

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS
FAKULTĀTE
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**INTRAPERSONĀLĀ UN INTERPERSONĀLĀS
EMOCIJU REGULĀCIJAS SAISTĪBA AR PARTNERU
IZJUSTO ATTIECĪBU INTIMITĀTI**

MAĢISTRA DARBS

Autore: **Dora Balode**

Studenta apliecības Nr: Db12093

Darba vadītāja: prof., Dr. psych. Sandra Sebre

Rīga 2018

ANOTĀCIJA

Pētījuma mērķis bija izpētīt, kāda ir intrapersonālās emociju regulācijas, interpersonālās emociju regulācijas saistība ar attiecību intimitāti. Pētījumā piedalījās 61 heteroseksuālās attiecībās esoši pāri. Respondenti bija vecumā no 23 līdz 45 gadiem ($M=31,05$; $SD=6,50$). Visu pāru vidējais attiecību ilgums bija 8 gadi un 3 mēneši jeb 100 mēneši ($M=100,39$; $SD=83,68$). Par precētiem sevi norādīja 50 pāri, to vidējais laulības ilgums 6 gadi un 5 mēneši, jeb 78 mēneši ($M=78,58$; $SD=12,31$). Saistību noteikšanai tika izmantota Emociju regulācijas aptauja, Citu un sevis emociju regulācijas aptauja un Intīmo attiecību novērtējuma aptauja.

Rezultāti rāda, ka pastāv statistiski nozīmīga saistības starp intrapersonālo emociju regulāciju, interpersonālo emociju regulāciju un attiecību intimitāti. Tāpat statistiski nozīmīgas saistības pastāv viena un tā paša pāra ietvarā kognitīvās pārvērtēšanas novērtējumos, sava emocionālā stāvokļa uzlabošanas novērtējumos, cita emocionālā stāvokļa uzlabošanas novērtējumos un attiecību intimitātes novērtējumos.

Rezultāti paredz, ka izpausmju apspiešana, un cita emocionālā stāvokļa pasliktināšana kā neatkarīgie mainīgie ir statistiski nozīmīgi attiecību intimitātes negatīvi prognozētāji, pretēji cita emocionālā stāvokļa uzlabošana, kā neatkarīgais mainīgais ir statistiski nozīmīgi attiecību intimitātes pozitīvs prognozētājs.

Atslēgas vārdi: emociju regulācija, intrapersonālā emociju regulācija, interpersonālā emociju regulācija, partnerattiecības, attiecību intimitāte

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the associations between intrapersonal emotion regulation, interpersonal emotion regulation and the couple's intimacy ratings. 61 heterosexual couples participated in the study. Respondents were between the ages of 23 and 45 ($M=31,05$; $SD=6,50$). The average length of the couples' relationships was 8 years and 3 months or 100 months ($M=100,39$ $SD=83,68$). 50 couples were married, the average length of their marriage was 6 years and 5 months, or 78 months ($M=78,58$; $SD=12,31$). The Emotional Regulation Survey, Regulation of Others and Self Survey and the Intimate Relationship Assessment Survey were completed by the research respondents in order to examine these associations.

The results show that there is a significant correlation between intrapersonal emotion regulation, interpersonal emotion regulation and the couple's intimacy ratings. Similarly, significant correlations were found within the same couple for cognitive reappraisal, one's own affect improvement, the other's affect improvement, and the couple's intimacy ratings.

The results indicate that expressive suppression, and the other's affect worsening as independent variables are significant negative predictors of couple intimacy. In contrast, the other's affect improvement as an independent variable is a significant positive predictor of the couple's intimacy ratings.

Keywords: emotional regulation, intrapersonal emotion regulation, interpersonal emotion regulation, partnership, intimacy of relationships.

SATURS

Anotācija	2
Abstract	3
Saturs.....	4
Emociju regulācija un emociju regulācijas stratēģijas	7
Emociju jēdziens	7
Emociju regulācija	8
Emociju regulācijas mērķis un motīvs	8
Intrapersonālā emociju regulācija	10
Interpersonālā emociju regulācija	12
Emociju regulācija indivīda attīstībā	16
Emociju regulācija partnerattiecībās	18
Attiecību intimitāte	21
Intrapersonālā un interpersonālā emociju regulācijas saistība ar attiecību intimitāti	24
Metode	27
Pētījuma dalībnieki	27
Pētījuma instrumentārijs	28
Pētījuma procedūra	30
Datu analīzes metodes.....	31
Rezultāti	32
Diskusija	40
Secinājumi.....	46
Izmantotās literatūras un avotu saraksts	48

Evolucionāri sabiedrībā viens no būtiskākajiem indivīda rīcības motivējošiem aspektiem ir vajadzība piederēt. Indivīdiem ir izteikta vajadzība veidot un uzturēt paliekošas, pozitīvas un nozīmīgas gan sociālās, gan interpersonālās attiecības. Motivācija veidot attiecības ar citiem indivīdiem ir iedzimta. Svarīgas ir tieši intīmās attiecības¹, jo tās nodrošina izdzīvošanu un pēcnācēju radīšanu. Visu attiecību aspektā tieši nepieciešamība veidot intīmas attiecības var tikt uzskatīta par būtisku cilvēces eksistencē (Baumeister & Leary, 1995).

Partnerattiecības ir vienas no nozīmīgākajām interpersonālajām attiecībām daudzu cilvēku dzīvē. Piemēram, ASV pētījuma statistikas dati, kurā pētīta respondentu grupa, vecāka par 65 gadiem, norāda, ka 96% indivīdu dzīves laikā ir stājušies laulībā vismaz vienu reizi (U.S. Census Bureau, 2009). Lai arī jaunākajās paaudzēs tendence stāties laulībā samazinās, tomēr partnerattiecībām joprojām ir nemainīga nozīme (Twenge, Campbell, & Freeman, 2012). Neskatoties uz indivīda vēlmi būt partnerattiecībās, mūsdienu sabiedrībā ir vērojama pretēja tendence - pastāv liela laulību nestabilitāte un augsts pāru šķiršanās līmenis. Statistikas dati norāda, ka laulību šķiršanas procents Lielbritānijā ir 37% un ASV no 40 - 50 % (ONS, 2014). Arī Latvijā šie rādītāji ir augsti - 2015.gadā tika slēgtas 13 616 un šķirtas 5 151 laulības (CSDPB, 2015). Augstā laulības šķiršanas statistika pamato nepieciešamību turpināt partnerattiecību pētīšanu. Partnerattiecību būtiski raksturojošie elementi ir attiecību intimitāte un apmierinātība. Savukārt, tos nosaka daudzi faktori un starp tiem nozīmīgi ir emociju regulācijas procesi (Bloch, Levenson, & Haase, 2014).

Indivīdu emociju reakcijas ir daudzslāņainas. Tās atšķiras daudzos līmeņos, kā, piemēram, emociju intensitātē, valencē, ilgstamībā, kontrolējamībā, sarežģītībā un arī, cik lielā mērā tā ietekmē kādu citu aktīvu darbību (Gross, 2002; Gross, 2014). Indivīds var kontrolēt savas emocionālās reakcijas, izvairoties no situācijām, personām vai apstākļiem, kas rada distresu, vai arī mainot savu attieksmi pret situāciju. Indivīda spēja kontrolēt savas emocijas ir apzīmējama kā emociju regulācija (Gross, 1998, 2002; Thompson, 1994) un tā daļēji pārklājas ar stresa pārvarēšanas stratēģijām (Lazarus & Folkman, 1984, kā minēts Krohne, 2001; Gross, 2014). Pētnieki, kas pievēršas stresa pārvarēšanas pētniecībai, vairāk fokusējas uz indivīda reakcijām saskarsmē ar vispārējo stresu (Krohne, 2001). Emociju regulācija attiecas uz indivīda mēģinājumiem ietekmēt savas emocijas (Gross, 2002). Emociju regulācijas pētnieki apskata stratēģijas, ko indivīds izmanto saskaroties ar pozitīvām vai

¹ Vārds „intīmās attiecības” tiek lietots analogiski angļu valodā izmantotajam *intimate relationship*, kas attiecas uz emocionāli un fiziski tuvām attiecībām, nevis tikai seksuālo tuvību, kā tas ir tipiski lietots latviešu valodā.

negatīvām emocijām (Gross, 2014). Emociju regulācija ir kļuvusi par aktuālu pētījumu tēmu mūsdienu psiholoģijā (Gross, 2014; Hofmann, Carpenter, & Curtiss, 2016).

Vairākums emociju regulāciju pētījumu ir veikti intrapersonālā kontekstā (Zaki & Williams, 2013; Hofmann et al., 2016), kā arī plašākā sociālā kontekstā (Yuan, McCarthy, Holley, & Levenson, 2010). Salīdzinoši maz ir pētījumu, kuri apskata emociju regulāciju interpersonālā jomā (Yuan et al., 2010; Zaki & Williams, 2013; Hofmann et al., 2016; Levy-Gigi & Shamay-Tsoory, 2016). Modelis, kurā interpersonālie procesi var regulēt emocijas tiešā veidā, tiek definēts par interpersonālo emociju regulāciju (Zaki, & Williams, 2013). Interpersonālā emociju regulācija ir viena no emociju regulācijas formām (Rimé 2009), kuras procesa laikā indivīdi cenšas regulēt vai kontrolēt citu emocionālās reakcijas. Tāpat indivīdi izmanto sociālo vidi un citas personas, lai regulētu savas personīgās izjustās emocijas (Gross & Thompson, 2007; Gross, Sheppes, & Urry, 2011). Interpersonālā emociju regulācija ir salīdzinoši jauns jēdziens, tas attīstījies pēdējā desmitgadē (Niven, Totterdell, & Holman, 2009; Zaki & Williams, 2013).

Esošie pētījumi interpersonālās emociju regulācijas kontekstā, pētot pieaugušos, pārsvarā tiek fokusēti uz garīgo veselību kā, piemēram, depresiju (Marroquin, 2011) un trauksmes stāvokļiem (Hofmann, 2014). Salīdzinoši maz ir pētījumu, kuros tiktu apskatīta interpersonālo emociju regulācijas nozīme partnerattiecībās (Bloch et al., 2014; Butler & Randall, 2012; Zaki & Williams, 2013; Levy-Gigi & Shamay-Tsoory, 2016) un tās saistība ar attiecību intimitāti (Tani et al., 2015; Levy-Gigi & Shamay-Tsoory, 2016).

Indivīda emocionālā pieredze pārsvarā norit interpersonālā vidē un to ietekmē sociālais konteksts, kurā notiek šī mijiedarbība (Rimé, 2009; Gross, 2014). Nepieciešamība palielināt pētnieku uzmanības fokusu no intrapersonāliem uz interpersonāliem psiholoģiskās funkcionēšanas aspektiem ir esošo pētījumu uzmanības lokā. To pamato cilvēka fundamentālā interpersonālā daba (Clark, 2002).

EMOCIJU REGULĀCIJA UN EMOCIJU REGULĀCIJAS STRATĒGIJAS

Emociju jēdziens

Emocijas tiek skaidrotas kā savstarpēji saistīts process, kurā, reaģējot uz ārējiem vai iekšējiem stimuliem, mijiedarbojas dažādi komponenti. Šērers (*Scherer*) piedāvā apskatīt emocijas kā daudzslāņainu procesu, kas ietver piecus organisma komponentus. Pirmais komponents ir uztvere un informācijas apstrāde, tā ir saistīta ar kognitīvajiem aspektiem - indivīda uztvere un situācijas novērtējums. Otrais ir atbalsts, tas ir saistīts ar neurofizioloģiskajiem aspektiem - indivīda ķermeniskās reakcijas. Trešais ir vadība, tā ir saistīta ar motivācijas aspektiem - indivīda vēlme veikt konkrētu darbību. Ceturtais ir darbība, tā ir saistīta ar motorās ekspresijas aspektiem - noteiktas sejas un vokalizācijas izteiksmes. Piektais komponents ir vērošana, tā ir saistīta ar subjektīvām izjūtām - indivīda emocionālā stāvokļa subjektīvais novērtējums (Scherer, 2005).

Arī viens no vadošajiem emociju pētniekiem Gross (*Gross*) piedāvā emociju modeli, kurā emociju attīstība notiek sekojošā sekvencē – situācija, uzmanības pievēršana, situācijas novērtējums un atbildes reakcija. Indivīds reaģē uz nozīmīgu situāciju, kas tiek uztverta iekšēji vai ārēji. Indivīds pievēršas šai situācijai, novērtējot to nozīmi noteiktā kontekstā. Situācijas novērtēšana rada psiholoģiskas, uzvedības vai fizioloģiskas atbildes reakcijas (Gross, 2007; Gross, 2014). Gross, līdzīgi kā Šērers, definējot emociju veidošanās modeli, kā būtisko emocionālās reakcijas procesa izpratnē uzsver situācijas novērtējumu (emocionālās reakcijas kognitīvais aspekts).

Tāpat emociju veidošanās procesā īpaši nozīmīgas ir arī atbildes reakcijas. Emocionālās atbildes reakcijas, tāpat kā citas atbildes reakcijas, bieži vien maina sākotnējo situāciju, kas bija iemesls konkrētai emocionālai reakcijai. Piemēram, vīrs ar sievu strīdas par mājas kārtošanas jautājumiem, kā rezultātā sieva sāk raudāt. Šī emocionālā reakcija kardināli maina interpersonālo mijiedarbību. Jaunā situācija vīram rada jaunas emocionālās reakcijas un iepriekšējās aizkaitinātības vietā, vīrs sāk izjust līdzjūtību. Savukārt, līdzjūtības atbildes reakcija veicina tālākās izmaiņas šajā interpersonālajā situācijā, kuras rezultātā rodas jaunas emocijas gan sievietei, gan vīram (Gross, 2014). Emocionālā atbildes reakcija noved pie izmaiņām, kas rada citas jaunas emocijas.

Emociju veidošanās process ir komplicēts process, kur nozīmīga loma ir tieši situācijas novērtējumam, atbildes reakcijām un arī situācijas nozīmīgumam.

Emociju regulācija

Emociju regulācija ir kļuvusi par aktuālu psiholoģijas pētījumu objektu. Viens no pirmajiem emociju regulācijas pētniekiem Tompsons (*Thompson*) emociju regulāciju procesu definē kā *iekšēji (intrinsic)* jeb *intrapersonālu* un *ārēji jeb interpersonālu (extrinsic)* ietekmētu procesu, kas sava mērķa sasniegšanā ietver novērošanu, novērtēšanu un emocionālo reakciju modificēšanu (Thompson, 1994). Šis agrīnais emociju regulācijas skaidrojums norāda, ka emocijas var būt modificētas ne tikai intrapersonāli, bet arī interpersonāli.

Emociju izpausmes ietekmē indivīda sociālo mijiedarbību, tāpēc ir nepieciešamība regulēt savas emocijas. Procesu, kurā indivīdi regulē vai kontrolē savas emocijas, sauc par intrapersonālo emociju regulāciju, jeb iekšēju emociju regulāciju. Kā iepriekš apskatīts, citās situācijās indivīdi var censties regulēt vai kontrolēt arī citu izjustās emocijas, tāpat ir situācijas, kad indivīda paša emocijas regulē citas personas. Šo procesu sauc par interpersonālo emociju regulāciju, jeb ārēju emociju regulāciju (Gross & Thompson, 2007; Gross, Sheppes, & Urry, 2011).

Neskatoties uz abu intrapersonālo un interpersonālo aspektu nozīmību, pētot pieaugušos, lielāks pētījumu loks tiek balstīts tieši uz intrapersonāliem emociju regulācijas aspektiem (Gross, 1998, kā minēts Gross, 2014; Levy-Gigi & Shamay-Tsoory, 2016). Savukārt, pētnieki, kuri pēta zīdaiņu un bērnu attīstību, vairāk ir pievērsušies interpersonālajai emociju regulācijai, piemēram, - kā māte regulē zīdaiņa emocijas (Cole, Martin, & Dennis, 2004, kā minēts Gross, 2014). Tomēr pastāv situācijas, kad intrapersonālā un interpersonālā emociju regulācija norit vienlaicīgi (Rimé, 2007; Gross, 2014). Piemēram, indivīds regulē otras personas emocijas (interpersonālā emociju regulācija), ar nolūku uzlabot savu emocionālo labsajūtu (intrapersonālā emociju regulācija) (Gross, 2014).

Emociju regulācija notiek gan intrapersonālā, gan interpersonālā kontekstā, kur abi aspekti ir vienlīdz nozīmīgi. Līdz šim lielākā uzmanība pētot pieaugušo emociju regulāciju tika vairāk pievērsta tieši intrapersonāliem regulācijas aspektiem. Šobrīd ir aktualizējies nepieciešamība vēl vairāk izprast interpersonālo emociju regulāciju.

Emociju regulācijas mērķis un motīvs

Lai mainītu savu esošo emocionālo stāvokli un būtu tuvāk savam vēlamajam emocionālajam stāvoklim (Mauss & Tamir, 2014), indivīds regulē savas emocijas, balstoties uz izvirzītiem emociju regulācijas mērķiem (Gross, Sheppes, & Urry, 2011; Mauss & Tamir, 2014). Emociju regulācijas iznākums ir atkarīgs no emocionālā stāvokļa, kuru indivīds vēlas sasniegt un veida, kā emocijas tiek regulētas (Mauss & Tamir, 2014). Tāpat arī emociju

regulāciju stratēģiju efektivitāte ir atkarīga no konteksta, kurā tās tiek izmantotas (Troy, Shallcross, & Mauss, 2013).

Gross indivīda izvirzītos mērķus strukturē vairākos veidos. Tie var būt ilgstoši un noturīgi, vai arī pārejoši. Tāpat mērķi var būt apzināti un sarežģīti, vai neapzināti un vienkārši. Citā strukturējošā aspektā mērķi var būt publiski vai dziļi individuāli. Lai kāds būtu mērķis, tieši tas, kā indivīds interpretē situācijas nozīmīgumu, ir būtisks pamats izraisītajām emocijām. Indivīda subjektīvā situācijas nozīmes izpratne laika gaitā var mainīties, par pamatu tam var būt izmaiņas pašā situācijā vai izmaiņas tās nozīmīgumā. Konkrētās situācijas izmaiņas rezultātā indivīds maina savu emocionālo reakciju (Gross, 2014).

Lai izprastu indivīda emociju regulācijas mērķi, Tamira (*Tamir*) izdala atsevišķi emociju regulācijas *mērķi* un *motīvu*. Emociju regulācijas mērķis tiek formulēts, kā specifisks vēlamais emocionālais stāvoklis. Piemēram, indivīds vēlas justies dusmīgs. Savukārt, emociju regulācijas motīvs ir plašāks mērķis, kas iekļauj vēlamo emocionālo stāvokli. Piemēram, indivīds vēlas justies dusmīgs, lai uzvarētu konflikta situācijā. Motīvs emociju regulācijā nosaka emociju mērķi (Tamir, 2016).

Netcera (*Netzer*) ar kolēģiem izdala divus galvenos emociju regulācijas motīvus – *instrumentāls* un *hedonisks* (Netzer et al., 2015). Interpersonālā kontekstā, hedonisku motīvu vadīts indivīds palielina citu personu pozitīvas emocijas un samazina negatīvas emocijas (Rimé, 2007). Šajās situācijās indivīds, kurš pilda regulatora funkciju, uzlabo savu pašsajūtu (Zaki & Williams, 2013). Balstoties uz šo pieņēmumu, indivīds var būt arī motivēts palielināt patīkamas un mazināt nepatīkamas emocijas saviem partneriem un mazināt patīkamas vai palielināt nepatīkamas emocijas saviem konkurentiem (Netzer et al., 2015).

Indivīds, instrumentālu motīvu vadīts, var regulēt gan savas, gan citu personu emocijas. Indivīds var veicināt citiem izjust kādas noteiktas emocijas, kuras, viņaprāt, var sniegt personīgu labumu (Niven et al., 2011; Netzer et al., 2015). Piemēram, partnerattiecībās viens no romantiskiem partneriem norāda otram partnerim par esošu problēmu, ar mērķi iesaistīt savu partneri problēmas risināšanā (Parkinson, Simons, & Niven, 2016). Regulējot otra emocijas, indivīds iegūst personisku labumu un arī ietekmē labvēlīgi vai pasliktina attiecības ar personu, kura emocijas viņš regulēja (Netzer et al., 2015). Tāpat indivīds var vēlēties piedzīvot nepatīkamas emocijas, lai iegūtu instrumentālu labumu. Piemēram, pētījumā indivīds, pirms konfrontējoša uzdevuma izpildes, izvēlējās palielināt savu dusmu līmeni. Palielinot dusmu līmeni, indivīds spēj veiksmīgāk izpildīt konkrēto uzdevumu (Tamir, Mitchell & Gross, 2008, kā minēts Netzer et al., 2015)

Apskatot tieši interpersonālo emociju regulāciju partnerattiecībās, bieži sastopams ir arī prosociāls emociju regulācijas motīvs. Indivīds regulē sava partnera emocijas, lai partneris

justos labāk (Monin, 2016, kā minēts Niven, 2017). Šobrīd nepastāv daudz pētījumu, kas analizē mērķus un motīvus, ko indivīds vēlas sasniegt, regulējot citas personas emocijas (Netzer, Kleef, & Tamir, 2015). Intrapersonālā un arī interpersonālā emociju regulācijas virzību būtiski nosaka mērķa un motīva klātbūtne.

Intrapersonālā emociju regulācija

Emociju regulācija ir viens no emocionālā intelekta konstruktiem. Gross skaidro emociju regulāciju kā procesu, kurā ir svarīgi, kādas ir indivīda emocijas, kad tās notiek, kā indivīds tās izjūt un izpauž (Gross, 1998; Gross, 2014). Emociju regulācija ir indivīda spēja novērot, novērtēt un izmantojot piemērotas stratēģijas, mainīt savu esošo emocionālo stāvokli (Gross, 2014). Emociju regulācija tiek dēvēta arī par emocionālo pašregulāciju (*emotional self-regulation*) (Gross, 1998), jeb intrapersonālo emociju regulāciju. Tas var būt apzināts vai arī automātisks un neapzināts process. Emociju regulācijas procesiem aktivizējoties var pastiprināties vai pavājināties indivīda pozitīvās vai negatīvās emocijas (Gross, 2014).

Pētnieki līdz šim ir fokusējušies uz specifiskām stratēģijām, ko indivīdi izmanto, lai vadītu emociju izpausmes, to intensitāti un ilgumu. Visatpazīstamākais ir Grossa izstrādātais emociju regulācijas procesa modelis. Šis intrapersonālais emociju regulācijas modelis nosaka, ka emocijas var tikt regulētas dažādās emociju veidošanas pakāpēs. Modelis sevī iekļauj piecus savstarpēji saistītus procesus: *situācijas izvēle*, *situācijas modificēšana*, *uzmanības novirzīšana*, *kognitīvās izmaiņas* un *atbildes reakciju modulēšana* (Gross, 1998; Gross, 2002; Gross, 2014).

Situācijas izvēle ir process, kurā indivīds visbiežāk izvēlas pievērst vērību emocionāli tīkamākai situācijai un retāk izvēlas situāciju, kura ir emocionāli netīkamāka. Piemēram, sieva vēlas izvairīties no vīra, kuram ir slikts garastāvoklis. Tomēr, neskatoties uz situācijas izvēli, ir grūti paredzēt, kā indivīds jutīsies jaunizvēlētajā situācijā.

Situācijas modificēšana ir process, kurā indivīds cenšas ietekmēt situāciju, lai tā būtu vairāk vai mazāk emocionāli patīkama. Piemēram, kad vīrs atnāk no darba mājās, sieva, lai izvairītos no konflikta situācijas, viņam ir pagatavojusi tīkamu ēdienu. Dažreiz mainot situāciju, ir grūti noteikt, vai tā ir modificēta vai ir pilnīgi jauna situācija (Gross, 2014).

Uzmanības virzīšana ir procesu, kad indivīds, lai ietekmētu savu emocionālo atbildes reakciju, virza vai novirza savu uzmanību konkrētā veidā. Visbiežāk izmantotās uzmanības virzīšanas formas ir uzmanības novirzīšana, uzmanības fokusēšana uz citiem situācijas aspektiem vai arī vispārējā uzmanības novirzīšana no radušās situācijas. Uzmanības novirzīšanas process sevī iekļauj iekšējā fokusa izmaiņas. Piemēram, indivīds var atsaukt

atmiņā konkrētas domas vai ainas un mērķtiecīgi sekmēt vēlamo emocionālo stāvokli (Thiruchselvam, Hajcak, & Gross, 2012, kā minēts Gross, 2014).

Kognitīvas izmaiņas ir process, kurā indivīds maina situācijas novērtējumu, tādējādi ietekmējot savu emocionālo atbildes reakciju. Piemēram, indivīds cenšas izmainīt veidu, kā viņš domā un izvērtē situāciju (Gross, 2007).

Atbildes reakcijas modelēšana ir process, kurā tiek ietekmēti psiholoģiskie un uzvedības emociju aspekti, pēc tam, kad emocionālā reakcija jau ir izraisīta. Piemēram, indivīds, kura mērķis ir tikt galā ar savām emocijām, var to izdarīt dažādi, piemēram, lietojot alkoholu un narkotikas, vai arī pretēji - nodarbojoties ar sportu (Gross, 2007).

Šos piecus procesus Gross dala divās emociju regulācijas stratēģijās - viena vērsta uz to, kas notiek pirms emocionālās reakcijas - *situācijas fokusētā (antecedent - focused)* un otrā ir vērsta uz to, kas notiek vienlaicīgi aktivizējoties emocijām - *atbildes reakciju fokusētā (response - focused)*. *Situācijas fokusētā stratēģija* iekļauj tādus procesus, kā *situācijas izvēle, situācijas modificēšana, uzmanības novirzīšana* un *kognitīvās izmaiņas situācijas uztverē*. Pretēji *atbildes reakciju fokusētā* emociju regulācijas stratēģija ietver sevī *atbildes reakcijas modelēšanu* (Gross, 2007; Gross, 2014).

Viena no visvairāk pētītajām *situācijas fokusētām* stratēģijām ir *kognitīvā pārvērtēšana (cognitive reappraisal)* (Webb, Miles & Sheeran, 2012; Gross, 2014). Šis kognitīvās izmaiņas process biežāk tiek izmantots, lai samazinātu negatīvās emocijas un paaugstinātu pozitīvas emocijas (Gross, 2014). Indivīds novērtē notiekošo situāciju un maina tās emocionālo nozīmi. Tas var būt sasniedzams, mainot veidu, kā indivīds domā par situāciju vai novērtējot pieejamos resursus, lai risinātu situāciju. Piemēram, attiecību konflikti var būt pārvērtēti, kā iespēja atrisināt problēmu attiecībās, nevis uztverot konfliktus kā draudus attiecībām (Gross, 1998; Gross & John, 2004). Indivīdi, kuri vairāk lieto kognitīvās pārvērtēšanas stratēģiju, emocionālajā ziņā vairāk piedzīvo pozitīvas emocijas (Gross & John, 2003). Tieši kognitīvā pārvērtēšana tiek uzskatīta par efektīvu emociju regulācijas stratēģiju (Webb, Miles & Sheeran, 2012).

Savukārt, viena no visvairāk pētītajām *atbildes reakcijas stratēģijām* ir *izpausmes apspiešana (expressive suppression)* (Webb, Miles & Sheeran, 2012; Gross, 2014). Tās ietvaros indivīds mēģina apvaldīt vai mazināt jau aktivizētas negatīvas vai pozitīvas emociju reakcijas, lai neatklātu savu pašreizējo emocionālo stāvokli (Gross, 2014). Izpausmes apspiešana, no vienas puses, samazina kādu noteiktu indivīda rīcību, piemēram, indivīds apspiež savu vēlmi pacelt balss toni pret savu partneri. No otras puses, indivīds paliek fizioloģiski uzbudināts, paaugstinās sirds un asinsvadu sistēmas darbība, jo tiek pieliktas pūles, lai slēptu savas emocijas (Hagemann, Levenson, & Gross, 2006, kā minēts Ben-Naim

et al., 2013). Individīdi, kuri izmanto izpausmes apspiešanas stratēģiju, mazāk izpauž savas jūtas un emocijas (Gross & John, 2003). Izpausmes apspiešana var veicināt divpusēju rezultātu.

Grosa intrapersonālais emociju regulācijas modelis ir ietekmējis un veicinājis lielu skaitu pētījumu. Šis modelis precīzi skaidro vairāku soļu procesu. Tomēr Grosa modelim ir veltīta kritika, jo pastāv dažādas emocionālas reakcijas, ko šis modelis nevar tik vienkārši izskaidrot, kā, piemēram, tūlītējas baiļu vai agresīvas atbildes reakcijas (Alado & Dixon – Gordon, 2014). Pētījumā, kurā dalībniekiem dienas garumā tika lūgts norādīt, cik lielā mērā viņi izmanto kādu no 40 emociju regulācijas stratēģijām, tika atklāts, ka visbiežāk pētītās stratēģijas - kognitīvā pārvērtēšana un izpausmju apspiešana, neuzrādījās kā pirmās visbiežāk izmantotās stratēģijas. Emociju regulācijas teorijā pārāk liels fokuss ir veltīts šīm divām stratēģijām, lai arī ikdienā indivīdi izmanto lielāku stratēģiju kopumu (Heiy & Cheavens, 2014). Tieši sociālā atbalsta meklēšana tika atzīta kā visbiežāk izmantojamā regulācijas stratēģija, indivīdam saskaroties ar negatīvām emocijām (Heiy & Cheavens, 2014). Būtiska kritika Grosa modelim ir fakts, ka šis modelis neiekļauj interpersonālus procesus, caur kuriem emocijas var tikt rezultatīvi regulētas (Niven et al., 2011; Alado & Dixon – Gordon, 2014; Heiy & Cheavens, 2014). Pētījumos tiek norādīts, ka ir ļoti reti gadījumi, kad emociju regulācija notiek tikai intrapersonālā kontekstā (Rimé, 2007).

Interpersonālā emociju regulācija

Indivīds ne tikai izjūt un regulē savas emocijas, bet tāpat arī spēj izjust otras personas emocionālo stāvokli. Spēja uztvert citu cilvēku emocionālo stāvokli tiek skaidrota ar dažādiem terminiem, kas saistīti ar empātiju (Preston & de Wall, 2002, kā minēts Hoffmann, 2014), prāta teoriju (Leslie, 1987, kā minēts Hoffmann, 2014), emocionālo intelektu (Salovey & Mayer, 1990, kā minēts Hoffmann, 2014) un alekstīmiju (Taylor, Bagby & Parker, 1997, kā minēts Hoffmann, 2014). Interpersonālā emociju regulācijā, indivīds ne tikai var regulēt citu personu emocijas, bet var vērsties pie citiem, lai saņemtu sociālo atbalstu un dalītos ar savām emocijām (Rimé, 2007, kā minēts Zaki & Williams, 2013; Rime, 2009), tādējādi izjūtot emocionālu atvieglojumu un pozitīvas emocijas (Rime, 2009). Interpersonālā emociju regulācija var būt gan verbāla, gan neverbāla (Debrot, Schoebi, Perrez, & Horn, 2013).

Kaut gan pētnieki pēdējā desmitgadē ir sākuši pētīt interpersonālos emociju regulācijas aspektus (Zaki & Williams, 2013; Dixon-Gordon et al., 2015; Levy-Gigi & Shamay-Tsoory, 2016), tomēr empīrisku pētījumu ir salīdzinoši maz (Niven, Garcia van der Löwe, Holman, & Mansell, 2015). Esošie pētījumi par interpersonālo emociju regulāciju pārsvarā fokusējas uz stratēģiju identificēšanu (Niven et al., 2009; Nivena et al., 2011;

Hofmann, 2016), uz individuālo atšķirību noteikšanu, izvēloties šīs stratēģijas (Niven et al., 2011), kā arī sociālā konteksta nozīmes noteikšanu šajā emociju regulācijas procesā (Zaki & Williams, 2013). Kā iepriekš minēts, interpersonālā emociju regulācija ir process, kurā indivīdi cenšas regulēt vai kontrolēt citu personu emocionālo stāvokli (Gross & Thompson, 2007; Gross, Sheppes & Urry, 2011). Jaunākie pētījumi apliecina interpersonālās emociju regulācijas definīcijas paplašināšanas nepieciešamību, uzsvaru liekot tieši uz interpersonālo kontekstu, kur indivīds mēģina savas emocijas regulēt, caur citiem (Hofmann, 2014; Hofmann, Carpenter, & Curtiss, 2016).

Interpersonālo emociju regulācija var būt vērsta pret vienu vai vairākām personām - gan diādiski, gan sociālās grupās. Piemēram, sporta treneris var motivēt un iedvesmot vienu spēlētāju vai visu komandu (Friesen et al., 2011). Diādiskā interpersonālā emociju regulācija sevī ietver daudzas dažādas sociālas attiecības, kā partnerattiecības (Vangelisti et al., 1991), attiecības ar ģimenes locekļiem (Thompson & Meyer, 2007), attiecības ar draugiem (Nils & Rimé, 2012) un attiecības ar darba kolēģiem (Lively, 2000). Interpersonālā emociju regulācijā personu funkcijas tiek definētas šādi: indivīds, kurš cenšas ietekmēt citas personas emocijas, pilda regulatora funkciju un persona, kuras emocijas tiek ietekmētas, pilda mērķa funkciju (Zaki & Williams, 2013).

Zaki un Viliams (*Zaki and Williams, 2013*) ir izveidojuši interpersonālās emociju regulācijas teorētisko modeli. Tas iekļauj četras regulācijas stratēģijas: *iekšējo* vai *ārējo* un *neatkarīgu no otra reakcijas (response – independent)* vai *atkarīgu no otra reakcijas (response – dependent)*. *Iekšējā* interpersonālā regulācija ir process, kurā indivīda emocijas tiek regulētas ar citu personu palīdzību. Savukārt, *ārējā* interpersonālā regulācija ir process, kurā indivīds regulē otras personas emocijas. Abi minētie procesi var būt atkarīgi vai neatkarīgi no otra indivīda reakcijas. *Atkarīgi no otra reakcijas* ir process, kas balstīts uz otras personas reakciju. Pretēji *neatkarīgi no otra reakcijas* ir process, kurā nav nepieciešamība konkrēta atbildes reakcija no otra indivīda, vai arī indivīds to nespēj sniegt (Zaki & Williams, 2013).

Pētnieku skaidrojumi par interpersonālo emociju regulāciju ir dažādi. Viena no vadošām interpersonālās emocijas regulācijas pētniecēm Nivena (*Niven*) ir izdalījusi četrus galvenos šī konstrukta raksturojumus. Pirmais, interpersonālā emociju regulācija ir pats regulācijas process. Tas ir mērķtiecīgs process, kurā indivīds, dažādu motīvu vadīts, pilda regulatora funkciju. Otrais, interpersonālās emociju regulācijas mērķis ir izmainīt tieši emocionālo stāvokli. Trešais, interpersonālā emociju regulācija ir tīšs, ar nodomu veikts process (Niven, 2017). Tas apstrīd iepriekšēju pieņēmumu, ka mēģinājumi regulēt citu

emocijas var būt apzināti vai neapzināti (Niven et al., 2009; Niven et al., 2015). Ceturtais interpersonālās emociju regulācijas process ietver divus vai vairākus cilvēkus (Niven, 2017).

Šobrīd ir pieejamas tikai divas aptaujas interpersonālo emociju regulāciju pētīšanā. Hofmans (*Hofmann*) ar kolēģiem ir izstrādājuši - *Interpersonālās emociju regulācijas aptauju (IERA) (Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire)*. Viņu modelis balstās uz četrām stratēģijām, kas apskata emociju regulācijas modeli interpersonālā kontekstā. Pirmā, ir *pozitīva emocionāla stāvokļa veicināšana (Enhancing Positive Affect)*, tā attiecas uz indivīda tendenci meklēt kontaktu ar citiem, lai paaugstinātu savu laimes un prieka sajūtu. Otrā stratēģija ir *skatu punkta izmaiņa (Perspective Taking)*. Piemēram, domājot par citas personas problēmām, indivīds atgādina sev, ka nav nepieciešams raizēties, jo citiem ir vēl sliktāk. Trešā ir *mierināšanas (Soothing)* stratēģija, tā ietver atbalsta meklēšanu un līdzjūtības saņemšanu no citiem. Ceturtā stratēģija ir *sociālā modulēšana (Social Modeling)*, tā ir citu personu novērošana, ar mērķi redzēt, kā tie tiek galā ar dotajām situācijām (Hofmann et al., 2016). Šajā aptaujā tiek apskatīts, kā indivīds cenšas izmantot citas personas, lai uzlabotu savu emocionālo stāvokli.

Nivena ar kolēģiem, balstoties uz iepriekšējiem intrapersonālās regulācijas jomas pētījumiem (Parkinson & Totterdell, 1999; Gross & Thompsons, 2007), izstrādāja savu interpersonālās emociju regulācijas teorētisku modeli. Izveidotais teorētiskais modelis balstās uz šādām stratēģijām: pirmā ir otras personas emocionālā stāvokļa *uzlabošana* vai *pasliktināšana*; otrā ir *kognitīvā*, kur indivīds maina otras personas domas un emocijas, saistībā ar situāciju vai *uzvedības*, kurā indivīds ar savu uzvedību maina otras personas emocijas; trešā ir *iesaistīšanās*, kas ietver uzmanības fokusēšanos uz situāciju vai uzmanības *novēršanu* no notiekošās situācijas (Niven et al., 2009). Nivena ar kolēģiem, balstoties uz iepriekš apskatīto teorētisko modeli, izstrādāja *Citu un sevis emociju regulācijas (CSER) (Emotion Regulation of Others and Self)* aptauju, kas ietver gan intrapersonālus, gan interpersonālus emocionālā stāvokļa regulācijas aspektus. Modelī tiek ņemti vērā šādi aspekti: *regulācijas mērķis (target of regulation)* - indivīda vai citas personas izjustais emocionālais stāvoklis un *regulācijas motīvs (regulatory motive)* - uzlabot vai pasliktināt izjusto emocionālo stāvokli (skat. 1. attēls).

Regulācijas mērķis

		Savs izjustais emocionālais stāvoklis	Cita izjustais emocionālais stāvoklis
Regulācijas motīvs	Emocionālā stāvokļa uzlabošana	Sava emocionālā stāvokļa uzlabošana	Cita emocionālā stāvokļa uzlabošana
	Emocionālā stāvokļa pasliktināšana	Sava emocionālā stāvokļa pasliktināšana	Cita emocionālā stāvokļa pasliktināšana

1.attēls Citu un sevis emociju regulācijas konceptuāls modelis (Niven et al., 2011)

Regulācijas mērķis var attiekties uz *iekšēju* emociju regulāciju, ko indivīds izmanto, vēloties uzlabot vai pasliktināt savas emocijas; vai arī uz *ārēju* emociju regulāciju, ko indivīdi izmanto, lai uzlabotu vai pasliktinātu citas personas emocijas. No šīs nostādnes izriet četras stratēģijas:

1. *Iekšējā emocionālā stāvokļa uzlabošanas stratēģija (intrinsic affect - improving)* ir darbība, kas tiek veikta, lai uzlabotu savas emocijas. Piemēram, atbalsta meklēšana, domāšana par pozitīvām lietām un nodarbošanās ar to, kas rada prieku.

2. *Iekšējā emocionālā stāvokļa pasliktināšanas stratēģija (intrinsic affect - worsening)* ir darbība, kas tiek veikta, lai pasliktinātu savas emocijas. Piemēram, domāšana par negatīvām pieredzēm, kļūdām, cinisma izrādīšana un problēmu meklēšana pašreizējā situācijā.

3. *Cita emocionālā stāvokļa uzlabošanas stratēģija (extrinsic affect - improving)* ir darbība, kas tiek veikta, lai uzlabotu citas personas emocijas. Piemēram, noderīgu padomu sniegšana, iepriecinošu kopdarbību veikšana un otras personas problēmu uzklauššana.

4. *Cita emocionālā stāvokļa pasliktināšanas stratēģija (extrinsic affect - worsening)* ir darbība, kas tiek veikta, lai pasliktinātu citas personas emocijas. Piemēram, sava aizkaitinājuma izpaušana pret otru personu, norādīšana uz otras personas kļūdām, vai arī atgādināšana otrai personai, cik ļoti tas ir kādu sāpinājis, tādējādi liekot šai personai sajusties vēl sliktāk.

CSER modelis piedāvā skatījumu, kurā indivīdiem ir liela loma veidojot gan savu, gan citu personu emocionālo stāvokli (Niven et al., 2011).

Nivena 2011. gada rakstā norāda, ka pastāvošajos emocionālā stāvokļa mērījumu veidos pastāv ierobežojumi. Pārsvārā metodes, kas apskata emociju regulāciju, ir vērstas uz emocionālā stāvokļa uzlabošanu. Taču, kā iepriekšējā nodaļā apskatīts, indivīdi var mēģināt arī pasliktināt viņu pašu un citu personu izjusto emocionālo stāvokli. Indivīds var regulēt citas personas emocijas, instrumentālu mērķu vadīts, vai arī dažreiz indivīds disfunkcionālā veidā reaģē uz paša vai citas personas emocijām (Phillips & Power, 2007). Kopumā emocionālā stāvokļa pasliktināšanas stratēģija, salīdzinot ar emocionālā stāvokļa uzlabošanas stratēģijām, tiek lietota retāk (Riediger et al., 2009). Pētījumi norāda, ka *sava emocionālā stāvokļa pasliktināšanas stratēģija* ir sastopama gandrīz visās vecuma grupās, bet it īpaši starp pusaudžiem (Riediger et al., 2009). *Cita emocionālā stāvokļa pasliktināšanas stratēģija* ir biežāk sastopama partnerattiecībās (Vangelisti et al., 1991) un darba attiecību kontekstā (Niven et al., 2007).

Nivena norāda, ka interpersonālās emociju regulācijas process var veicināt arī paša indivīda (kurš pilda regulatora funkciju) emocionālo stāvokli. Pētījumā tika pierādīts, ka indivīdi, kuri iesaistās citas personas emociju uzlabošanā (izmantojot *cita emociju uzlabošanas stratēģiju*), spēj veicināt šīs personas pozitīvu emocionālo stāvokli un paši uzrāda augstāku labsajūtu. Pretēji, indivīdi, kuri pasliktināja citas personas emocijas (izmantojot *cita emociju pasliktināšanas stratēģiju*), pēc viena mēneša uzrādīja sava labsajūtas pasliktināšanos (Niven, Totterdell, Holman, & Headley, 2012). Pētījumi norāda, ka pūles, ko indivīds pieliek, lai regulētu citas personas emocijas, var ietekmēt arī viņa paša emocijas.

Interpersonālā emociju regulācija var notikt divos virzienos - indivīds spēj regulēt citas personas emocijas, tāpat kā cita persona var regulēt paša indivīda izjustās emocijas.

Emociju regulācija indivīda attīstībā

Indivīda emociju regulācijas spējas attīstās bērnībā. Tāpēc veselīga bērna emociju regulācija ir pamats pieauguša indivīda veiksmīgai emociju regulācijai (Zaki & Williams, 2013). Bērna emociju regulācijas attīstības pamatā ir attiecības ar māti vai citu aprūpētāju. Māte mijiedarbības procesā palīdz bērnam regulēt emocijas. Sākotnējā mātes un bērna mijiedarbība, veicina bērna emociju un stresa regulācijas spējas, personības attīstību un veido veselīgu pašuztveri, kas, savukārt, ietekmē indivīda labklājību dzīves garumā (Schore, 2009; Schore, 2010). Lai arī mātes un bērna mijiedarbība ir interpersonāla, tomēr šajās attiecībās emociju regulācija galvenokārt ir vienvirziena process, māte regulē bērna izjustās emocijas.

Emociju regulāciju attīstību ietekmē ne tikai bērna mijiedarbība ar māti, bet arī bērna individuālais temperaments (Gresham & Gullone, 2012). Interpersonālās emociju regulācijas pieredzei bērībā ir būtiska ietekme, kas nosaka veidu, kā indivīds turpmāk regulēs gan savas, gan citu emocijas.

Pētījumi rāda, ka jaunieši, kuri veiksmīgāk spēj regulēt savas emocijas, izveido labākas attiecības ar vienaudžiem (Mischel et al., 2011) un uzrāda augstākus akadēmiskos sasniegumus (Eisenberg, Valiente, & Eggum, 2010). Jauniešu spēja regulēt savas emocijas pozitīvi ietekmē viņu garīgo (Campbell – Sills & Barlow, 2007), fizisko (Harrison, Sullivan, Tchanturia, & Treasure, 2010) veselību. Longitudināli pētījumi rāda, ka veselīgām bērnu un aprūpētāja attiecībām ir pozitīva ilgtermiņa ietekme. Indivīdam pieaugot, tiek pozitīvi ietekmētas viņa emociju regulācijas spējas, tādejādi veicinot emociju regulāciju arī partnerattiecībās (Sroufe, Coffino, & Carlson, 2010).

Pieaugušam indivīdam emociju regulācijas spējas, tāpat kā jauniešiem, pozitīvi ietekmē viņa labklājību (Gross, 2002; John & Gross, 2003; Tani, Pascuzzi, & Raffagnino, 2015), garīgo un fizisko veselību (Gross, 1998). Emociju regulācija veicina indivīda interpersonālo mijiedarbību un no tās ir atkarīga indivīda komunikācija (Gross, 2014). Tāpat tai ir liela loma indivīda rīcībā (Gross & Thompsons, 2007) un veiksmīgā sociālā funkcionēšanā (John & Gross, 2004; Lopes, Salovey, Cote, & Beers, 2005). Emociju regulācija arī veicina sociālo atbalstu, tuvību ar apkārtējiem un sociālo apmierinātību (Srivastava, Tamir, McGonigal, John, & Gross, 2009). Emociju regulācijas spējas būtiski ietekmē partnerattiecības (Coan & Maresh, 2013, kā minēts Levenson et al., 2013).

Indivīdiem paliekot vecākiem, fiziskās un kognitīvās funkcionēšanas spējas samazinās (Salthouse, 2004, kā minēts Shiota & Levenson, 2009). Turpretī - dažādie emocionālās funkcionēšanas aspekti, kā, piemēram, emociju regulācija, tiek saglabāta vai pat uzlabojas dzīves laikā (Shiota & Levenson, 2009). Tas tiek pamatots, ka vecāki indivīdi izmanto konkrētas regulācijas stratēģijas, kā izvairīšanos no nepatīkamām emocijām (Coats & Blanchard – Fields, 2008, kā minēts Shiota & Levenson, 2009). Indivīdiem, paliekot vecākiem, partnerattiecībās īpaši izteiktas ir pozitīvas emocijas, tādas kā pieķeršanās, un samazinās negatīvās emocijas kā, piemēram, bailes (Coan & Maresh, 2013, kā minēts Levenson et al., 2013).

Bērnības emociju regulācijas pieredze ir pamats indivīda intrapersonālās un interpersonālās emociju regulācijas spējām.

Emociju regulācija partnerattiecībās

Partnerattiecībām ir liela nozīme un ietekme uz indivīda emocionālo stāvokli (Schoebi & Randall, 2015). Tās sniedz iespēju partneriem izjust gan pozitīvas, gan negatīvas emocijas, tāpat arī iespēju regulēt iekšēji vai ārēji izraisītas emocijas (Zaki & Williams, 2013).

Partnerattiecības raksturo augsta fiziskā, kognitīvā un emocionālā tuvība, kā rezultātā partneriem veidojas savstarpējā emocionālā pieredze (Schoebi & Randall, 2015). Tāpat partnerattiecības var sekmēt arī katra partnera individuālo emocionālo stāvokli. Partneri bieži ir tādās pozīcijās, kurās viņi spēj regulēt viens otra emocionālo stāvokli (Zaki & Williams, 2013). Neskatoties uz emociju regulācijas nozīmi partnerattiecībās, nepastāv daudz instrumentu, kas ļautu pētīt šo procesu (Bloch, Levenson, & Haase, 2014).

Partnera izvēle un partnerattiecību veidošana ir viens no jaunieša attīstības uzdevumiem agrīno romantisko attiecību periodā (Havinghurst, 1976, kā minēts Levenson, Haase, Bloch, Holley, & Seider, 2013). Šajā agrīnajā attiecību sākuma etapā iesaistītie indivīdi cenšas palielināt pozitīvas emocijas - kaislīgu mīlestību, pieķeršanos un aizrautību. Šīs attiecības ietver arī tādas emocionālas reakcijas kā eiforiju, intensīvi fokusētu uzmanību un intensīvu domāšanu par partneri, emocionālo atkarību, alkas pēc emocionālās savienošāns un paaugstinātu enerģiju. Neskatoties uz pozitīvo emociju kopumu, attiecību sākuma posmā ir būtiski regulēt greizsirdību un citas negatīvās emocijas (Aron, Fisher, Mashek, Strong, Li, & Brown, 2005).

Pastāv atšķirīgi pētījumi, kas apskata intrapersonālo emociju regulāciju dzimumatšķirību rakursā. Šajos pētījumos tiek izmantotas divas intrapersonālās emociju regulācijas stratēģijas - *kognitīvā pārvērtēšanas* un *izpausmju apspiešanas stratēģija*. Kognitīvās stratēģijas izmantošana laika gaitā samazina konfliktus un izjusto partneru distresu (Finkel, Slotter, Luchies, Walton, & Gross, 2013). Savukārt, izpausmju apspiešanas stratēģijas izmantošana paaugstina negatīvu emocionālo stāvokli (Ben-Naim et al., 2013) un ilgtermiņā partnerattiecībās var veicināt komunikācijas un abpusējo partneru sapratnes pasliktināšanos (Totenhagan, Curan, Serido, & Butler, 2013). Pētījumi emociju regulāciju dzimumatšķirību rakursā atklāj abu stratēģiju pielietojuma atšķirības. Vīrieši, salīdzinoši ar sievietēm, vairāk izmanto izpausmes apspiešanas stratēģiju (Gross & John, 2003; Gresham & Gullone, 2012). Sievietes, salīdzinot ar vīriešiem, vairāk izmanto kognitīvo pārvērtēšanas emociju regulācijas stratēģiju (Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011).

Indivīda spējai regulēt savas emocijas ir nepārvērtējama loma gan neprecētu, gan precētu pāru veselīgu partnerattiecību veidošanā un uzturēšanā (Bloch, Levenson, & Haase, 2014). Veiksmīga emociju regulācija ir nozīmīgs attiecību kvalitāti ietekmējošs un aizsargājošs faktors (Gottman & Notarius, 2000, kā minēts Ben-Naim et al., 2013; Gross,

2014). Longitudināla pētījumā par precētiem pāriem tika atklāts, ka augsts intrapersonālais emociju regulācijas līmenis ir saistīts ar augstākiem rādītājiem apmierinātībā ar laulību. Konkrētāk, sievas spējas mazināt savas negatīvas emocijas un to negatīvu emocionālo izpausmi, ir saistītas ar abu partneru augstākiem laulības apmierinātības rādītājiem. Veiksmīga sievas emociju regulācija ir saistīta ne tikai ar laulāto pašreizējo apmierinātību ar laulībām, bet ir kā laulības indikators tam, ka apmierinātība ar laulību var palielināties laika gaitā. Pēc spējas samazināt savas izjustās emocijas kopumā sieviešu un vīriešu rādītāji neatšķīrās. Tomēr vīru spējai samazināt negatīvas emocijas netika atklāta nozīmīga saistība ar partneru apmierinātību ar laulību kopumā. Laulībā sievietēm ir nozīmīgāka loma un lielākas iespējas nodrošināt emocionālo līdzsvaru. Tas, savukārt, liek pārim vairāk pievērsties, nevis vīra, bet sievas emocionālajam stāvoklim, it īpaši konflikta situācijās. Tāpat tika noskaidrots, ka sievas, kuras spēj efektīvi izvairīties no negatīvām emocijām, ir spējīgākas konstruktīvi komunicēt. Šī sievu grupa spēj apspriest problēmu, piedāvāt risinājumu un kompromisu. Sievas komunikācijas prasmes lielā mērā ietekmē pāra spēju risināt sarežģītas problēmas, kas, savukārt, palielina tieši sievu apmierinātību ar laulību (Bloch, Levenson, & Haase, 2014).

Partneriem, kuriem ir emociju regulācijas grūtības, var novērot neadekvātas emocionālās un uzvedības reakcijas interpersonālā jomā (Gratz & Roemer, 2004). Individāla disfunkcionāla emociju regulācijas stratēģija var negatīvi ietekmēt ne tikai paša indivīda, bet arī viņa partnera emocionālo stāvokli (Debrot, Schoebi, Perrez, & Horn, 2012). Individāla emociju disregulācija var būt nozīmīgs riska faktors partnerattiecībās (Tani, et al., 2015).

Interpersonālā emociju regulācijā liela nozīme ir tieši tā indivīda regulācijas spējām, kurš regulē otra partnera emocijas (Levy-Gigi & Shamay-Tsoory, 2016). Pastāv maz pētījumu, kas apskata tieši interpersonālo emociju regulāciju partnerattiecībās. Šajā pētījumā tiek apskatīta interpersonālā raizēšanās regulācija – indivīda mierīgas emocionālas izpausmes, lai nomierinātu partneri vai trauksmainas izpausmes, lai veicinātu partnera modrību uz situācijas problēmu (Parkinson, Phiri & Simonds, 2013, kā minēts Parkinson et al., 2016). Indivīds, kura mērķis ir nomierināt savu pārmērīgi noraizējušos partneri, komunicē mierīgā veidā un cenšas parādīt, ka problēma nav tik nopietna, kā varētu likties. Indivīds, kura mērķis ir ieinteresēt partneri notiekošajā situācijā, pauž savas raizes, lai pievērstu viņa uzmanību potenciālai problēmai. Indivīds izvēlas šo stratēģiju, lai liktu partnerim pievērsties situācijai nopietnāk. Šajā pētījumā tika konstatēts, ka sievietes, salīdzinot ar vīriešiem, bija daudz jūtīgākas uz partnera emocionālo regulāciju un paustajām emocijām (Parkinson et al., 2016).

Interpersonālā emociju regulācija var sekmēt vai pasliktināt partnerattiecību kvalitāti (Niven et al., 2009). Nosacīti nesēn pētījumā tika atklāta un apskatīta interpersonālās emociju regulācijas nozīmīguma efektivitāte, salīdzinoši ar intrapersonālo emociju regulāciju

partnerattiecībās. Tika noteikts, ka partnera izjustā distresa samazināšanai daudz efektīvāka ir interpersonālā emociju regulācija. Iegūtie rezultāti liecina, ka indivīdi, kuri veiksmīgi izvēlējās kognitīvo regulācijas stratēģiju, spēja samazināt partnera izjusto distresu. Apskatot pētījuma rezultātus, tika izteikts pieņēmums, ka pastāv saistība starp interpersonālo emociju regulāciju, partneru uzticēšanos viens otram un izjusto attiecību intimitāti. Partneru uzticēšanās viens otram, veicina to, ka viens partneris notic otra partnera izvēlētajai stratēģijai iedarbīgumam. Tāpat iegūtie rezultāti arī skaidro, ka interpersonālā emociju regulācijā var būt situācijas, kad indivīds, kurš regulē otras personas emocijas, nav tiešā veidā saistīts ar notiekošo situāciju un tas ļauj viņam veiksmīgāk izvēlēties efektīvāku regulācijas stratēģiju (Levy-Gigi & Shamay-Tsoory, 2016). Apskatot interpersonālo emociju regulāciju, tika pierādīts, ka indivīdi, kuri veiksmīgāk regulē otra partnera emocijas, uzrāda augstāku spēju saprast gan otra partnera skatījumu, gan emocionālo stāvokli, gan kognitīvi mentālo stāvokli. Šī spēja izprast sava partnera stāvokli, ļauj pieņemt veiksmīgāku lēmumu optimālas regulācijas stratēģijas izvēlē (Janowski, Camerer, & Rangel, 2013, kā minēts Levy-Gigi & Shamay-Tsoory, 2016). Pretēji interpersonālai emociju regulācijai, intrapersonālā emociju regulācija nosaka vienpersonisku emocionālu iesaistīšanos. Tas samazina pieejamos kognitīvos resursus, kas ir nepieciešami, lai izvēlētos vispiemērotāko regulācijas stratēģiju (Opitz, Lee, Gross, & Urry, 2014).

Pētnieki apstiprina, ka nepastāv viena efektīva emociju regulācijas stratēģija. Indivīds, balstoties uz noteikto situāciju, kā atbildi izvēlas noteiktu regulācijas stratēģiju. Tāpat emociju regulācijas stratēģija, kas tiek izvēlēta un ir efektīva vienā situācijā, tikpat labi var būt neefektīva kādā citā situācijā. Stratēģiju efektivitāte noteiktā situācijā katram indivīdam var būt atšķirīga. Iepriekš apskatītais pastiprina abu iesaistīto personu nozīmi, pētot emociju regulāciju stratēģiju efektivitāti (Troy et al., 2013; Levy-Gigi & Shamay-Tsoory, 2016).

Pētījumi par emociju regulāciju partnerattiecībās nav daudz un tie tiek apskatīti dzimumatšķirību, attiecību statusa un emociju regulāciju stratēģiju veidos. Pētījumi norāda, ka interpersonālā emociju regulācija ir efektīva partnera izjustā distresa mazināšanā.

ATTIECĪBU INTIMITĀTE

Veselīgas partnerattiecības (Baumeister & Leary, 1995) tāpat kā indivīda emociju regulācija (Gross, 2002), ir noteicoši elementi vispārējā indivīda labklājībā (Baumeister & Leary, 1995; Gross, 2002). Atbalstošas un pozitīvas attiecības ir saistītas gan ar indivīda fizisko, gan ar garīgo veselību (Berkman, Glass, Brissette, & Seeman, 2000), un partnerattiecībās to nodrošina tieši attiecību intimitātes aspekts (Reis & Franks, 1994). Ņemot vērā to, ka attiecību intimitātei ir svarīga un daudzveidīga nozīme pāru attiecībās, tā tiek uztverta kā universāla un neatņemama attiecību sastāvdaļa. Attiecību intimitāte kalpo gan atsevišķi indivīda, gan pāra veselīgai funkcionēšanai (Ryan & Deci, 2000; Hook, Gerstein, Deterich, & Gridely, 2003). Partneru spēja komunicēt savas emocijas ir cieši saistīta ar attiecību intimitātes komponentiem (Eid & Boucher, 2012), it īpaši ar seksuālo apmierinātību (Humphreys, Wood, & Parker, 2008).

Attiecību intimitāte pāra attiecībās tiek skaidrota dažādi. Renšavs (*Renshaw*) ar kolēģiem attiecību intimitāti skaidro kā divu dimensiju modeli. Pirmā ir pozitīvā dimensija, tā iekļauj partnera spēju uzturēt tuvību. To raksturo *devēja un saņēmēja attiecības* - mīlestība, rūpes, atbalsts, seksualitāte. Tā arī ir indivīda spēja izpaust personīgās jūtas, emocijas, vēlmes, raizes, cieņu, kā arī spēja uztvert iepriekš minētās izpausmes partnerī. Otrā ir negatīvā dimensija, tā iekļauj fizisko un emocionālo distanci, grūtības paust savas emocijas, un grūtības atpazīt sava partnera emocijas un jūtas. Šo dimensiju raksturo negatīvas emocijas - dusmas, naidis, aizvainojums, agresija, vardarbība u.c., tāpat arī destruktīvas komunikācijas stratēģijas un konflikti (Renshaw, Blais, & Smith, 2010). Lai arī attiecības tiek apskatītas divās dimensijās, tomēr partnerattiecībās ir situācijas, kad šīs abas dimensijas var būt vienlaicīgi klātesošas.

Reis un Šeivers (*Reis & Shaver*) attiecību intimitāti skaidro kā interpersonālu procesu. Tas ietver dalīšanos ar personīgām sajūtām, emocijām un informāciju ar partneri, uztvertā partnera atvērtību un atbalstošu attieksmi (Reis & Shaver, 1988).

Līdzīgi arī Šefers un Olsons (*Schaefer & Olson*) definē attiecību intimitāti kā abpusēju partneru tuvību, kas rodas pāra attiecību procesā. Tā sastāv no personīgo sajūtu atklāšanas, abpusējas cieņas, empātijas un savstarpējās pieņemšanas. Attiecību intimitāte attīstās laika ietvaros, jo šis process iekļauj pastāvīgu partneru uzmanības fokusēšanu tās uzturēšanā. Šefers un Olsons attiecību intimitāti skaidro ar *emocionāliem, seksuāliem, sociāliem, intelektuāliem un izklaidējošiem* komponentiem.

1. *Emocionālā intimitāte* - jūtu tuvība, spēja brīvi un atklāti dalīties savās emocijās, cieņa, mīlestība, emocionāla atklātība, pašcieņa, komunikācija, laipnība, atbalsts un vispārējā partnera sapratne.

2. *Seksuālā intimitāte* - tā ir vispārējā fiziskā pieķeršanās, fiziskā tuvība un/vai seksuālā aktivitāte.

3. *Intelektuālā intimitāte* - dalīšanās ar idejām, sarunas par dzīves situācijām, ar darbu saistītiem jautājumiem un ar pašreizējiem dzīves notikumiem.

4. *Sociālā intimitāte* - kopīgi sociāli kontakti un aktivitātes.

5. *Izklaidējošā intimitāte* - ir kopīga pieredze un interese par pagātnes notikumiem, kā arī kopīgi hobiji un iesaistīšanās atpūtas aktivitātēs (Schaefer & Olson, 1981).

Šis attiecību intimitātes definīcijas skaidrojums ir piecu komponentu koprezultāts, kas atrodas pastāvīgā attīstībā un ir diadisks process.

Esošie pētījumi liecina, ka augsti attiecību intimitātes rādītāji partnerattiecībās ir cieši saistīti ar fizisko veselību (zemāki saslimšanas rādītāji, veiksmīgāka izveseļošanās, zemāki slimību izraisīti nāves gadījumi) un psiholoģisko labklājību (mazāks depresiju, trauksmes stāvokļu un vientulības risku, augstāku dzīves apmierinātību u.c.) (Hook et al., 2003). Lielais pētījumu loks apstiprina attiecību intimitātes ciešo pozitīvo saistību ar apmierinātību partnerattiecībās kopumā (Schaefer & Olson, 1981; Gordon, Arnette, & Smith, 2011) un to ilgumu (Gordon et al., 2011). Pretēji, atšķirīga partneru intimitātes izjūta var veicināt partneru neapmierinātību un distresu, un var radīt grūtības partnerattiecībās un laulībā kopumā (Hook et al., 2003).

Pētījumi attiecību intimitātē īpaši pievēršas dzimumatšķirībām. Sievietēm ir lielāka spēja identificēt, paust savas domas, jūtas un emocijas, un arī runāt par tām. Tāpat sievietēm tipiski ir lielākas empātijas spējas un viņas izjūt lielāku emocionālo tuvību, nekā vīrieši (Webster, Brunell, & Pilkington, 2009; Tani et al., 2015). Līdzīgi citā pētījumā, tika atklāts, ka sievietes, salīdzinot ar vīriešiem, attiecību intimitāti vēlas izjust sekojošās formās - mīlestība, mīļums un emocionāla atklātība partnerattiecībās (Hook et al., 2003). Savukārt, vīriešiem seksuālā apmierinātība, kas ir viens no attiecību stabilitātes un kvalitātes aspektiem, ir daudz būtiskāka nekā sievietēm. Vīrieši vairāk tuvību attiecībās izjūt caur seksuālām attiecībām, kopīgām aktivitātēm, praktisku palīdzību un ekonomisko atbalstu (Dzara, 2010; Tani et al., 2015). Sievietes attiecību intimitātes pamatā ir nepieciešamība pēc emocionālas saskarsmes, pretēji vīriešiem nozīmīga ir partneru kopīga darbība.

Pētījumi apskata arī laulību ietekmi uz attiecību intimitāti. Tika atklāts, ka sieviešu un vīriešu vēlme pēc intimitātes kopumā neatšķīrās, tomēr atšķirības uzrādījās partneru izjustajos attiecību intimitātes komponentos. Sievietes, salīdzinot ar vīriešiem, norādīja, ka, esot laulībā,

izjūt zemāku sociālo intimitātes līmeni. Savukārt, vīrieši, salīdzinot ar sievietēm, norādīja, ka laulības gaitā samazinās seksuālie un izklaidējošie intimitātes komponenti (Greeff & Mahlerbe, 2001).

Pētnieki arī apskata attiecību intimitāti saistībā ar partneru vecumu un attiecību ilgumu. Vecākiem pāriem ir izteiktāka kopīgās identitātes izjūta (Seider, Hirschberher, Nelson, & Levenson, 2009), tāpat viņi vairāk izpauž pozitīvās emocijas un pieķeršanos, salīdzinot ar vidējā vecuma pāriem (Cartensen, Gottman, & Levenson, 1995). Par spīti tam, ka seksuālās funkcijas ar gadiem samazinās, gados vecāki pāri ir apmierinātāki ar seksuālajām attiecībām (Trudel et al., 2014).

Attiecību intimitāte ir daudzfunkcionāls un vairāku dimensiju modelis. Lai arī atšķirās veids, kā katrs no partneriem to vēlas izjust, kopumā ir vienlīdzīgi nozīmīgs abiem partneriem visos vecumos un ir pamats attiecību un dzīves kvalitātei.

INTRAPERSONĀLĀ UN INTERPERSONĀLĀ EMOCIJU REGULĀCIJAS SAISTĪBA AR ATTIECĪBU INTIMITĀTI

Cieša savstarpēja pāra romantiskā saikne veicina pozitīvu un samazina negatīvu partneru emocionālo stāvokli (Baumeister & Leary, 1995). Līdz šim ļoti maz ir pētīta partneru intrapersonālās (Tani et al., 2015) un interpersonālās emociju regulācijas (Parkinson et al., 2016) saistība ar attiecību intimitāti (Tani et al., 2015; Parkinson et al., 2016).

Kā iepriekš minēts, emociju regulācija ir emocionālā intelekta konstrukts (Gross, 2014). Pētījumā tika atklāta tieša saistība starp zemāku emocionālās intelektu un zemāku attiecību intimitātes līmeni, un augstāku konfliktu līmeni partneru starpā (Zeidner & Kloda, 2013). Citā pētījumā indivīda pašregulācija tiek attiecināta uz viņa mēģinājumu mainīt savas domas, emocijas un uzvedību, un tiek saistīta ar attiecību intimitātes dimensiju - uztvertā partnera atvērtību (Reis, 2014). Abi pētījumi netiešā veidā norāda uz emociju regulācijas saistību ar attiecību intimitāti.

Pētījumā tika apskatīta indivīda emociju disregulācijas saistība ar attiecību intimitāti. Indivīda grūtības atpazīt un regulēt savas emocijas partnerattiecībās ir saistīta ar zemāku attiecību intimitātes līmeni. Šiem indivīdiem ir grūtības veidot atklātu dialogu ar partneri. Šāda tipa indivīdiem liekas, ka viņi ir atkarīgi no sava partnera. Indivīdi, kuriem ir bijušas grūtības izprast un regulēt savas emocijas, ir mazāk jūtīgi pret partnera emocijām un jūtām. Emociju disregulācija var būt nopietns riska faktors pāra attiecību kvalitātē, tā būtiski ietekmē attiecību intimitāti. (Tani et al., 2015). Šajā pētījumā tika atklāta partnera emociju disregulācijas saistība (intrapersonālā emociju regulācija) ar attiecību intimitāti. Ir nepieciešami turpināt pētījumus, kas ļautu iegūt plašāku priekšstatu par intrapersonālās emociju regulācijas saistību ar attiecību intimitāti.

Pētījumā, kas tika apskatīts šī darba iepriekšējā nodaļā, *Emociju regulācija partnerattiecībās*, tika izteikta varbūtība, ka pastāv saistība starp interpersonālo emociju regulāciju un izjusto partneru tuvību, un attiecību intimitāti (Levy-Gigi & Shamay-Tsoory, 2016). Pētījumā šī saistība tika izteikta kā varbūtība, ir nepieciešami vēl pētījumi, kas padziļinātāk ļautu izprast interpersonālās emociju regulācijas saistību ar attiecību intimitāti.

Lai arī iepriekšēji pētījumi pārsvarā apskata verbālo interpersonālo emociju regulāciju, tomēr ir pētījumi, kas norāda, ka partnera pieskārieni var tikt izmantoti, kā neverbāla interpersonāla emociju regulācijas stratēģija (Debrot, Schoebi, Perrez, & Horn, 2013). Caur pieskārieniem tiek regulētas abu partneru emocijas, kas pozitīvi ietekmē pāru emocionālo tuvību un uzlabo savstarpējo saikni (Schoebi & Perrez, 2012, kā minēts Debrot et al., 2013). Izjustie partnera pieskārieni pozitīvi ietekmē partneru emocionālo stāvokli un uzlabo

attiecību intimitāti. Partnera pieskārieni tiek saistīti ar pozitīvu emocionālo stāvokli starp partneriem (Debrot et al., 2013). Līdzīgi pētījumā tika pamatota interpersonālās emociju regulācijas formas nozīme partnerattiecībās. Partneris, kurš regulēja savas emocijas (intrapersonāli) izmantojot domu apspiešanas stratēģiju, vēl vairāk veicināja savu negatīvo emocionālo stāvokli un tikpat negatīvi ietekmēja sava partnera emocionālo stāvokli. Tika atklāts, ka neverbālā interpersonālā emociju regulācija - partnera pieskārieni, uzlaboja abu partneru emocionālo stāvokli (Debrot, Schoebi, Perrez, & Horn, 2012).

Nelielais pētījumu skaits apstiprina intrapersonālās un interpersonālās emociju regulācijas saistību ar attiecību intimitāti. Ir nozīmīgi turpināt pētīt emociju regulācijas saistību ar attiecību intimitāti, lai veicinātu izpratni un tādejādi uzlabojot partnerattiecību kvalitāti.

Emociju regulācija, jeb prasme pārvaldīt savas emocijas, ir ļoti nozīmīgs process, kas veicina indivīda subjektīvo labklājību, psiholoģisko un fizisko veselību un būtiski ietekmē indivīda interpersonālās attiecības. Partnerattiecības būtiski ietekmē indivīda dzīves kvalitāti. Partnerattiecību pamatā ir partneru emociju regulācija un attiecību intimitāte. Emociju regulācijas pētījumi norāda, ka ir nepieciešams pievērst uzmanības fokusu ne tikai intrapersonāliem, bet arī interpersonāliem emociju regulācijas aspektiem. Līdz šim Latvijā nav apskatīts jēdziens interpersonālā emociju regulācija un interpersonālās emociju regulācijas ietekme partnerattiecībās. Līdz šim emociju regulācijas pētījumi Latvijā apskata tikai intrapersonālu emociju regulāciju.

Balstoties uz iepriekš veikto literatūras analīzi, šī maģistra darba pētījumā tika izvirzīti šādi pētījuma jautājumi:

1. Kādas ir saistības starp intrapersonālo, interpersonālo emociju regulāciju un partneru attiecību intimitātes novērtējumiem?
2. Kādas ir atšķirības starp intrapersonālo, interpersonālo emociju regulāciju un partneru attiecību intimitātes novērtējumiem sievietēm un vīriešiem (tās pašas partnerattiecību ietvaros)?
3. Kādas ir saistības starp sievietes un vīrieša (tās pašas partnerattiecību ietvaros) intrapersonālās emociju regulācijas novērtējumiem?
4. Kādas ir saistības starp sievietes un vīrieša (tās pašas partnerattiecību ietvaros) interpersonālās emociju regulācijas novērtējumiem?
5. Kādas ir saistības starp sievietes un vīrieša (tās pašas partnerattiecību ietvaros) attiecību intimitātes novērtējumiem?

6. Vai interpersonālā vai intrapersonālā emociju regulācija prognozē attiecību intimitātes līmeni partnerattiecībās?

Papildjautājums: Vai "*Citu un Sevis emociju regulācijas aptauja*" latviešu versiju psihometriskie rādītāji ir atbilstoši oriģinālo mērījumu iekšējās saskaņas rādītājiem?

METODE

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās 61 heteroseksuālās attiecībās esoši pāri. Respondenti bija vecumā no 23 līdz 45 gadiem ($M=31,05$; $SD=6,50$). Sievietes vecumā 23 līdz 45 gadiem ($M=29,00$; $SD=6,44$) un vīrieši vecumā no 24 līdz 45 gadiem ($M=33,44$; $SD=6,79$). Augstākā izglītība bija 44 (72,10%) sievietēm un 28 (45,09%) vīriešiem. Nepabeigta vai iesāgta augstākā izglītība bija 9 (14,80%) sievietēm un 17 (27,90%) vīriešiem. Pētījumā piedalījās 42 (68,90%) strādājošas sievietes un 54 (88,50%) strādājoši vīrieši (skat. 1.tabulu).

1.tabula

Pētījuma izlases demogrāfisko raksturlielumu aprakstošās statistikas rādītāji

		Sievietes (n=61)	Vīrieši (n=61)
Vecums	M	29,00	33,44
	SD	6,44	6,79
	Diapazons	23-45	24-45
Izglītība	Vidusskolas	2	4
	Speciāli tehniskā	4	12
	Nepabeigta/ iesākta augstākā	9	17
	Augstākā	44	28
Nodarbošanās	Studē	4	
	Strādā	42	54
	Studē/ strādā	11	7
	Bezdarbnieks	4	

Visu pāru kopumā vidējais attiecību ilgums bija 8 gadi un 3 mēneši jeb 100 mēneši ($M=100,39$; $SD=83,68$). Par precētiem sevi norādīja 50 pāri, to vidējais laulības ilgums 6 gadi un 5 mēneši, jeb 78 mēneši ($M=78,58$; $SD=12,31$); tāpat 34 pāri norādīja, ka viņu ģimenē aug bērni (skat. 2.tabulu).

Pētījuma izlases demogrāfisko raksturlielumu aprakstošās statistikas rādītāji

		Pāri (n=61)
Partnerattiecību ilgums (mēnešos)		
	M	100,39
	SD	83,68
Partnerattiecību status		
	Saderinājušies	3
	Precējušies	50
	Civillaulība	5
	Cits	3
Precēto pāru laulības ilgums (mēnešos)		
	M	78,58
	SD	12,31
Pāru skaits, kuru ģimenē ir bērni		34
Bērnu skaits ģimenē		
	1	19
	2	13
	3	3
	4	1

Pētījuma instrumentārijs

Šī pētījuma ietvarā tika turpināta intrapersonālā emociju regulācijas pētniecība un papildus iepriekš maz pētītā, kā arī Latvijā vispār nepētītā interpersonālā emociju regulācija. Lai mērītu intrapersonālās un interpersonālās emociju regulāciju, tika izmantota *Citu un sevis emociju regulācijas aptauja* (Emotion Regulation of Others and Self /EROS/, Niven Totterdell, Stride & Holman, 2011). Šī aptauja tika tulkota un adaptēta šī pētījuma ietvaros un piemērota pētījuma nolūkiem. Divi neatkarīgi aptaujas tulkojuma teksti tika salīdzināti un saskaņoti, lai būtu visatbilstošākais tulkojums. Aptauja ietver vispārīgu intrapersonālu emociju regulāciju un interpersonālu emociju regulāciju. Tā sastāv no divām skalām un katrai skalai ir divas apakšskalas. Aptaujā kopumā ir 19 jautājumi un to vērtējumu gradāciju amplitūda ir 1 - 5 Likerta skalā. Pēc aptaujas adaptācijas iekšējās saskaņotības rādītāji variē no 0,66 līdz 0,83, kas atbilst gandrīz labam līdz ļoti labam iekšējās saskaņotības līmenim un kopumā atbilst oriģinālajai Kronbaha alfa (skat. 3. tabulu).

Citu un sevis emociju regulācijas aptaujas četras skalas, apgalvojumu piemēri un šī pētījuma iekšējās saskaņotības rādītāji:

1. *Intrapersonālā emociju regulācija - sava emocionālā stāvokļa uzlabošana – sevis uzlabošana* (pilnas skalas nosaukums un darbā izmantotais saīsinātais). Apgalvojuma piemērs: “Es esmu domājis/-usi par savām pozitīvajām rakstura iezīmēm, lai justos

- labāk”. Kronbaha α sieviešu grupā ir 0,79, vīriešu grupā ir 0,85 un kopējā izlasē ir 0,83. Aptaujas oriģinālās versijas Kronbaha α ir 0,87.
2. *Intrapersonālā emociju regulācija - sava emocionālā stāvokļa pasliktināšana – sevis pasliktināšana* (pilnas skalas nosaukums un darbā izmantotais saīsinātais). Apgalvojuma piemērs: “Es esmu domājis/-usi par saviem trūkumiem, lai pasliktinātu savu pašsajūtu”. Kronbaha α sieviešu grupā ir 0,82, vīriešu grupā ir 0,66 un kopējā izlasē ir 0,75. Aptaujas oriģinālās versijas Kronbaha α ir 0,83.
 3. *Interpersonālā emociju regulācija - cita emocionālā stāvokļa uzlabošana – sevis uzlabošana* (pilnas skalas nosaukums un darbā izmantotais saīsinātais). Apgalvojuma piemērs: “Es esmu darījis/-usi kaut ko jauku kopā ar savu partneri, lai viņš/-a justos labāk”. Kronbaha α sieviešu grupā ir 0,89, vīriešu grupā ir 0,89 un kopējā izlasē ir 0,89. Aptaujas oriģinālās versijas Kronbaha α ir 0,90.
 4. *Interpersonālā emociju regulācija - cita emocionālā stāvokļa pasliktināšana – sevis pasliktināšana* (pilnas skalas nosaukums un darbā izmantotais saīsinātais). Apgalvojuma piemērs: “Es esmu norādījis/-usi uz sava partnera/-es trūkumiem, lai viņš/-a sajostos sliktāk”. Kronbaha α sieviešu grupā ir 0,80, vīriešu grupā ir 0,85 un kopējā izlasē ir 0,82. Aptaujas oriģinālās versijas Kronbaha α ir 0,70.

Lai noteiktu pētījuma dalībnieku pašregulācijas jeb intrapersonālās emociju regulācijas spējas tika izmantota *Emociju regulācijas aptauja/ ERA* (Emotion Regulation Questionnaire /ERQ/, Gross & John, 2003). Iemesls lietot Grosa aptauju ir, jo tieši Gross ir emociju stratēģiju pamatlicējs. Viņš, atšķirībā no Nivenas, emociju regulāciju apskata no situatīva skata punkta. Aptauja ļauj novērtēt divas emociju regulācijas stratēģijas: *kognitīvo pārvērtēšanu* un *izpausmes apspiešanu*. Aptauja sastāv no desmit apgalvojumiem un vērtējumu gradāciju amplitūda ir 1 - 7 Likerta skalā. Aptauja ir tulkota un adaptēta latviešu valodā (Morozova, 2011) un iegūtais Latvijas izlases Kronbaha alfa variēja no 0,52 līdz 0,77. Pēc atkārtota tulkojuma (Vende & Sebre, 2014) Kronbaha alfa variēja no 0,66 līdz 0,79. *Emociju regulācijas aptaujas* divas skalas, apgalvojumu piemēri un šī pētījuma iekšējās saskaņotības rādītāji:

1. *Kognitīvā pārvērtēšana* (pilnas skalas nosaukums). Apgalvojuma piemērs: “Nokļūstot stresa situācijā, es sevi piespiežu pievērsties domām, kas man palīdz saglabāt mieru”. Kronbaha α sieviešu grupā ir 0,84, vīriešu grupā ir 0,73.
2. *Izpausmes apspiešana* (pilnas skalas nosaukums). Apgalvojuma piemērs: “Es paturu savas emocijas pie sevis”. Kronbaha α sieviešu grupā ir 0,79, vīriešu grupā ir 0,65. (skat. 3. tabulu).

Lai mērītu *attiecību intimitāti*, tika izmantota *Intīmo attiecību novērtējuma aptauja* (Personal Assessment of Intimacy Relationships /PAIR/, Schaefer & Olson, 1981). Šajā pašnovērtējuma aptaujā ir 36 jautājumi un tā sastāv no 6 skalām. Jautājumi vērtējami gradāciju amplitūda ir 1 - 5 Likerta skalā. Oriģinālās aptaujas iekšējās saskaņotības rādītāji variēja no 0,70 – 0,77. Aptauja ir tulkota un adaptēta latviešu valodā (Krišakmene, 2004) un iegūtais Latvijas izlases Kronbaha alfa aptaujas skalām variēja no 0,52 līdz 0,77.

Intīmo attiecību novērtējuma aptaujas piecas skalas, apgalvojumu piemēri un šī pētījuma iekšējās saskaņotības rādītāji:

1. *Emocionālā - attiecību intimitāte* (pilnas skalas nosaukums) Apgalvojuma piemērs: “Mans partneris/-e mani uzklausa, kad man tas ir nepieciešams”. Kronbaha α sieviešu grupā ir 0,82, vīriešu grupā ir 0,85.
2. *Sociālā - attiecību intimitāte* (pilnas skalas nosaukums). Apgalvojuma piemērs: “Daudzi mana partnera/-es labākie draugi ir arī mani labākie draugi”. Kronbaha α sieviešu grupā ir 0,71, vīriešu grupā ir 0,66.
3. *Seksuālā - attiecību intimitāte* (pilnas skalas nosaukums). Apgalvojuma piemērs: “Es esmu apmierināta/-s ar mūsu seksuālo dzīvi”. Kronbaha α sieviešu grupā ir 0,56, vīriešu grupā ir 0,75.
4. *Intelektuālā attiecību intimitāte* (pilnas skalas nosaukums). Apgalvojuma piemērs: “Mums ir ļoti daudz, par ko runāt”. Kronbaha α sieviešu grupā ir 0,72, vīriešu grupā ir 0,74.
5. *Izklaides attiecību intimitāte* (pilnas skalas nosaukums). Apgalvojuma piemērs: “Mēs labprāt pavadām laiku kopā ārpus mājas”. Kronbaha α sieviešu grupā ir 0,78, vīriešu grupā ir 0,83.

Pētījuma procedūra

Pētījuma dati tika iegūti 2018.gada februārī, martā un aprīlī. Aptaujas tika ievāktas ar sociālo tīklu palīdzību, izmantojot tīmekļa vietni googledoc.com. Respondenti brīvprātīgi un anonīmi tika aicināti elektroniski aizpildīt aptaujas. Partneriem tika lūgts savā starpā vienoties par aptaujas kodu, kuru viņi norādīja aptaujas sākumā. Tādejādi analizējot datus varēja secināt, ka atbildes ir no viena pāra. Šī pētījuma laikā tika pilnībā ievērota konfidencialitāte gan datu ievākšanas, gan apstrādes gaitā.

Datu analīzes metodes

Rezultāti tika analizēti apkopotā veidā. Datu apstrādei tika izmantota SPSS 23.00 versija. Datu analīzē tika pielietota *korelāciju analīze, t tests (paired sample)* un *regresijas analīze*.

REZULTĀTI

Šī pētījuma ietvaros *Citu un sevis emociju regulācija aptauja* tika tulkota un adaptēta no angļu valodas latviešu valodā. Lai atbildētu uz pētījumā izvirzīto papildu jautājumu par pētījumā izmantotās aptaujas *Citu un sevis emociju regulācija* latviešu versijas psihometrisko rādītāju atbilstību oriģinālo aptauju psihometriskajiem rādītājiem, tika aprēķinātas Kronbaha alfas. Kopumā pētījumā adaptētās un izmantotās aptaujas Kronbaha alfas gandrīz atbilst oriģināliem (skat. 3. tabulu).

3. tabula

Aprakstošās, secinošās statistikas un iekšējās saskaņotības rādītāji Intrapersonālās (Gross), Intrapersonālās (Niven), Interpersonālās (Niven) un Attiecību intimitātes (Schaefer & Olson) aptaujām

	Sievietes (n=61)			Vīrieši (n=61)			Kopējā izlase (N=122)			Oriģinālā α
	M	SD	α	M	SD	α	M	SD	α	
<i>Intrapersonālā ER (Gross)</i>										
Kognitīvā pārvērtēšana	21,91	4,75	0,79	20,37	5,77	0,85	21,14	5,32	0,83	0,87
Izpausmes apspiešana	6,65	2,71	0,82	5,98	2,32	0,66	6,31	2,53	0,75	0,83
<i>Intrapersonālā ER (Niven)</i>										
Sevis uzlabošana	21,91	4,75	0,79	20,37	5,77	0,85	21,14	5,32	0,83	0,87
Sevis pasliktināšana	6,65	2,71	0,82	5,98	2,32	0,66	6,31	2,53	0,75	0,83
<i>Interpersonālā ER (Niven)</i>										
Cita uzlabošana	23,54	5,46	0,89	24,29	4,60	0,89	23,91	5,04	0,89	0,90
Cita pasliktināšana	5,98	2,44	0,80	5,86	2,86	0,85	5,92	2,65	0,82	0,74
<i>Attiecību intimitāte</i>										
Emocionālā										
	23,65	4,94	0,82	23,91	5,01	0,85	23,73	4,96	0,83	0,75
Sociālā	22,49	4,92	0,69	21,08	4,25	0,66	21,78	4,63	0,65	0,71
Seksuālā	23,68	3,73	0,56	23,49	4,54	0,75	23,59	4,14	0,67	0,77
Izklaides	23,40	4,43	0,78	23,01	4,80	0,83	23,44	4,61	0,80	0,70
Intelektuālā	22,22	4,83	0,72	22,03	4,44	0,74	22,12	4,62	0,73	0,70

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Piezīme. Sevis uzlabošana - Sava emocionālā stāvokļa uzlabošana.

Sevis pasliktināšana - Sava emocionālā stāvokļa pasliktināšana.

Cita uzlabošana - Cita emocionālā stāvokļa uzlabošana.

Cita pasliktināšana - Cita emocionālā stāvokļa pasliktināšana.

Lai atbildētu uz pētījuma pirmo jautājumu, - kādas ir saistības starp intrapersonālo, interpersonālo emociju regulāciju un partneru attiecību intimitātes novērtējumiem, tika aprēķināta Pīrsona korelācija (skat. 4. tabulu).

Pirsona korelācijas koeficienti starp intrapersonālās, interpersonālās emociju regulācijas un attiecību intimitātes novērtējumiem (N= 122)

Intrapersonālās, interpersonālās emociju regulācijas un attiecību intimitātes mainīgie lielumi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Intrapersonālā ER (Gross)</i>										
1.Kognitīvā pārvērtēšana	--									
2.Izpausmju apspiešana	0,23**	--								
<i>Intrapersonālā ER (Niven)</i>										
3.Sevis uzlabošana	0,27**	-0,21*	--							
4.Sevis pasliktināšana	0,07	0,11	0,16	--						
<i>Interpersonālās ER (Niven)</i>										
5.Cita uzlabošana	0,25**	-0,02	0,50**	-0,07	--					
6.Cita pasliktināšana	-0,12	0,06	-0,01	0,33**	-0,05	--				
<i>Attiecību intimitāte (kopējā)</i>										
7.Emocionālā	0,10	-0,16	0,13	-0,09	0,28**	-0,36**	--			
8.Sociālā	0,07	-0,24**	0,02	-0,24**	0,01	-0,20**	0,24**	--		
9.Seksuālā	0,09	-0,07	0,12	-0,09	0,21*	-0,10	0,53**	0,18*	--	
10.Izklaides	0,12	-0,34**	0,18*	-0,27**	0,30**	-0,44**	0,51**	0,48**	0,25**	--
11.Intelektuālā	0,02	-0,28**	0,14	-0,14	0,21*	-0,33**	0,70**	0,35**	0,40**	0,58**

*p<0,05; **p<0,01;

Piezīme. Sevis uzlabošana - Sava emocionālā stāvokļa uzlabošana.

Sevis pasliktināšana - Sava emocionālā stāvokļa pasliktināšana.

Cita uzlabošana - Cita emocionālā stāvokļa uzlabošana.

Cita pasliktināšana - Cita emocionālā stāvokļa pasliktināšana.

Kā redzams 4. tabulā, starp *intrapersonālās (Gross) emociju regulācijas skalām – kognitīvā pārvērtēšana un izpausmju apspiešana*, ir novērojama saistība ($r = 0,23, p < 0,01$). Saistības pastāv arī starp *kognitīvo pārvērtēšanu un sevis uzlabošanu* ($r = 0,27, p < 0,01$), kā arī starp *kognitīvo pārvērtēšanu un cita uzlabošanu* ($r = 0,25, p < 0,01$). Ir negatīvas saistības starp *izpausmju apspiešanu un sevis uzlabošanu* ($r = - 0,21, p < 0,05$), kā arī starp *izpausmju apspiešanu un attiecību intimitāti* ($r = - 0,30, p < 0,01$), tās *sociālo* ($r = - 0,24, p < 0,01$), *izklaides* ($r = - 0,34, p < 0,01$), *intelektuālās - attiecību intimitātes* ($r = - 0,28, p < 0,01$) skalu rādītājiem. Saistības ir novērojamas arī starp *sevis uzlabošanu un citu uzlabošanas* ($r = 0,50, p < 0,01$) emociju regulācijas skalām, tāpat starp *sevis uzlabošanas un izklaides attiecību intimitātes* ($r = 0,18, p < 0,05$) rādītājiem. Pastāv saistības starp *sevis pasliktināšanas un cita pasliktināšanas* ($r = 0,33, p < 0,01$) emociju regulācijas mērījumiem. Ir negatīvas saistības starp *sevis pasliktināšanu un attiecību intimitāti* ($r = - 0,22, p < 0,05$), kā arī tās *sociālo* ($r = - 0,24, p < 0,01$) un *izklaides - attiecību intimitātes* ($r = - 0,27, p < 0,01$) skalu rādītājiem. Var arī novērot saistības starp *citu uzlabošanu emociju regulācijas stratēģiju un attiecību intimitāti* ($r = 0,28, p < 0,01$), kā arī tās *emocionālo* ($r = 0,28, p < 0,01$) un *izklaides* ($r = 0,30, p < 0,01$) un *intelektuālās - attiecību intimitātes* ($r = 0,21, p < 0,05$) skalu rādītājiem. Pretēji var novērot negatīvas saistības starp *citu pasliktināšanu un attiecību intimitāti* ($r = - 0,39, p < 0,01$), kā arī tās *emocionālo* ($r = - 0,36, p < 0,01$), *sociālo* ($r = - 0,20, p < 0,01$), *izklaides* ($r = - 0,44, p < 0,01$) un *intelektuālās - attiecību intimitātes* ($r = - 0,33, p < 0,01$) skalu rādītājiem. Starp *attiecību intimitātes* skalām ir novērojamas daudzas saistības, kā starp *emocionālās un sociālās* ($r = 0,24, p < 0,01$), *seksuālās* ($r = 0,53, p < 0,01$), *izklaides* ($r = 0,51, p < 0,01$) un *intelektuālās - attiecību intimitātes* ($r = 0,70, p < 0,01$) skalu rādītājiem. Arī starp *sociālās un seksuālās* ($r = 0,18, p < 0,05$), *izklaides* ($r = 0,48, p < 0,01$) un *intelektuālās - attiecību intimitātes* ($r = 0,35, p < 0,01$) skalu rādītājiem pastāv saistības. Tāpat saistības pastāv starp *seksuālās un izklaides* ($r = 0,25, p < 0,01$), kā arī starp *intelektuālās - attiecību intimitātes* ($r = 0,40, p < 0,01$) rādījumiem. Arī starp *izklaides un intelektuālās - attiecību intimitātes* ($r = 0,58, p < 0,01$) skalu rādītājiem ir novērojamas saistības.

Lai noskaidrotu atbildi uz otro pētījuma jautājumu, - kādas ir atšķirības starp intrapersonālo, interpersonālo emociju regulāciju un partneru attiecību intimitātes novērtējumiem sievietēm un vīriešiem, tika veikti aprēķini ar t testa (*paired sample*) kritēriju (skat. 5. tabulu).

Sieviešu (n=61) un vīriešu (n=61) izlases intrapersonālās, interpersonālās emociju regulācijas un attiecību intimitātes aprakstošā un secinošās statistikas rādītāji

Intrapersonālās, interpersonālās emociju regulācijas un attiecību intimitātes mainīgie lielumi	Dzimums				t
	Sievietes (n=61)		Vīrieši (n=61)		
	M	SD	M	SD	
<i>Intrapersonālā ER (Gross)</i>					
Kognitīvā pārvērtēšana	27,11	8,07	27,37	7,14	-0,22
Izpausmju apspiešana	11,62	5,19	16,04	4,81	-5,62***
<i>Intrapersonālā ER (Niven)</i>					
Sevis uzlabošana	21,91	4,75	20,37	5,77	1,98
Sevis pasliktināšana	6,65	2,71	5,98	2,32	1,56
<i>Interpersonālā ER (Niven)</i>					
Cita uzlabošana	23,54	5,46	24,29	4,60	-0,94
Cita pasliktināšana	5,98	2,44	5,86	2,86	0,28
<i>Attiecību intimitāte (kopējā)</i>					
Emocionālā	23,65	4,94	23,91	5,01	-0,67
Sociālā	22,49	4,92	21,08	4,24	2,27*
Seksuālā	23,49	4,54	23,68	3,73	-0,39
Izklaides	23,40	4,44	23,01	4,80	0,85
Intelektuālā	22,22	4,83	22,03	4,44	0,30

* $p < 0,05$, *** $p < 0,001$

Piezīme. Sevis uzlabošana - Sava emocionālā stāvokļa uzlabošana.

Sevis pasliktināšana - Sava emocionālā stāvokļa pasliktināšana.

Cita uzlabošana - Cita emocionālā stāvokļa uzlabošana.

Cita pasliktināšana - Cita emocionālā stāvokļa pasliktināšana.

Kā redzams 5. tabulā vīriešu novērtējumā *izpausmes apspiešanas* līmenis ir augstāks nekā sievietes novērtējumi ($t = -5,62$, $p < 0,001$). Sievietes novērtējumā *sociālās - attiecību intimitātes* līmenis ir augstāks nekā vīriešu novērtējumi ($t = 2,27$, $p < 0,05$). Nav atšķirības starp sievietes un vīriešu grupām *kognitīvās pārvērtēšanas, intrapersonālās (Niven), interpersonālās (Niven) emociju regulācijas* un *attiecību intimitātes* novērtējumos, izņemot *sociālās - attiecību intimitātes* skalu rādītājiem. No iepriekš izrietošā var secināt, ka pastāv līdzīgi rādītāji starp sievietes un vīriešu, viena un tā paša pāra ietvarā, *kognitīvās pārvērtēšanas, intrapersonālās (Niven), interpersonālās (Niven) emociju regulācijas* stratēģijām un *emocionālās, seksuālās, izklaides un intelektuālās - attiecību intimitātes* novērtējumos.

Lai atbildētu uz trešo pētījuma jautājumu, - kādas ir saistības starp sievietes un vīrieša (tās pašas partnerattiecību ietvaros) intrapersonālās emociju regulācijas novērtējumiem, tika veiktas sievietes un vīriešu grupās atsevišķas *intrapersonālā (Gross)* (skat. 6. tabulu) un *intrapersonālā (Niven)* (skat. 7. tabulu) *emociju regulācijas* korelāciju analīzes.

Pīrsona korelācijas koeficienti starp sievietes (n=61) un vīrieša (n=61) (tās pašas partnerattiecību ietvaros) intrapersonālās emociju regulācijas (Gross) novērtējumiem

		Sievietes (n=61)	
		Kognitīvā pārvērtēšana	Izpausmes apspiešana
Vīrieši (n=61)	Kognitīvā pārvērtēšana	0,28*	-0,02
	Izpausmes apspiešana	0,06	0,24

*p < 0,05

Kā redzams 6. tabulā, pastāv saistība sieviešu un vīriešu grupās starp vienu intrapersonālās (Gross) emociju regulācijas skalām – kognitīvā pārvērtēšana ($r = 0,28$, $p < 0,05$). Nepastāv statistiski nozīmīga saistība starp izpausmes apspiešanas rādītājiem.

Pīrsona korelācijas koeficienti starp sievietes (n=61) un vīrieša (n=61) (tās pašas partnerattiecību ietvaros) intrapersonālās emociju regulācijas (Niven) novērtējumiem

		Sievietes (n=61)	
		Sevis uzlabošana	Sevis pasliktināšana
Vīrieši (n=61)	Sevis uzlabošana	0,34**	-0,07
	Sevis pasliktināšana	-0,23	0,11

**p < 0,01

Piezīme. Sevis uzlabošana - Sava emocionālā stāvokļa uzlabošana.
Sevis pasliktināšana - Sava emocionālā stāvokļa pasliktināšana.

Apskatot 7. tabulu var novērot saistību sieviešu un vīriešu grupā starp vienu intrapersonālās (Niven) emociju regulācijas skalām – sevis uzlabošana ($r = 0,34$, $p < 0,01$). Nepastāv statistiski nozīmīga saistība starp sevis pasliktināšanas skalu rādītājiem.

Lai noskaidrotu atbildi uz ceturto pētījuma jautājumu, - kādas ir saistības starp sievietes un vīrieša (tās pašas partnerattiecību ietvaros) interpersonālās emociju regulācijas novērtējumiem, tika veikta korelācijas analīze sieviešu un vīriešu grupā (skat. 8. tabulu).

Pīrsona korelācijas koeficienti starp sievietes (n=61) un vīrieša (n=61) (tās pašas partnerattiecību ietvaros) interpersonālās emociju regulācijas (Niven) novērtējumiem

		Sievietes (n=61)	
		Cita uzlabošana	Cita pasliktināšana
Vīrieši (n=61)	Cita uzlabošana	0,36**	-0,01
	Cita pasliktināšana	-0,23	0,26

**p<0,01

Piezīme. Cita uzlabošana – Cita emocionālā stāvokļa uzlabošana.

Cita pasliktināšana – Cita emocionālā stāvokļa pasliktināšana.

Kā redzams 8. tabulā, pastāv saistība sieviešu un vīriešu grupās starp vienu *interpersonālās (Niven) emociju regulācijas* skalām – *cita uzlabošana* ($r = 0,36$, $p < 0,01$). Nepastāv statistiski nozīmīga saistība starp *cita pasliktināšanas* rādītājiem.

Lai atbildētu uz piekto pētījuma jautājumu, – kādas ir saistības starp sievietes un vīrieša (tās pašas partnerattiecību ietvaros) attiecību intimitātes novērtējumiem, tika veikta korelācijas analīze sieviešu un vīriešu grupā (skat. 9. tabulu).

Pīrsona korelācijas koeficienti starp sievietes (n=61) un vīrieša (n=61) (tās pašas partnerattiecību ietvaros) attiecību intimitātes novērtējumiem

		Sievietes (n=61)					
		<i>Attiecību intimitāte (kopējā)</i>	Emocionālā intimitāte	Sociālā intimitāte	Seksuālā intimitāte	Izklaides intimitāte	Intelektuālā intimitāte
Vīrieša (n=61)	<i>Attiecību intimitāte (kopējā)</i>	0,49**	--	--	--	--	--
	Emocionālā intimitāte	--	0,81**	0,15	0,28*	0,43**	0,42**
	Sociālā intimitāte	--	0,24	0,62**	0,13	0,36**	0,07
	Seksuālā intimitāte	--	0,53**	-0,00	0,57**	0,19	0,11
	Izklaides intimitāte	--	0,51**	0,30*	0,07	0,69**	0,32*
	Intelektuālā intimitāte	--	0,61**	0,16	0,27*	0,41**	0,42**

*p<0,05, **p<0,01

Apskatot 9. tabulu var novērot saistību starp sieviešu un vīriešu kopējiem *attiecību intimitātes* novērtējumiem ($r = 0,49$, $p < 0,01$). Var novērot saistības starp sieviešu un vīriešu *emocionālās - attiecību intimitātes* rādītājiem ($r = 0,81$, $p < 0,01$). Pastāv vairākas saistības sieviešu *emocionālās - attiecību intimitātes* novērtējumiem ar vīriešu *seksuālās* ($r = 0,53$, $p < 0,01$), *izklaides* ($r = 0,51$, $p < 0,01$) un *intelektuālās - attiecību intimitātes* ($r = 0,61$, $p < 0,01$) novērtējumiem. Saistības pastāv arī starp sievietes un vīrieša *sociālās - attiecību intimitātes* novērtējumiem ($r = 0,62$, $p < 0,01$), arī starp sievietes *sociālās* un vīrieša *izklaides - attiecību intimitātes* ($r = 0,30$, $p < 0,05$) skalu rādītājiem. Var novērot saistības starp sieviešu un vīriešu *seksuālās attiecību intimitātes* ($r = 0,57$, $p < 0,01$) rādītājiem. Tāpat saistības ir novērojamas starp sieviešu *seksuālās* un vīriešu *emocionālās - attiecību intimitātes* rādītājiem ($r = 0,28$, $p < 0,05$) un starp sieviešu *seksuālās* un vīriešu *intelektuālās - attiecību intimitātes* rādītājiem ($r = 0,27$, $p < 0,05$). Arī sieviešu un vīriešu *izklaides - attiecību intimitātes* ($r = 0,69$, $p < 0,01$) rādītājos var novērt saistības, tāpat saistības var novērot sievietes *izklaides* un vīrieša *emocionālās* ($r = 0,43$, $p < 0,01$), vīriešu *sociālās* ($r = 0,36$, $p < 0,01$) un *intelektuālās - attiecību intimitātes* ($r = 0,41$, $p < 0,01$) novērtējumos. Ir saistība arī starp sievietes un vīrieša *intelektuālās attiecību intimitātes* ($r = 0,42$, $p < 0,01$) novērtējumiem. Pastāv arī saistības starp sievietes *intelektuālās* un vīrieša *emocionālās* ($r = 0,42$, $p < 0,01$) un *izklaides - attiecību intimitātes* ($r = 0,32$, $p < 0,05$) rādītājiem.

Lai atbildētu uz sesto pētījuma jautājumu, - vai interpersonālā vai intrapersonālā emociju regulācija prognozē attiecību intimitātes līmeni partnerattiecībās, tika veikta regresijas analīze (skat. 10. tabulu). Intimitātes prognozes modelī kā neatkarīgais mainīgais tika iekļauta *intrapersonālā (Gross)*, *intrapersonālā (Niven)*, *interpersonālā (Niven)* emociju regulācija.

Regresijas analīze atkarīgam mainīgam – attiecību intimitāte (kopējā), neatkarīgam mainīgiem - Intrapersonālā (Gross), Intrapersonālā (Niven), Interpersonālā (Niven) emociju regulācija (N=122)

Mainīgie	B	SE	β	R ²
<i>Attiecību intimitāte (kopējā)</i>				0,31
<i>Intrapersonālā ER (Gross)</i>				
Kognitīvā pārvērtēšana	0,22	0,19	0,10	
Izpausmju apspiešana	-0,93	0,26	-0,30***	
<i>Intrapersonālā ER (Niven)</i>				
Sevis uzlabošana	-0,18	0,31	-0,05	
Sevis pasliktināšana	-0,41	0,57	-0,06	
<i>Interpersonālā ER (Niven)</i>				
Cita uzlabošana	0,85	0,30	0,25**	
Cita pasliktināšana	-2,10	0,53	-0,33***	

p<0,01, *p<0,001

Piezīme. Sevis uzlabošana - Sava emocionālā stāvokļa uzlabošana.

Sevis pasliktināšana - Sava emocionālā stāvokļa pasliktināšana.

Cita uzlabošana - Cita emocionālā stāvokļa uzlabošana.

Cita pasliktināšana - Cita emocionālā stāvokļa pasliktināšana.

Apskatot 10. tabulu, var novērot, ka no visiem ievadītajiem mainīgajiem *izpausmju apspiešana*, *cita uzlabošana* un *cita pasliktināšana* veido statistiski nozīmīgu regresijas modeli un izskaidro 31% no *attiecību intimitātes* variācijas ($R^2 = 0,31$, $F(6,122) = 8,87$, $p < 0,001$).

DISKUSIJA

Maģistra darba mērķis bija izpētīt, kāda ir intrapersonālās un interpersonālās emociju regulācijas saistība ar attiecību intimitāti.

Sākotnēji tika noskaidrotas atbildes uz pētījuma pirmo jautājumu - kādas ir saistības starp intrapersonālo, interpersonālo emociju regulāciju un partneru attiecību intimitātes novērtējumiem. Korelāciju analīzes rezultāti rāda, ka pastāv saistības starp *intrapersonālo emociju regulācijas* (Gross) stratēģijām *kognitīvā pārvērtēšana* un *izpausmju apspiešana*, tas varētu būt skaidrojams ar respondentu izlases kultūru. Līdzīgi rezultāti bija Vendes un Sebres pētījumā, autores šo saistību skaidro ar kultūras kontekstu, Latvijā *izpausmju apspiešanas* līdzīgi *kognitīvā pārvērtēšanai*, tiek uzskatīta par pozitīvu emociju regulācijas stratēģiju (Vende & Sebre, 2014).

Saistības tika atklātas starp *kognitīvā pārvērtēšanu* un *intrapersonālo emociju regulācijas* (Niven) stratēģiju *sava emocionālā stāvokļa uzlabošana*. Tie indivīdi, kuri izmanto *kognitīvā pārvērtēšanas* emociju regulācijas stratēģiju, tie izvēlēsies arī *sava emocionālā stāvokļa uzlabošanas* stratēģiju. Iegūtie rezultāti ir saistāmi ar to, ka šīs abas ir intrapersonālās emociju regulācijas stratēģijas, kuras vērstas uz to, ka indivīds izmantojot šīs stratēģiju emocionālajā ziņā vairāk veicina un piedzīvo pozitīvās emocijas (Gross & John, 2003; Niven et al., 2011). Izmantojot *kognitīvā pārvērtēšanas* stratēģiju indivīds novērtē notiekošo situāciju un maina tās emocionālo nozīmi, vēlams pievērsties situācijas pozitīviem aspektiem (Gross & John, 2004). Līdzīgi arī *sava emocionālā stāvokļa uzlabošanas* stratēģija ietver darbības, kas balstītas uz kognitīvo aspektu, indivīds maina savas domas pozitīvā virzienā pret notiekošo situāciju (Niven et al., 2009; Niven et al., 2011).

Tāpat saistības pastāv starp *kognitīvā pārvērtēšana* un *interpersonālās emociju regulācijas* (Niven) stratēģiju *cita emocionālā stāvokļa uzlabošana*. *Cita emocionālā stāvokļa uzlabošana* stratēģija iekļauj darbības, kas tiek veiktas, lai uzlabotu sava partnera emocijas (Niven et al., 2011). Var spriest, tie indivīdi, kuri vairāk uzlabo savu emocionālo stāvokli, mainot savu attieksmi pret situāciju, tie vairāk spēj veikt darbības, kuras uzlabo viņu partneru emocijas.

Pētījuma rezultāti norāda, ka pastāv negatīva korelācija tendenču līmenī starp *izpausmju apspiešana* un *sava emocionālā stāvokļa uzlabošanas* stratēģiju. Šos pētījuma rezultātus var skaidrot ar to, ka, izmantojot *izpausmju apspiešanas* stratēģiju indivīds mēģina apvaldīt vai mazināt, jau aktivizētas negatīvas emociju reakcijas, lai neatklātu savu pašreizējo emocionālo stāvokli (Gross, 2014). Iespējams, jo vairāk indivīds apspiež savas emocijas, jo mazāk viņš cenšas veikt darbības, kas uzlabo viņa emocionālo stāvokli.

Tika konstatēta negatīva korelācija starp *izpausmju apspiešana* un *attiecību intimitāti*. To pamato līdzšinējā teorija, ka *attiecību intimitāte* sevī iekļauj atvērtību un personīgo sajūtu atklāšanu otram partnerim (Schaefer, & Olson, 1981). Iegūtie rezultāti varētu norādīt, tie partneri, kuri vairāk apspiež savas emocijas un neatklāj tās partnerim, norāda zemāku *attiecības intimitātes* līmeni. Varētu pieņemt lai izjustu lielāku *attiecību intimitātes* līmeni, indivīdam ir nepieciešams atklāt savas emocijas viņa partnerim.

Saistības tika atklātas starp *sava emocionālā stāvokļa uzlabošanas* un *citū emocionālā stāvokļa uzlabošanas* stratēģijām. Šīs abas emociju regulācijas stratēģijas, kas vērstas uz indivīda un otras personas emocionālā stāvokļa uzlabošanu. Saistība starp šīm stratēģijām apliecina līdzšinējie pētījumi. Indivīdi, kuri iesaistās citas personas emociju uzlabošanā, spēj veicināt šīs personas pozitīvu emocionālo stāvokli un paši uzrāda augstāku labsajūtu (Niven, Totterdell, Holman, & Headley, 2012). Var secināt, tie indivīdi, kuri uzlabo savu emocionālo stāvokli, izvēlas uzlabot arī sava partnera emocionālo stāvokli. Indivīda emocionālais stāvoklis uzlabojas, jo viņš izvēlas veicināt savas pozitīvās emocijas un arī tāpēc, ka viņš izvēlas uzlabot sava partnera emocionālo stāvokli.

Pētījuma rezultāti rāda, ka saistības pastāv starp *intrapersonālo emociju regulācijas* (Niven) stratēģiju *sava emocionālā stāvokļa pasliktināšanas* un *citū emocionālā stāvokļa pasliktināšanas* stratēģiju. Indivīds izvēlas regulēt savas un sava partnera emocijas negatīvā veidā, pasliktinot savu un partnera pašsajūtu (Niven, et al., 2011). Līdzšinējie pētījumi apliecina, ka partnerattiecībās indivīdi izmanto *citū emocionālā stāvokļa pasliktināšanas* stratēģiju (Vangelisti et al., 1991, kā minēts Nivena et al., 2011). Iegūtos rezultātus varētu skaidrot, ka tie indivīdi, kuri izvēlas darbības, kas pasliktina savu emocionālo stāvokli, izvēlēšies arī līdzīgas stratēģijas, kas vērstas pasliktināt sava partnera emocijas. Iespējamais skaidrojums, ka indivīds disfunkcionālā veidā reaģē uz paša vai citas personas emocijām (Phillips & Power, 2007, kā minēts Niven et al., 2011). Indivīdam grūtības var radīt savu emociju pašregulācija un attiecīgi, tie indivīdi izvēlas negatīvā veidā ietekmēt savu partneru emocijas. To pamato, ka interpersonālā emociju regulācijā liela nozīme ir paša indivīda emociju regulācijas spējām, lai regulētu sava partnera emocijas (Levy-Gigi & Shamay-Tsoory, 2016). Tāpat indivīds var regulēt sava partnera emocijas, instrumentālu motīvu vadīts (Netzer et al., 2015). Piemēram, partneris norāda otram partnerim par esošu problēmu un veicina negatīvas emocijas, ar mērķi iesaistīt savu partneri problēmas risināšanā (Parkinson, Simons, & Niven, 2016). Ir nepieciešami vēl pētījumi, kas ļautu precīzāk secināt par indivīda emociju regulācijas motīvu izvēlēties kādu no interpersonālām emociju regulācijas stratēģijām.

Pretēji negatīva korelācija tendenču līmenī tika konstatēta starp *sava emocionālā stāvokļa pasliktināšanas stratēģiju un attiecību intimitāti*. Šie rezultāti varētu norādīt, ka partneri kuriem ir emociju regulācijas grūtības, var novērot neadekvātas emocionālās un uzvedības reakcijas interpersonālā jomā (Gratz & Roemer, 2004), tādējādi negatīvi ietekmējot partnerattiecību kvalitāti (Gottman & Notarius, 2000, kā minēts Ben-Naim et al., 2013; Gross, 2014). Iegūtie rezultāti ļauj secināt, ka tie indivīdi, kuri izvēlas domāt par negatīvām pieredzēm, kļūdām, izvēlas izrādīt cinismu un meklēt problēmas pašreizējā situācijā (Niven et al., 2011), norāda zemāku *attiecību intimitātes* līmeni.

Pētījuma rezultāti apskatot *interpersonālo emociju regulāciju* ļauj novērot, ka saistība pastāv starp *citu emocionālā stāvokļa uzlabošanas stratēģiju un attiecību intimitāti*. Līdz šim ļoti maz ir pētīts kā partneru emociju regulācija ietekmē attiecību intimitāti (Tani et al., 2015). Līdzšinējos pētījumos izteikts pieņēmums, ka pastāv saistības starp interpersonālo emociju regulāciju un attiecību intimitāti (Levy-Gigi & Shamay-Tsoory, 2016). Iegūtie rezultāti ļauj secināt, ka tie indivīdi, kuri pozitīvā veidā regulē partnera emocijas, norāda augstāku *attiecību intimitātes* līmeni.

Pretēji negatīva korelācija tika atklāta starp *cita emocionālā stāvokļa pasliktināšanas stratēģiju un attiecību intimitāti*. Tas nozīmē, ka tie indivīdi, kuri liek otram partnerim izjust negatīvu emocionālo stāvokli, norāda zemāku *attiecību intimitātes* līmeni. To varētu skaidrot, ka indivīds regulējot otra partnera emocijas var negatīvi ietekmēt partnerattiecības (Netzer et al., 2015). Tāpat *attiecību intimitāte* ir saistīta atbalstošu attieksmi starp partneriem (Reis, & Shaver, 1988). Līdzšinējie pētījumi liek domāt, ka indivīds, kurš pasliktina otra partnera emocionālo stāvokli, vienlaicīgi neļauj otram partnerim, izjust viņam nepieciešamo atbalstošo attieksmi. Tas var veicināt, ka partneris, kura emocijas tiek regulētas neizjūt tuvību ar otru partneri, tādējādi emocionāli attālinoties no sava partnera.

Veicot aprēķinus, lai atbildētu uz pētījuma otro jautājumu – kādas ir atšķirības starp intrapersonālo, interpersonālo emociju regulāciju un partneru attiecību intimitātes novērtējumiem sievietēm un vīriešiem – rezultāti parādīja, ka vīriešu *izpausmes apspiešanas* stratēģijas līmenis ir augstāks nekā sievietēm. Šie rezultāti sasaucas ar iepriekšējiem pētījumiem, kuros atklāts, ka vīrieši, salīdzinoši ar sievietēm, vairāk izmanto *izpausmes apspiešanas* stratēģiju (Gross & John, 2003; Gresham & Gullone, 2012). Tāpat tika atklāts, ka sievietēm novērtējumā *sociālais intimitātes* līmenis ir augstāks nekā vīriešu novērtējumā. Šie rezultāti neapstiprinās ar iepriekšējo pētījumu, kurā tika atklāts, ka sievietes, salīdzinot ar vīriešiem, laulībā izjūt zemāku *sociālās attiecību intimitātes* līmeni (Greeff & Mahlerbe, 2001). Tomēr šos rezultātus nevar tik viennozīmīgi uztvert, jo tiešo *sociālās - attiecību intimitātes* skalas iekšējās saskaņotības rādītāji bija pazemināti. Kopumā tika atklāts, ka viena

un tā paša pāra ietvarā, sieviešu un vīriešu rādītāji ir līdzīgi *kognitīvās pārvērtēšanas, sava emocionālā stāvokļa uzlabošanas, sava emocionālā stāvokļa pasliktināšanas, cita emocionālā stāvokļa uzlabošanas un cita emocionālā stāvokļa pasliktināšanas* skalu rādītājos. Līdzīgi rādītāji ir arī sievietes un vīrieša *emocionālās, seksuālās, izklaides un intelektuālās - attiecību intimitātes* novērtējumos. Šie līdzīgie rādītāji varētu būt skaidrojami, ka pētījumā piedalījās pāri ilgtermiņa attiecībās. Iepriekšēji pētījumi norāda, partneri tiecās būt līdzīgi viens otram (Gonzaga, Campos, & Bradbury, 2007). Varētu spriest, ka laika gaitā partneri pielāgojas viens otram un izmanto līdzīgas emociju regulācijas stratēģijas un norāda arī līdzīgus attiecību intimitātes novērtējumus.

Atbildot uz pētījuma ceturto jautājumu – kādas ir saistības starp sievietes un vīrieša (tās pašas partnerattiecību ietvaros) intrapersonālās emociju regulācijas novērtējumiem, tika atklāta saistība tendenču līmenī. Sievietes kuras izvēlēsies regulēt emocijas ar *kognitīvo pārvērtēšanas* stratēģiju, to partneri arī izvēlēsies šo stratēģiju savu emociju regulācijā. *Kognitīvās pārvērtēšanas* stratēģijas izmantošana laika gaitā samazina konfliktus un izjusto partneru distresu (Finkel, Slotter, Luchies, Walton, & Gross, 2013). Tāpat tika atklāts, ka sievietes kuras izvēlēsies *sava emocionālā stāvokļa uzlabošanas* stratēģiju, līdzīgi arī viņu to partneris arī izvēlēsies šo stratēģiju.

Tika noskaidrota atbilde uz pētījuma jautājumu - kādas ir saistības starp sievietes un vīrieša (tās pašas partnerattiecību ietvaros) interpersonālās emociju regulācijas novērtējumiem, iegūtie rezultāti norāda uz ciešu saistību starp *cita emocionālā stāvokļa uzlabošanas* stratēģijas novērtējumiem partneriem. Pētījuma rezultāti rāda, ka tās sievietes, kuras izvēlējās *cita emocionālā stāvokļa uzlabošanas stratēģiju*, lai uzlabotu sava partnera emocionālo stāvokli, līdzīgi arī viņu partneri izvēlēsies šo stratēģiju, lai regulētu savas partneres emocionālo stāvokli.

Atbildot uz pētījuma piekto jautājumu - kādas ir saistības starp sievietes un vīrieša (tās pašas partnerattiecību ietvaros) intimitātes novērtējumiem, iegūtie rezultāti ļauj secināt, ka tās sievietes, kuras norādīja augstākus *attiecību intimitātes* rādītājus, arī viņu partneri norāda augstākus attiecību intimitātes rādītājus. Iegūtie rezultāti norāda, ka partneriem ir līdzīgs *attiecību intimitātes* kopējais novērtējums. Šie rezultāti saucas ar iepriekšējiem pētījumiem par precētiem pāriem, sieviešu un vīriešu vēlme pēc attiecību intimitātes kopumā neatšķiras, tomēr atšķirības uzrādās partneru izjustajos attiecību intimitātes komponentos (Greeff & Mahlerbe, 2001).

Lai noskaidrotu atbildes uz pētījuma sesto jautājumu – vai interpersonālā vai intrapersonālā emociju regulācija prognozē intimitātes līmeni partnerattiecībās, tika veikta regresijas analīze. Rezultāti rāda, ka *interpersonālā un intrapersonālā emociju regulācija* kā

neatkarīgie mainīgie ir statistiski nozīmīgi *attiecību intimitātes* prognozētāji. Konkrētāk statistiski nozīmīgi *attiecību intimitāti* pozitīvi prognozē *cita emocionālā stāvokļa uzlabošanas* stratēģija. Darbības, kuras indivīds veic, lai uzlabotu sava partnera emocijas (Niven et al., 2011) prognozē *attiecību intimitāti*. Pretēji, darbības, kuras indivīds veic, lai pasliktinātu sava partnera emocijas (Niven et al., 2011) negatīvi prognozē *attiecību intimitāti*. *Izpausmes apspiešanas* stratēģija arī negatīvi prognozē *attiecību intimitāti*. Šie rezultāti sasaucās ar iepriekšējiem pētījumiem, ka *izpausmju apspiešanas stratēģijas* izmantošana paaugstina negatīvu emocionālo stāvokli (Ben-Naim et al., 2013) un ilgtermiņā partnerattiecībās var veicināt komunikācijas un abpusējo partneru sapratnes pasliktināšanos (Totenhagan, Curan, Serido, & Butler, 2013), tādejādi ietekmējot arī *attiecību intimitāti*.

Kā pētījuma stipro pusi var minēt, ka iegūtie rezultāti paplašina izpratni par saistību starp *intrapersonālo emociju regulāciju*, *interpersonālo emociju regulāciju* un *attiecību intimitāti*. Šī darba literatūras analizē apskatīts, ka līdz šim pētījumi par emociju regulāciju pārsvarā ir veikti intrapersonālā kontekstā (Zaki & Williams, 2013; Hofmann et al., 2016). Nepastāv daudz pētījumu, kas apskatītu *intrapersonālo emociju regulācijas* saistību *attiecību intimitāti* (Tani et al., 2015). *Interpersonālo emociju regulācija* (Niven et al., 2011; Zaki & Williams 2013) ir salīdzinoši jauns jēdziens un tikai nesen tā sāka pētīta partnerattiecību kontekstā (Niven et al., 2016; Levy-Gigi & Shamay-Tsoory, 2016). Šis ir pirmais zināmais pētījums Latvijā, kurā tiku apskatīta interpersonālā emociju regulācija. Lai pētītu *interpersonālo emociju regulāciju* tika tulkota un adaptēta latviešu valodā *Citu un sevis emociju regulācijas aptauja*. Pētījuma stiprā puse ir arī pietiekoši augstie emociju regulācijas instrumentāriju iekšējās saskaņotības rādītāji. Tāpat pie pētījuma stiprās puses var minēt plašo izlasi, pētījumā piedalījās 61 pāris, konkrētāk 61 sieviete un 61 vīrietis. Šī izlase deva iespēju salīdzināt sieviešu un vīriešu, viena pāra ietvaros, *intrapersonālo emociju regulāciju*, *interpersonālo emociju regulāciju* un *attiecību intimitātes* novērtējumus. Tāpat pētījuma stiprā puse ir saistīta ar iespēju nodrošināt respondentu anonimitāti. Pētījuma partneri savā starpā vienojās par aptaujas vienādu kodu, kas bija zināms tikai viņiem. To ievadot aptaujas sākumā, analizējot datus varēja secināt, ka atbildes ir viena pāra ietvarā.

Pētījuma ierobežojumi ir saistāmi ar to, ka respondenti tika aicināti piedalīties pētījumā izmantojot sociālo tīklu starpniecību. Pētījuma nosacījumi paredz, ka piedalīties tika aicināti abi partneri vienu partnerattiecību ietvaros. Pētījuma procesā, daudzi pāri atteicās piedalīties, jo viens no partneriem, visbiežāk vīrietis nevēlējās veltīt laiku vai atklāt savu viedokli. Var pieļaut, ka pētījumā piedalījās tie pāri, kuri jutās brīvi anonīmi dalīties savā partnerattiecību pieredzē. Tā kā atbildes tika sniegtas interneta vidē, vēl būtisks pētījuma ierobežojums ir tas, ka nebija iespējams precīzi kontrolēt, vai pāri, sniedzot atbildes, savā

starpā neapsprīžas vai nepilda aptauju vienlaicīgi. Pārsvārā viena pāra ietvarā aptaujas tika pildītas atšķirīgos laikos, tomēr šo minēto ierobežojumu pilnībā nevar kontrolēt. Tāpat pētījumā tika izmantotas pašnovērtējuma aptaujas, kas paredz, ka pētījuma dalībnieki varētu sniegt sociāli vēlamas atbildes. Lai nākotnē pētot pārus kontrolētu šo iespējamību, būtu nepieciešams lūgt indivīdiem novērtēt viņu partneru spējas, piemēram, pašregulācijā. Iegūtos partnera vērtējuma rezultātus salīdzināt ar paša indivīda norādītajiem. Tā varētu secināt, cik indivīda sākotnējās atbildes atbilst realitātei.

Šis ir šķērsgriezuma pētījums un nevar secināt par cēloņsakarībām. Nākotnē būtu jāpēta *emociju regulācijas* saistība un *attiecību intimitāti* longitudināli. Iespējams, šis ir divvirziena process – *emociju regulācija* ietekmē *attiecību intimitāti* un/ vai *attiecību intimitāte* ietekmē *emociju regulāciju*.

Šobrīd nepastāv daudzi pētījumi, kas apskatītu indivīda motīvu regulēt savas un sava partnera emocijas (Netzer et al., 2015). Nākotnē ir nepieciešams vēl padziļinātāk pētīt *interpersonālās emociju regulācijas* stratēģijas. Tādejādi labāk izprotot indivīda motīvu izmantot šīs stratēģijas partnerattiecībās.

Šī darba pētījuma rezultāti paplašina izpratni par partneru emociju regulāciju saistību *attiecību intimitāti*. Tieši indivīda spēja uzlabot partnera emocionālo stāvokli prognozē kopējo *attiecību intimitātes* līmeni partnerattiecībās. Praktiskā nozīme šim pētījumam ir pielietojama psihologa darbā. Psihologam svarīgi pievērst klientu uzmanību uz to, kā emociju regulācija sekmē indivīda attīstību un viņa psiholoģisko, un fizisko veselību. Līdzšinējie longitudināli pētījumi rāda, ka veselīgām bērnu un aprūpētāja attiecībām ir pozitīva ilgtermiņa ietekme un indivīdam pieaugot pozitīvi tiek ietekmētas arī viņa emociju regulācijas spējas (Sroufe, Coffino, & Carlson, 2010). Psihologam darbā ar ģimenēm jāveicina vecāku izpratne, par to, ka veselīga emociju regulācija bērnībā tiek pozitīvi saistīta ar pieaugoša indivīda emociju regulācijas spējām (Sroufe, Coffino, & Carlson, 2010). Tāpat psihologam, strādājot individuāli vai darbā ar pāriem, jāveicina klientu izpratne par emociju regulācijas nozīmi partnerattiecībās un veidiem, kā attīstīt spēju regulēt otra partnera emocijas, tādejādi liekot partnerim justies labi. Ņemot vērā Latvijas kultūras kontekstu, psihologam darbā ar klientiem, jāveicina arī izpratne, ka savu emociju izpausmju apspiešana negatīvi ietekmē *attiecību intimitāti*. Psihologam jāpalīdz klientam izvēlēties citas, veiksmīgākas emociju regulācijas stratēģijas.

Attiecību intimitāte ir cieša saistība ar apmierinātību partnerattiecībās kopumā un to ilgumu (Gordon et al., 2011). Indivīdam veicinot viņa partnera izjusto emocionālo stāvokli var paaugstināties arī *attiecību intimitātes* rādītāji. Sociālā kontekstā šī pētījuma rezultāti var veicināt noturīgas partnerattiecības un mazināt augstos laulības šķiršanas rādītājus.

SECINĀJUMI

Indivīdiem ir nozīmīgi ir veidot gan sociālās, gan interpersonālās attiecības. Vienas no svarīgākajām indivīda interpersonālajām attiecībām ir tieši partnerattiecības (Baumeister & Leary, 1995). Neskatoties uz indivīda vēlmi būt partnerattiecībās, šobrīd ir vērojama pretēja tendence, pastāv augsts pāru un laulības šķiršanās līmenis. Lai arī mūsdienās pastāv daudz pētījumu partnerattiecību un laulības kontekstā, tomēr augstie laulības šķiršanas rādītāji, norāda nepieciešamību turpināt pētīt partnerattiecības. Partnerattiecības nosaka daudzi faktori un viens no nozīmīgākajiem ir izjustā *attiecību intimitāte*, kas ir partneru izjustā abpusējā emocionālā un fiziskā tuvība (Schaefer, & Olson, 1981). *Attiecību intimitāti* nosaka daudzi faktori un viens no tiem ir emociju regulācija (Bloch, Levenson, & Haase, 2014). Indivīdiem ir nepieciešams regulēt savas emocijas partnerattiecībās, tāpat viņi arī spēj regulēt savu partneru izjustās emocijas. Līdz šim, lielākā uzmanība, pētot pieaugušo emociju regulāciju, tika vērsta tieši uz *intrapersonālo emociju regulāciju*. Tomēr pētījumi pierāda, ka partnerattiecībās liela nozīme ir tieši *interpersonālai emociju regulācijai* (Gross, Sheppes & Urry, 2011), indivīda spējai regulēt sava partnera emocijas. Līdz šim Latvijā nav apskatīts jēdziens *interpersonālā emociju regulācija*, šis ir pirmais pētījums, kas aizsāk *interpersonālās emociju regulācijas* pētniecību Latvijā.

Šī darba mērķis bija izpētīt, kādas ir intrapersonālās un interpersonālās emociju regulācijas saistības ar attiecību intimitāti, iegūtie rezultāti atklāja vairākas statistiski nozīmīgas saistības. Kā vienas no nozīmīgākajām saistībām tika atklātas, ka tie indivīdi, kuri vairāk uzlabo savu emocionālo stāvokli, mainot savu attieksmi pret situāciju, tie vairāk spēj veikt darbības, kuras uzlabo arī viņu partneru emocijas. Nozīmīgas saistības tika atklātas arī negatīvā aspektā. Indivīdi, kuri vairāk patur savas emocijas un neatklāj tās, tie mazāk cenšas uzlabot savu emocionālo stāvokli. Tāpat šie indivīdi norāda zemāku *attiecību intimitātes* līmeni. Pētījumā iegūtie rezultāti, ļauj spriest, lai veicinātu partneru tuvību, ir nepieciešams dalīties un atklāt savu emocionālo stāvokli un veicināt sava partnera pozitīvu emocionālo stāvokli.

Darbā tika arī izvirzīti jautājumi par sievietes un vīrieša novērtējumiem, viena un tā paša pāra ietvarā, - intrapersonālā, interpersonālā emociju regulācijā un attiecību intimitātē. Analizējot iegūtos rezultātus, jāatzīmē, ka statistiski nozīmīgas saistības pastāv viena un tā paša pāra ietvarā - *kognitīvās pārvērtēšanas novērtējumos, sava emocionālā stāvokļa uzlabošanas novērtējumos, cita emocionālā stāvokļa uzlabošanas novērtējumos un attiecību*

intimitātes novērtējumos. Var spriest, ka šī pētījuma ietvaros, partneriem ir līdzīgi novērtējumi emociju regulācijā un kopējā *attiecību intimitātes* rādītājos.

Rezultāti paredz, ka savu emociju izpausmju apspiešana, un sava partnera emocionālā stāvokļa pasliktināšana, kā neatkarīgie mainīgie ir statistiski nozīmīgi *attiecību intimitātes* negatīvi prognozētāji. Pretēji indivīda mēģinājumi uzlabot sava partnera emocionālo stāvokli, kā neatkarīgais mainīgais, ir statistiski nozīmīgs *attiecību intimitātes* pozitīvs prognozētājs. Indivīdu spēja uzlabot sava partnera emocionālo stāvokli - veicina partneru savstarpējo emocionālo tuvību, sapratni, paaugstina vēlmi dalīties ar sev nozīmīgiem notikumiem un tiek uzlaboti arī citi nozīmīgi *attiecību intimitātes* aspekti.

Nākotnē, turpinot pētīt *emociju regulāciju un attiecību intimitāti*, būtu jāpapskata konkrētāk indivīda motīvu regulēt savas un sava partnera emocijas (Netzer et al., 2015), kā arī jāpēta emociju regulācijas saistība un *attiecību intimitāti* longitudināli. Tādejādi, ļaujot secināt vai partneru *emociju regulācijas* spējas ietekmē izjusto *attiecību intimitāti* un/ vai *attiecību intimitāte* ietekmē partneru *emociju regulāciju*.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217–237.

Aron, A., Fisher, H., Mashek, D. J., Strong, G., Li, H., & Brown, L. L. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *Journal of Neurophysiology, 94*, 327–337.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497–529.

Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion, 13*, 506–519.

Berkman, L. F., Glass, T., Brssette, I., & Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science and Medicine, 51*, 843–857.

Berrios, R., Totterdell, P., & Niven, K. (2015). Why do you make us feel good? Correlates and interpersonal consequences of affective presence in speed-dating. *European Journal of Personality, 29*, 72–82.

Bloch, L., Levenson, R. W., & Haase, C. M. (2014). Emotion Regulation Predicts Marital Satisfaction: More Than a Wives' Tale. *Emotion, 14* (1), 130–144.

Butler E, A., Randall, A, K. (2012) Emotional Coregulation in Close Relationships. *Emotion Review, 5*, 202–210.

Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). *Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, p. 542-559, Guilford Press, New York.

Carstensen, L. L., Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1995). Emotional behaviour in long-term marriage. *Psychology and Aging, 10* (1), 140-149.

Clark, M. S. (2002). We should focus on interpersonal as well as intrapersonal processes in our search for how affect influences judgments and behaviour. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory, 13*, 29–8.

Debrot, A., Schoebi, D., Perrez M., & Horn. (2014). Stroking your Partner's White Bear: Touch Buffers the Negative Effect of Thought Suppression on Couples' Daily Mood. *Journal of Social and Clinical Psychology, 33*, (1), 75-97

Debrot, A., Schoebi, D., Perrez, M., & Horn, A. B. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process in couple's daily lives: The mediating role of psychological intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *39*, 1373-1385.

Dixon-Gordon, K. L., Bernecker, S. L., & Christensen, K. (2015). Recent innovations in the field of interpersonal emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, *3*, 36-42.

Eisenberg, N., Valiente, C., & Eggum, N. D. (2010). Self-regulation and school readiness. *Early Educational & Development*, *21*(5), 681-698.

Dvorak, R. D., Sargent, E. M., Kilwein, T. M., Stevenson, B. L., Kuvaas, N. J., & Williams, T. J. (2014). Alcohol use and alcohol-related consequences: Associations with emotion regulation difficulties. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, *40* (2), 125-120.

Dzara, K. (2010). Assessing the effect of marital sexuality on marital disruption. *Social Science Research*, *39*, 715-724.

English, T., John, O. P., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation in close relationship. In J.A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *Oxford Handbook of Close Relationship*. Oxford: Oxford University Press.

Finkel, E. J., Slotter, E. B., Luchies, L. B., Walton, G. M., & Gross, J. J. (2013). A brief intervention to promote conflict reappraisal preserves marital quality over time. *Psychological Science*, *24*(8), 1595-1601.

Gonzaga, G. C., Campos, B., & Bradbury, T. (2007). Similarity, convergence, and relationship satisfaction in dating and married couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, *93*, 34-48.

Gordon, C. L., Arnette, R. A., & Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today? Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, *50* (3), 339-343.

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.

Greeff, A. P., & Malherbe, H. L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex and Marital Therapy*, *27*, 247-257.

Gresham, D., & Gullone, E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality and Individual Differences*, *52*, 616-621.

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74* (1), 224–237.

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 224–237.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281–291.

Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Gross, J.J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation*, p. 3–24). New York, NY: Guilford Press.

Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, K., & Treasure, J. (2010). Emotional functioning in eating disorders: Attentional bias, emotion recognition and emotion regulation. *Psychological Medicine, 40* (11), 1887-1897.

Heiy, J. E., & Cheavens, J. S. (2014). Back to basics: A naturalistic assessment of the experience of regulation of emotion. *Emotion, 14*(5), 878-891.

Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy Research, 38* (5), 483–492.

Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research, 40*, 341-356.

Hook, M. K., Gerstein, L. H., Detterich, L., & Gridely, B. (2003). How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. *Journal of Counselling and Development, 81*, 462-472.

Hook, M. K., Gerstein, L. H., Detterich, L., & Gridely, B. (2003). How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. *Journal of Counselling and Development, 81*, 462-472.

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality, 72*, 1301–1334.

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality, 72*, 1301–1333.

- Vende, K., & Sebre, S. (2014). Mothers' emotion regulation strategies, depressive symptoms and children's behaviour problems. *Baltic Journal of Psychology, 15*, 22 – 32.
- Krohne, H. W. (2001). Stress and coping theories. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *The international encyclopedia of the social and behavioral sciences* (Vol. 22, pp. 15163-15170). Oxford, UK: Elsevier.
- Lazarus R. S., & Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer; 1984.
- Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S., & Seider, B. J. (2013). Emotion regulation in couples. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Levy-Gigi, E., & Shamay-Tsoory, S. (2016). Help me if you can: evaluating the effectiveness of interpersonal compared to intrapersonal emotion regulation in reducing distress. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 55*, 33-40.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Cote, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion, 5*, 113–118.
- Marroquin B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review, 31*(8), 1276–1290.
- Mauss, I.B., & Tamir, M. (2014). Emotion goals: How their content structure, and operation shape emotion regulation. In *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J., Kross, E., Wilson N. L., Zayas, V., & Shoda, Y. (2011). 'Willpower' over the life span: Decomposing self-regulation. *Social Cognitive & Affective Neuroscience, 6*(2), 252-256.
- Monin, J. K. (2016). Emotion regulation in the context of spousal caregiving: Intrapersonal and interpersonal strategies., in: *Couple Relationships Middle Later Years Their Nature, Complexity, Role Heal. Illness*, 2016: pp. 281–301.
- Netzer, L., Van Kleef, G. A., & Tamir, M. (2015). Interpersonal Instrumental Emotion Regulation. *Journal of Experimental Social Psychology, 58*, 124-135.
- Niven, K. (2017) The four key characteristics of interpersonal emotion regulation. *Current Opinion in Psychology, 17*.
- Niven, K., Garcia, D., van der Löwe, I., Holman, D., & Mansell, W. (2015). Becoming popular: Interpersonal emotion regulation predicts relationship formation in real life social networks. *Frontiers in Psychology, 6*, 1-11.
- Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion, 9* (4), 498-509.

Niven, K., Totterdell, P., Holman, D., & Headley, T. (2012). Does regulating others' feelings influence people's own affective well-being? *The Journal of Social Psychology, 152*, 246–260.

Niven, K., Totterdell, P., Stride, C. B., & Holman, D. (2011). Emotion Regulation of Others and Self (EROS): The development and validation of a new individual difference measure. *Current Psychology, 30*, 53-73.

Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 51*(6), 704-708.

Opitz, P. C., Lee, I. A., Gross, J. J., & Urry, H. L. (2014). Fluid cognitive ability is a resource for successful emotion regulation in older and younger adults. *Frontiers in Psychology, 5*.

Parkinson, B., Simons, G., & Niven, K. (2016). Sharing concerns: Interpersonal worry regulation in romantic couples. *Emotion, 16*, 449–458.

Randall A. K., Post J. H., Reed R. G., & Butler E. A. (2013). Cooperating with your romantic partner: Associations with interpersonal emotion coordination. *Journal of Social and Personal Relationships, 30*, 1072–1095.

Reis, H. T., & Franks, P. (1994). The role of intimacy and social support in health outcomes: Two processes or one? *Personal Relationships, 1*, 185–197.

Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S.W. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research, and intervention*. Chichester, UK: Wiley.

Renshaw, K. D., Blais, R. K., & Smith, T., W. (2010). Components of negative affectivity and marital satisfaction: Importance of actor and partner anger. *Journal of Research in Personality, 44* (3), 328-334.

Rimé, B. (2007). The social sharing of emotion as an interface between individual and collective processes in the construction of emotional climates. *Journal of Social Issues, 63*(2), 307–322.

Rime, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review, 1*, 60–85.

Schaefer, M. T., & Olson, D. H. (1981). Assessing Intimacy: the PAIR Inventory. *Journal of Marital and Family Therapy, 7*, 47-60.

Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information, 44* (4), 695–729.

Schoebi, D., & Randall, A. K. (2015). Emotional Dynamics in Intimate Relationships. *Emotion Review*.

Schore, A. N. (2009). Relational trauma and the developing right brain: An interface of psychoanalytic self psychology and neuroscience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1159, 189-203.

Schore, A. N. (2010). Relational trauma and the developing right brain: The neurobiology of broken attachment bonds. *Relational trauma in infancy*, (19-47). London: Routledge.

Seider, B. H., Hirschberger G., Nelson, K. L., & Levenson R. W. (2009). We can work it out: Age differences in relational pronouns, physiology, and behaviour in marital conflict. *Psychology and aging*, 24 (3), 604.

Shiota, M. N., & Levenson, R. W. (2009). Effects of aging on experimentally instructed detached reappraisal, positive reappraisal, and emotional behavior suppression. *Psychology and Aging*, 24(4), 890–900.

Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 883–897.

Sroufe, L. A., Coffino, B., & Carlson, E. A. (2010). Conceptualizing the role of early experience: Lessons from the Minnesota longitudinal study. *Developmental Review*, 30, 36–51.

Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why?: Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 101-105.

Tamir, M. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20, 199–222.
<http://dx.doi.org/10.1177/1088868315586325>

Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *Applied Psychology Bulletin*, 63 (272), 3-15.

Thompson, R., A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of The Society for Research in Child Development*. 59, 25–52.

Totenhagen, C. J., Curran, M. A., Serido, J., & Butler, E. A. (2013). Good days, bad days: Do sacrifices improve relationship quality? *Journal Of Social And Personal Relationships*, 30(7), 881-900.

Troy, A.S., Shallcross, A.J., Mauss, I.B., (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context.

Psychological Science 24 (12), 2505–2514.

Trudel, G. & Goldfarb, M. (2010). Marital and sexual functioning and dysfunctioning, depression and anxiety. *Sexologies: European Journal of Sexology and Sexual Health*, 19, 137-142.

Trudel, G., Dargis, L., Villeneuve, L., Cadieux, J., Boyer, R., & Prévaille, M. (2014). Marital, sexual and psychological functioning of older couples living at home: e results of a national survey using longitudinal methodology (Part II). *Sexologies*, 23 (2), e35-e48.

Twenge M. J., Campbell, K. W., Freeman, E. C. (2012). Generational Differences in Young Adults' Life Goals, Concern for Others, and Civic Orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112 (5), 1045 - 1062

Vohs, K., & Baumeister, R. F. (2004). Sexual passion, intimacy, and gender. In D. J. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feelings: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138, 775–808.

Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feelings: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138, 775–808.

Webster, G. D., Brunell, A. B., & Pilkington, C. J. (2009). Individual differences in men's and women's warmth and disclosure differentially moderate couples' reciprocity in conversational disclosure. *Personality and Individual Differences*, 46 (3), 292-297.

Yuan, J. W., McCarthy, M., Holley, S. R., & Levenson, R. W. (2010). Physiological down-regulation and positive emotion in marital interaction. *Emotion*, 10, 467–474

Zaki, J., & Williams, W, C. (2013) Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13 (5), 803–810

Zeidner, M. & Kloda, I. (2013). Emotional intelligence (EI), conflict resolution patterns, and relationship satisfaction: Actor and partner e ects revisited. *Personality and Individual Differences*, 54 (2), 278-283.

