişsel denetleme ($\beta=.251$, $t=5.625$, $p=.000$) ve bilinçli farkındalığın ($\beta=.326$, $t=7.303$, $p=.000$), ebeveynin çocuğuyla iletişiminin %19.4'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=.440$, $R^2=.194$, $F_{(2,413)}:49.782$, $p=.000$).

Aracı etkinin test edilmesi için gerekli varsayımların çoğunun karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık modele

aracı değişken olarak atandığında bilişsel denetlemenin ebeveynin çocuğuyla iletişimi üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=.019, ULCI=.140). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, bilişsel denetlemenin ebeveynin çocuğuyla iletişimi üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın kısmi aracı rolünün anlamlı olmadığı görülmüştür ($z=.050$, $se=.897$, $p=.960$) (Tablo 3). Regresyon analizi sonucunda çıkan model Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1: DDÖ-BD’nin EÇİÖ Üzerindeki Etkisinde BİFÖ’nün Aracı Rolüne İlişkin Model

Duygu düzenleme ölçeği ifadeyi bastırma ve bilinçli farkındalığın, ebeveynin çocuğuyla iletişimi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizleri ve ortak etkisini değerlendirmek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Son olarak bilinçli farkındalığın bu modeldeki aracı rol etkisinin anlamlılığı sorgulanmıştır.

Tablo 4: DDÖ-İB’nin EÇİÖ Üzerindeki Etkisinde BİFÖ’nün Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
BİFÖ	Sabit	70.767	1.638	-	43.185	.000

	DDÖ-İB		-447	.116	-.185	-3.846	.000
R=.186	R ² =.034	Sd:1/414	F:14.798	p=.001			
EÇİÖ	Sabit		118.754	1.311	-	90.540	.000
	DDÖ-İB		-.336	.093	-.174	-3.607	.000
R=.175	R ² .030	Sd:1/414	F:13.012	p=.000			
EÇİÖ	Sabit		99.341	2.894	-	34.321	.000
	DDÖ-İB		-.213	.089	-.110	-2.391	.017
	BİFÖ		.274	.037	.343	7.414	.000
R= .380	R ² =.144	Sd:2/413	F: 34.838	p=.000			

BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği, EÇİÖ: Ebeveynin Çocuğuyla İletişimi Ölçeği, DDÖ-BD: Bilişsel Denetleme, DDÖ-İB: İfadeyi Bastırma

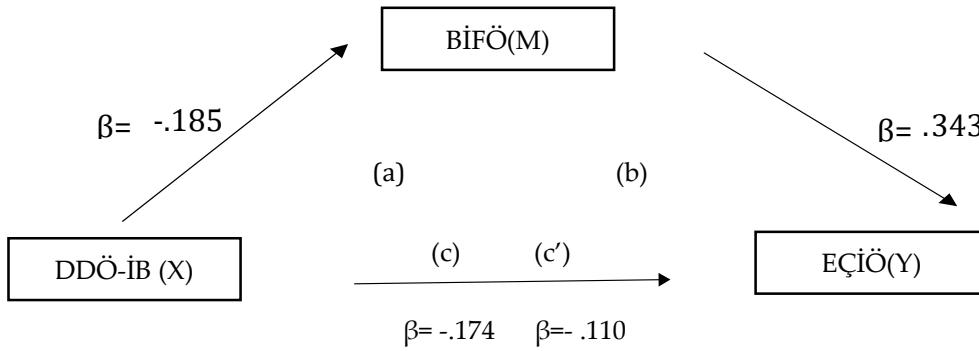
Regresyon analizinin birinci aşamasında ifadeyi bastırmanın bilinçli farkındalık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). İfadeyi bastırmanın ($\beta=-.185$, $t=-3.846$, $p=.000$), bilinçli farkındalığı %3.4 oranında açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=.186$, $R^2=.034$, $F_{(1,414)}:14.798$, $p=.000$).

Regresyon analizinin ikinci aşamasında ifadeyi bastırmanın ebeveynin çocuğuyla iletişimi üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). İfadeyi bastırmanın, ($\beta=-.174$, $t=-3.607$, $p=.000$) ebeveynin çocuğuyla iletişimini %3 oranında açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=.175$, $R^2=.030$, $F_{(1,414)}:13.012$, $p=.000$).

Regresyon analizinin son aşamasında ifadeyi bastırma ve bilinçli farkındalığın, ebeveynin çocuğuyla iletişimi üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). İfadeyi bastırma ($\beta=-.110$, $t=-2.391$, $p=.017$) ve bilinçli farkındalığın ($\beta=.343$, $t=7.414$, $p=.000$), ebeveynin çocuğuyla iletişiminin %14.4'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=.380$, $R^2=.144$, $F_{(2,413)}:34.838$, $p=.000$).

Aracı etkinin test edilmesi için gerekli varsayımların çoğunun karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık modele

aracı değişken olarak atandığında ifadeyi bastırmanın ebeveynin çocuğuyla iletişimi üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=-.207, ULCI=-.055). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, ifadeyi bastırmanın ebeveynin çocuğuyla iletişimi üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın kısmi aracı rolünün anlamlı olmadığı görülmüştür ($z=-.113$, $se=559.090$, $p=.909$) (Tablo 4). Regresyon analizi sonucunda çıkan model Şekil 2'de verilmiştir.



Şekil 2: DD -İB'nin EÇİÖ  zerindeki etkisinde BİFÖ'n n Aracı Rolüne İlişkin Model

TARTIŐMA

Bu çalışmada duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel denetleme ile ebeveynin çocuğuyla iletişimi arasındaki ilişkinin anlamlı ve pozitif yönde, ifadeyi bastırma ile ebeveynin çocuğuyla iletişimi arasındaki ilişkinin anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel denetleme ve ifadeyi bastırmanın, okul öncesi annelerin çocuklarıyla iletişimlerini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, duygu düzenlemeyi yeterli düzeyde geliştirmeyen ebeveynlerin ifade ve deneyimlerinde yaşanabilecek uyumlu olmayan örüntülerin, çocuğun gelişimine ve aralarındaki iletişime olumsuz yönde etki ettiğini açıklayan çalışmayı destekler nitelikte olabilir

(Dix, 1991). Eğer ebeveyn duygularını tanımlayan, onları düzenlemek için sağlıklı stratejilere başvuran bir bireyse, çocuğuyla iletişimi de daha açık, duyarlı, saygılı, kabul gören ve işlevsel nitelikte olabilir. Benzer bulgulara ulaşan bir başka çalışmada da (Kahraman ve Tanrıkulu, 2019), ebeveynin ocuk ile kurduğu olumlu iletişimin etkin bir parçasının çocuğa sergilenen olumlu yaklaşımlar olduğu belirtilmiştir. Olumlu yaklaşımların temelinde, annenin deneyimlenen duruma ilişkin kullandığı bilişsel denetleme stratejisi olabilir. Duygularını bilişsel olarak denetleyip, yeniden yorumlayan ve yapılandıran anne, öncelikli olarak hissettiği duygunun yoğunluğunu düzenlemiş olacaktır. Bu sayede, duygu düzenleme süreci olumlu gelişen annenin, çocuğuyla kurduğu iletişim genel anlamda daha olumlu niteliklere sahip olabilecektir.

Duygu düzenlemenin alt ölçeklerinden bilişsel denetleme ile ebeveynin çocuğuyla iletişimi arasında pozitif yönde, diğer alt ölçek olan ifadeyi bastırma alt leği ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu bulgular, Gross (2015)'un bilişsel denetlemenin daha uyumlu ve bastırmanın daha uyumsuz bir strateji profili çizdiğini belirttiği ancak bu stratejilerin uyum düzeyinin bireyle, durumla ve durumun içindeki hedeflerle de bağlantılı olduğuna dikkat çektiği çalışmayla birlikte ele alınabilir. Bu araştırmada ebeveynin çocuğuyla iletişimi açık, duyarlı, problem çözmeye yönelik ve kabul edici yaklaşımlar kapsamında değerlendirildiği için burada kullanılan bilişsel denetleme stratejisi uyumluyken, ifadeyi bastırma stratejisi uyumsuz nitelikte olabilir. Ebeveyn düşünce ve duygularını yeniden yorumlayıp ifade edebildiği takdirde (bilişsel denetleme), çocuğunun ihtiyaçlarına daha duyarlı, onu dinleyen, tüm duygularını kabul eden ve problemleri zmeğek için model olan bir iletişim profili çizebilir. Aynı zamanda, bilişsel denetleme gibi uyumlu stratejilerin kullanımı, işlevsellik, sosyal etkileşimler ve psikolojik iyi oluş gibi alanlarda bireye uzun vadede faydalı olurken; ifadeyi bastırma gibi uyumsuz stratejilerin uzun vadede kullanımının bu alanlarda zararlı olabileceği belirtilmiştir (Gross ve John, 2003; Nezlek ve Kuppens, 2008). Duygularını ifade etmek yerine onları bastırma ve kısıtlamaya giden ebeveyn, bulunduğu durum içerisinde kısa vadeli ve pratik bir rahatlamaya ulaşsa da, bu stratejinin uzun vadedeki sonuçları hem bireysel hem de ilişkisel bağlamda zorlayıcı olabilir. Bu nedenle, annelerin sıklıkla kullandığı stratejinin bilişsel denetleme olması onların iyi oluşlarına, işlevselliklerine ve kurdukları sosyal etkileşimlere olumlu yönde yansıtacağından, çocuklarıyla iletişimleri de eř zamanlı olarak olumlu ve sağlıklı ilerleyebilir.

Bu açıklamalardan yola çıkararak, duygu düzenleme stratejilerinden biri olan bilişsel denetlemenin düŐüncelerin olumsuz içeriklerini deęiŐtirme üzerine yoęunlaŐtıęı; diğer bir strateji olan ifadeyi bastırmanın da duyguların dıŐavurumunu kısıtlayıcı niteliği olduğu söylenebilir. Mevcut araştırmada, bilişsel denetleme stratejisi kullanımının bilinçli farkındalığı pozitif yönde; ifadeyi bastırma stratejisi kullanımının bilinçli farkındalığı negatif yönde yordadığı sonucuna ulaŐılmıŐtır. Bu bulgular ıŐıęında, Türkiye’de gerçekleŐtirilmiŐ olan Karabacak ve Demir (2017)’in çalıŐmasına göre bilinçli farkındalığın duygu düzenleme alt boyutları olan bilişsel denetleme ile pozitif, bastırma ile negatif yönde anlamlı ilişkide olduğu bulgular, yordayıcı bağlamda incelenmiştir. Bilinçli farkındalığın tüm duyguları kabul eden ve onlara dikkat vermeyi amaçlayan doğası gereği (Chambers ve vd., 2009) ifadeyi bastırma stratejisi ile zıt düŐtüęü söylenebilir. Arch ve Craske (2006)’e göre ise, bilinçli farkındalık bireylerde olumsuz duygulara karşı tolerans ve düşük duygusal tepkisellik ile ilişkili bulunmuştur. Bu kavramlarla ilişkisi belirtilen bilinçli farkındalık, mevcut çalışmadaki bilişsel denetleme stratejisinin olumsuz duygulara yanıt vermeden önce tekrardan yorumlama ve yapılandırma niteliği tarafından yordanmıŐ olabilir. Bilişsel denetleme stratejisi sayesinde olumsuz duygu deneyimlerine yönelik daha az tepkisel ve daha çok tahammüllü olabilen annelerin, bu sayede bilinçli farkındalığları da yüksek olabilir.

Ulaşılan bir başka bulgu ise, regresyon modeline dahil edilen bilinçli farkındalığın ebeveynin çocuğuyla iletişimi üzerinde, duygu düzenlemeyle beraber ortak yordayıcı etkisi olduğudur. Ebeveynlerde bilinçli farkındalığın düzeyi, duygu düzenlemenin çocuğuyla iletişimi üzerindeki yordayıcı etkisini arttırıcı nitelikte bulunmuştur. Bu bulgu daha önce bahsedilen “bilinçli farkında ebeveynlik” kavramının (Kabat-Zinn, 1997; Duncan ve vd., 2009) (a) bütüncül dikkat ile dinleme; (b) kendini ve çocuğu yargısız kabul; (c) kendinin ve çocuğun duygusal farkındalığı; (d) ebeveynlik ilişkisinde öz düzenleme ve (e) kendine ve ocuğa Şefkat olarak beş boyutta incelenen kavramlarıyla bağlantılı olabilir. Ebeveynin bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması, dikkati ocuk ile kurulan iletişim anına yoęunlaŐtırarak, eylemleri ve ihtiyaçları fark etmesini kolaylaŐtıracak bir durumdur. Ayrıca bilinçli farkındalığın, iletişim kuran ebeveynin dikkatini çocuğunun ses tonu, yüz ifadeleri, beden dili üzerinde daha hassaslaŐtırdıęı görülmüŐ (Duncan vd., 2009) ve bilinçli farkındalığın Şefkat, yargısızlık ve kabul özelliklerinin, ebeveynin çocuğu ile daha sağlıklı sınırlar oluŐturmasıyla ve

bağışlayıcı tutumlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Siu, Ma, ve Chui, 2016). Aynı zamanda, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin “şimdi ve burada” tutumları geliştirip, geçmişte yaşanan olumsuz deneyimler üzerine tekrarlayan düşüncelere daha az düzeyde sahip oldukları (Siu ve vd., 2016); olumsuz ebeveynlik deneyimlerine belirli bir mesafeden bakabildikleri ve bunu kendilerini suçlamadan veya durumu kişiselleştirmeden yapabildikleri belirtilmiştir (Dumas, 2005). Böylelikle, bilinçli farkındalığı yüksek ebeveynler kendilerine ve/veya çocuklarına yönelik olumsuz ve yanlış yorumlamalara daha az sahip olurken; biriken ve bastırılmış duyguları da daha az deneyimleyebilirler. Bu sayede çocuklarıyla iletişimleri olumlu yönde etkilenebilir. Buradan yola çıkılarak bilinçli farkındalığın, ebeveynin duygu düzenleme süreçlerinin çocuğuyla iletişimi üzerindeki yordayıcılığını arttırıcı etkisi olduğu bulgusu desteklenebilir.

Bu araştırmada duygu düzenleme stratejileri ile ebeveynin çocuğuyla iletişimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı etkisi olacağı düşünülmüştür. Bilinçli farkındalığın duygu düzenleme stratejileri ile ebeveynin çocuğuyla iletişimi arasında kısmi aracı rolü tespit edilmiş olmasına rağmen Sobel testine göre ortaya konan kısmi aracı rollerin anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu çalışmanın örnekleminin okul öncesi anneleri olması ve bağımlı değişkeni iletişimin anne ile çocuk bağlamında ölçülmesi, bilinçli farkındalığın da bu modeldeki değerlendirme biçimini sorgulatabilir. Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatinin yoğunlaştırdığı ana dair haberdarlığı ve bu deneyime karşı geliştirilen açık ve meraklı tutumu şeklinde açıklandığı üzere (Bishop, 2002), bu haberdarlık mevcut çalışmadaki annelerin çocuğuyla iletişim kurduğu anlarda ve diğer zamanlarda aynı ölçüde yoğun olmayabilir. Genel anlamda bilinçli farkındalığı düşük olan bir anne, çocuğuyla iletişim kurduğu ve ebeveynlik yaptığı anlarda daha farkında olabilir. Bu nedenle, daha önce açıklanan “bilinçli farkında ebeveynlik” kavramı (Kabat-Zinn, 1997; Duncan ve vd., 2009) dikkat, dinleme, şefkat, kabul nitelikleriyle bilinçli farkındalığın bireysel bağlamını geliştirerek onu ilişkiyel bağlama taşımaktadır. Bu çalışmada ele alınmaması ise, kısmi aracı rolün anlamlı olarak görülmemesini açıklayabilir.

SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın kısıtlılıkları birkaç yönden incelenebilir. Araştırmanın sadece okul öncesi dönemdeki çocukların anneleriyle çevrim içi ortamda yürütülmesi ve veri toplama süresi geniş tarihlere yayılmaması; örneklem sayısını, demografik verilerdeki grup içi dağılımları ve bulguların genellemesini sınırlamış olabilir. Duygu düzenlemenin sadece iki strateji üzerinden ve bireylerin öz değerlendirmeleri ile ölçülmesi, geniş bir yelpazesi olan duygu düzenleme kavramı için yeterince kapsayıcı ve objektif sonuçlar vermemiş olabilir. Ebeveynin çocuğuyla iletişimine odaklanan bir araştırmada ebeveynin bilinçli farkındalığı, “bilinçli farkında ebeveynlik” kapsamında incelenmediği için anlamlı bulgulara ulaşmak kısıtlanmış olabilir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, ebeveyni hem bireysel hem de çocuğuyla etkileşimleri bağlamında desteklemek için temel oluşturabilir. Okul öncesinde çalışan ruh sağlığı çalışanlarını, öğretmenleri ve sosyal hizmet çalışanlarını; annelere kendi duygu düzenleme stratejileri konusunda farkındalık kazandırmak, bilinçli farkındalık uygulamaları hakkında bilgilendirmeler yapmak ve bu kavramların çocuklarıyla iletişimiyle olan ilişkisini vurgulamaya yönlendirebilir. Bulgular sayesinde okul öncesinde çocuğu olan anneleri, öncelikli olarak duygu düzenleme ve çocuklarıyla iletişim konusunda öz değerlendirmelerini yapmaya teşvik edilebilir. Ardından, bir ruh sağlığı profesyoneli rehberliğinde duygu düzenlemenin incelendiği bilişsel denetleme ve ifadeyi bastırma; iletişimin değerlendirildiği saygı, duyarlılık, açıklık, kabul, problem çözme ve engelsiz dinleme konularında geliştirici ve dönüştürücü çalışmalar yapılabilir. Bu konularda ilerlemeler sağlandııka, bilinçli farkındalık pratiklerini ekleyerek duygu düzenlemenin iletişim üzerindeki etkisini güçlendirici çalışmalar hayata geçirilebilir. Gelecek araştırmalar için bu araştırmanın sorgulamayı hedeflediği duygu düzenleme stratejileri ile ebeveynin çocuğuyla iletişimi ilişkisinde bilinçli farkındalığın anlamlı aracı rolü anlamlı bulunmadığı için, bu kavram “bilinçli farkında ebeveynlik” olarak ele alınıp, veriler toplanırken bilinçli farkında ebeveynliğe özgü bir ölçek kullanılabilir. Bu sayede, aracı rol etkisini güçlendirerek anlamlı bir bulguya ulaşılabilir. Benzer şekilde, duygu düzenleme stratejileri kavramı farklı  lme araçlarıyla değerlendirilip, daha geniş bağlamda yorumlanabilir. Ayrıca  rneklem sayısı ve niteliği genişletilerek, araştırma farklı

yaş grubundan çocukların her iki ebeveyni ile de yürütülebilir. Bu sayede ebeveynler arası karşılaştırmalar yapılması da mümkün olabilir.

SONUÇ

Bu çalışmada ulaşılan sonuçlara göre; okul öncesi annelerin duygu düzenleme stratejileri, çocuklarıyla iletişimlerini anlamlı düzeyde yordamıştır. Duygu düzenlemenin alt ölçeklerinden bilişsel denetleme ile ebeveynin çocuğuyla iletişimi arasında pozitif yönde, diğer alt ölçek olan ifadeyi bastırma alt ölçeği ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Ulaşılan bir başka bulgu ise, regresyon modeline dâhil edilen bilinçli farkındalığın ebeveynin çocuğuyla iletişimi üzerinde, duygu düzenleme stratejileriyle beraber ortak yordayıcı etkisi olduğudur. Bilinçli farkındalığın duygu düzenleme stratejileri ile annelerin çocuklarıyla iletişimleri arasında anlamlı olmayan kısmi aracı rolü tespit edilmiştir.

KAYNAKÇA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy, 44*(12), 1849–1858. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.12.007>
- 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. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bishop, S. R. (2002). What Do We Really Know About Mindfulness-Based Stress Reduction? *Psychosomatic Medicine, 64*(1), 71–83. <https://doi.org/10.1097/00006842-200201000-00010>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560–572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- Chase-Lansdale, P. L. (2003). Mothers' Transitions from Welfare to Work and the Well-Being of Preschoolers and Adolescents. *Science*, 299(5612), 1548–1552. <https://doi.org/10.1126/science.1076921>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.) Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69(6), 560–565. <https://doi.org/10.1097/psy.0b013e3180f6171f>
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 8. Published. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>
- Dix, T. (1991). The affective organization of parenting: Adaptive and maladaptive processes. *Psychological Bulletin*, 110(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.3>
- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-Based Parent Training: Strategies to Lessen the Grip of Automaticity in Families With Disruptive Children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 34(4), 779–791. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3404_20
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Eldeleklioğlu, J., & Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3144>
- Gershny, N., Meehan, K. B., Omer, H., Papouchis, N., & Schorr Sapir, I. (2017). Randomized Clinical Trial of Mindfulness Skills Augmentation in Parent Training. *Child & Youth Care Forum*, 46(6), 783–803. <https://doi.org/10.1007/s10566-017-9411-4>

Grandey, A. A. (2000). Emotional regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*(1), 95–110. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.95>

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/b:joba.0000007455.08539.94>

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

GROSS, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>

Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>

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*(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion. Kabat-Zinn, M., and Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Kahraman, S., & Tanrikulu, T. (2019). The effectiveness of a psychoeducational program on parents' communication with their gifted children. *Turkish Journal of Giftedness and Education, 9*(1), 32–46

Kahraman, S., (2016). *Ebeveynin üstün yetenekli çocuğuyla iletişimini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kil, H., & Grusec, J. E. (2020). Links among Mothers' Dispositional Mindfulness, Stress, Perspective-Taking, and Mother-Child Interactions. *Mindfulness*, 11(7), 1710–1722. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01387-6>

LU, J. M., SUN, J. C., & LIU, W. (2009). The Impacts of Interpersonal and Intrapersonal Emotion Regulation on Negative-Emotion-Induced Prospective Memory. *Acta Psychologica Sinica*, 40(12), 1258–1265. <https://doi.org/10.3724/sp.j.1041.2008.01258>

Marroquín, B., Tennen, H., & Stanton, A. L. (2017). Coping, emotion regulation, and wellbeing: intrapersonal and interpersonal processes. *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being*, 253–274. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_14

McIntosh, K. L., & Bauer, W. (2006). *Working mothers vs stay at home mothers: the impact on children* (Masters Dissertation). The Graduate School of Marietta College.

Mehrabian, A., & Ferris, S. R. (1967). Inference of attitudes from nonverbal communication in two channels. *Journal of Consulting Psychology*, 31(3), 248–252. <https://doi.org/10.1037/h0024648>

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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>

Nezlek, J. B., & Kuppens, P. (2008). Regulating Positive and Negative Emotions in Daily Life. *Journal of Personality*, 76(3), 561–580. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x>

 zyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, ř. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık  leği'ni Türkçe'ye uyarlama alışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.

Riediger, M., & Klipker, K. (2014). Emotion regulation in adolescence. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 187–202). The Guilford Press.

Runcan, P. L., Constantineanu, C., Ielics, B., & Popa, D. (2012). The Role of Communication in the Parent-Child Interaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 904–908. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.221>

Siu, A. F. Y., Ma, Y., & Chui, F. W. Y. (2016). Maternal Mindfulness and Child Social Behavior: the Mediating Role of the Mother-Child Relationship. *Mindfulness*, 7(3), 577–583. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0491-2>

Soto, J. A., Perez, C. R., Kim, Y. H., Lee, E. A., & Minnick, M. R. (2011). Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A cross-cultural comparison between European Americans and Hong Kong Chinese. *Emotion*, 11(6), 1450–1455. <https://doi.org/10.1037/a0023340>

Extended Abstract

Introduction: Emotion regulation strategies include emotional expression processes and practices to protect or regulate psychological states of individuals. On the other hand, mindfulness is individuals' cognitive, psychological, and physiological attention for the present moment. These concepts might have patterns to affect individuals' daily life experiences, relationships with self and others in positive or negative ways. Thus, parents' quality of communication with their child might be related to degree of mindfulness and the strategies they often use to regulate emotions. In this research, the aim was to investigate the relationship between emotion regulation and parents' communication with their child and to look for the mediator role of mindfulness in that relationship.

Method: The sample of the research consisted of 416 mothers who have children in preschool age. The data was collected via online questionnaires which included Emotion Regulation, Mindful Attention Awareness and Parents' Communication with Child Questionnaire. The data was analyzed in SPSS program via Pearson correlation, and mediator role analyses.

Results: According to the regression analyses in SPSS program, it was found that emotion regulation predicted parents' communication with child. However, there was no significant mediating effect of mindfulness in the relationship between emotion regulation strategies and parents' communication with child.

Discussion & Conclusion: In this research, there was a significant and positive relationship between emotion regulation strategies and parent-child communication. Also, the emotion regulation strategies of preschool mothers significantly predicted the communication with their children. These results can support the findings which indicated the negative effect of parents' unpleasant expressions who cannot regulate their emotions efficiently on communications with children (Dix, 1991). If parents can identify their emotions and regulate them with healthy strategies, then the communication with their children can be more open, responsive, and functional. On the other hand, there was no significant mediator role of mindfulness in the relationship between emotion regulation and parent-child communication. The parent-child communication variable of the research had interpersonal features while emotion regulation and mindfulness variables did not have those patterns. Thus, those concepts can be evaluated as interpersonal emotion regulation and mindful parenting (Kabat-Zinn, 1997; Duncan vd., 2009) for further investigations.

The findings of this research can be used to support parents on individual and relational levels. The professionals who work in preschools can guide parents to increase their awareness on emotion regulation strategies, mindfulness practices and parent-child

communication patterns. Thus, parents can be encouraged to self-evaluate their own experiences. Then, developmental, and supportive tasks can be organized according to individual needs.

Yazarlar Hakkında / About Authors

Süleyman KAHRAMAN
Beykent Üniversitesi, İstanbul
Tel: 5384608780
e-posta: suleymankahraman@beykent.edu.tr

Ezgi ALEMDAR
Beykent Üniversitesi, İstanbul
Tel: 5388583082
e-posta: ezgialemdare@gmail.com


Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.
Its removal by the authors has been reported.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.
No funding has been received.

ORCID

Süleyman KAHRAMAN  <http://orcid.org/0000-0000-0000-0000>

Ezgi ALEMDAR  <http://orcid.org/0000-0002-8575-3700>