

LATVIJAS UNIVERSITĀTE  
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE  
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**AUDZINĀŠANAS STILU SAISTĪBA AR IEKŠĒJO RUNU UN  
EMOCIJU REGULĀCIJU PUSAUDŽIEM**

BAKALaura DARBS

Autore: **Ieva Štokmane**

Studenta apliecības Nr.: **is16134**

Darba vadītājs: **Docente, Dr. psych., Ilze Damberga**

**Rīga 2019**

## ANOTĀCIJA

Bakalaura darba pētījuma mērķis bija noskaidrot, vai pastāv saistības starp vecāku audzināšanas stilu, iekšējo runu un emociju regulāciju pusaudžiem. Pētījumā piedalījās 53 jaunieši vecumā no 12 līdz 16 gadiem ( $M=13,98$ ,  $SD=1,39$ ), no tiem 35 meitenes un 18 zēni. Pētījumā tika izmantota Vecāku autoritātes aptauja (Parental Authority Questionnaire, PAQ; Buri, 1991) un Emociju regulācijas aptauja (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ; Gross & John, 2003), kā arī Papildināta iekšējās runas aptauja (Varieties of Inner Speech Questionnaire – Revised, VISQ-R; Alderson-Day, Mitrenga, Wilkinson, McCarthy-Jones, & Fernyhough, 2018), kuru adaptējusi bakalaura darba autore šī pētījuma ietvaros.

Pētījumā tika noskaidrots, ka pastāv statistiski nozīmīgas saistības starp iekšējo runu un emociju regulāciju pusaudžiem, norādot, jo izteiktāka pozitīvi regulējoša iekšējā runa, jo labāka emociju regulācija analizējot dažādas situācijas. Statistiski nozīmīgas saistības tika atklātas arī starp vecumu un iekšējo runu, norādot, ka pusaudžiem kļūstot vecākiem, iekšējā runa kļūst kritiskāka, kā arī biežāk tā izpaužas dialoga formā

*Atslēgas vārdi:* audzināšanas stils, iekšējā runa, emociju regulācija, pusaudži

## ABSTRACT

The aim of the research of Bachelor paper was to examine the association among parenting styles, inner speech and emotion regulation styles for youth.

The research sample was 53 teenagers aged between 12 and 16 years ( $M=13,98$ ,  $SD=1,39$ ), from which there were 35 girls and 18 boys.

Parental Authority Questionnaire (Parental Authority Questionnaire, PAQ; Buri, 1991) and Emotion Regulation Questionnaire (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ; Gross & John, 2003) were applied in the study, as well as Varieties of Inner Speech Questionnaire – Revised (Varieties of Inner Speech Questionnaire – Revised, VISQ-R; Alderson-Day, Mitrenga, Wilkinson, McCarthy-Jones, & Fernyhough, 2018), which was adapted by the author within the frame of the thesis.

It was established in the research that statistically significant association exists between inner speech and emotion regulation for youth, pointing out that higher use of positive regulatory inner speech will determine better regulation of emotions when analyzing different situations.

Statistically significant association exists also between age and inner speech showing that adolescents use more critical inner speech when getting older, and more often inner speech takes the form of dialogue

*Key words:* parenting style, inner speech emotion regulation, adolescence

## SATURS

Anotācija .....	2
Abstract .....	3
Ievads .....	5
Vecāku audzināšanas stili .....	7
Iekšējā runa .....	12
Emociju regulācija .....	16
Metode .....	23
Pētījuma dalībnieki.....	23
Pētījuma instrumentārijs.....	23
Procedūra.....	24
Rezultāti .....	26
Diskusija .....	29
Secinājumi.....	32
Izmantotā literatūra un avoti .....	35

## IEVADS

Emociju regulācija ir cilvēka pašregulācijas funkcija, kas palīdz adaptēties dažādās situācijās un vidē. Emociju regulācija var tikt definēta kā spēja novērtēt, uzraudzīt un mainīt emocionālās reakcijas uz iekšējiem un ārējiem stimuliem (Ahmetoglu, Ildiz, Acar, & Encinger, 2018). Šī spēja attīstās jau kopš bērnības un ir viena no pamatprasmēm, kuras bērns apgūst, lai vēlāk veiksmīgi iekļautos sociālajā dzīvē. Tā, piemēram, spēja izprast un vadīt savas emocijas, kā arī veidot adekvātas atbildes reakcijas tiek saistīta ar augstākiem fiziskās un garīgās veselības rādītājiem, un mazāk uzvedības problēmām (Perry, Dollar, Calkins, Keane, & Shanahan, 2018). Vides ietekmei un ģimenes mikroklimatam ir liela nozīme šo spēju attīstībā, tāpēc tas ir nesaraucjami saistīts ar vecāku pašu spēju paust un regulēt savas emocijas, kā arī spēju uztvert un pieņemt bērnu emocijas (Morris, Criss, Silk, & Houlberg, 2017). Piesaistes attiecības starp bērniem un vecākiem veidojas jau kopš dzimšanas un būtiski ietekmē bērnu Es – konceptu un pašregulācijas spējas, kas ļauj bērniem un vecākiem adekvāti un dažādi reaģēt uz ikdienas notikumiem (Ahmetoglu et al., 2018).

Šo faktoru labāka izpratne ir būtiska, lai veicinātu emociju un uzvedības regulāciju bērniem un jauniešiem. Līdz šim pētījumi tikuši veikti pētot bērnus pirmsskolas vecumā, kā arī ir noskaidrotas saistības starp vecāku pārāk lielu kontroli un bērnu nespēju regulēt savu uzvedību un emocijas. Maz ir pētītas pusaudžu emociju regulācijas spējas saistībā ar vecāku audzināšanas stilu.

Pašregulācijas spējas tostarp būtiski ietekmē iekšējā runa, kas ir maz pētīts fenomens dēļ tā slēptās dabas. Iekšējā runa ir kognitīvs process, kas ļauj bērniem regulēt savu uzvedību un internalizēt jauniegūtu informāciju to skaļi atkārtot pie sevis (Robson, & Young, 2007). Iekšējās runas analīze ļauj labāk saprast emociju regulāciju (Day & Smith, 2019). Čukstēšana pie sevis un neskaidra klusa runa un iekšējā runa, kura ir saistīta ar veicamo uzdevumu, liecina par labāku pašregulāciju. Turpretī, dažādu skaņu radīšana, vai ar veicamo uzdevumu nesaistīta iekšējā runa vai runa, kura vērst uz veicamā uzdevuma grūtību akcentēšanu, norāda uz vājāku pašregulāciju (Day & Smith, 2019).

Minētie faktori – vecāku audzināšanas stils, emociju regulācijas attīstība un iekšējās runas struktūra veido kopēju pamatu bērnu un jauniešu pašregulācijas iemaņām, kuras līdz šim šādā aspektā nav tikušas pētītas, tomēr ir būtiski priekšnosacījumi apmierināta un veiksmīga pieaugušā dzīvei. Labāk izprotot, kā šie mehānismi rodas un attīstās, varētu ļaut prognozēt optimālu audzināšanas stila izvēli, kā arī sekmēt labāku izpratni par iekšējās runas nozīmi pusaudžu izlasē.

*Pētījuma mērķis:* noskaidrot, vai pastāv saistības starp vecāku audzināšanas stilu, iekšējo runu un emociju regulāciju pusaudžiem.

*Pētījuma jautājums:* kādas saistības pastāv starp vecāku audzināšanas stilu, iekšējo runu un emociju regulāciju pusaudžiem?

*Pētījuma mainīgie lielumi:* vecāku audzināšanas stils, iekšējā runa, emociju regulācija.

*Pētījuma izlase:* 53 respondenti, abu dzimumu pārstāvji, vecumā no 12 līdz 16 gadiem ( $M=13,98$ ,  $SD=1,39$ ), no tiem 35 meitenes un 18 zēni.

*Pētījuma dizains un datu ievākšanas metodes:* korelatīvs pētījums. Dati tiks ievākti izmantojot sekojošu instrumentāriju: Vecāku autoritātes aptauja (Parental Authority Questionnaire, PAQ; Buri, 1991), kuras adaptāciju latviešu valodā 2002. gadā maģistra darba ietvaros veikusi Lolita Dāldere; Emociju regulācijas aptauja (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ; Gross & John, 2003), kuru 2011. gadā maģistra darba ietvaros adaptēja Marija Morozova; un Iekšējās runas aptauju (Varieties of Inner Speech Questionnaire – Revised, VISQ-R; Alderson-Day, Mitrenga, Wilkinson, McCarthy-Jones, & Fernyhough, 2018), kuru šī pētījuma ietvaros tiks adaptēta latviešu valodā.

Bakalaura darbs sastāv no titullapas, anotācijas latviešu un angļu valodā, ievada, teorētiskās daļas, kura ietver trīs nodaļas, metodes, rezultātu daļas, diskusijas, secinājumus, izmantotās literatūras un avotu saraksta.

Izmantotās literatūras apjoms - 48 publikācijas.

## VECĀKU AUDZINĀŠANAS STILI

Vecāku audzināšanas stils ietver gan vecāku uzvedību, gan plašāk tverot arī kopējo vecāku – bērnu savstarpējās saskarsmes īpašību kopumu visdažādākajās situācijās un tas rada noteiktu attiecību mikroklimatu (Laukkanen, Ojansuu, Tolvanen, Alatupa, & Aunola, 2014). Mūsdienās, analizējot vecāku audzināšanas metodes un stilus, visbiežāk atsaucas uz attīstības psiholoģi Diānu Baumrindi, kura viena no pirmajām pagājušā gadsimta otrajā pusē izveidoja vecāku audzināšanas stilu klasifikāciju. Veicot novērojumus, Baumrinda (Baumrind, 1967) atklāja, ka katrs no stiliem atšķiras pēc četriem parametriem: vecāku emocionālā siltuma paušanas līmeņa, disciplinēšanas metožu stratēģijas izveidošanas un uzturēšanas, komunikācijas veida un gaidām. Baumrinda (Baumrind, 1967 kā minēts Berzonsky, 2004) savā klasifikācijā izdala trīs audzināšanas stilus – autoritārais, visatļaujošais un autoritatīvais.

Katrs stils var būt vairāk vai mazāk izteikts, ko ietekmē vecāku iesaistīšanās un emocionālais atbalsts, atsaucība un gaidas, kā arī kontroles līmenis un prasības (Berzonsky, 2004). Bērnu uzvedības pazīmes tiek aplūkotas piecās dimensijās: paškontrolē, tuvināšanās-izvairīšanās tendence, pašpaļāvība, pamata garstāvoklis un piederības izjūta vienaudžiem, kas norāda uz bērna spējām un vēlmi izrādīt pieķeršanos un interesi citiem sava vecuma bērniem (Baumrind, 1967).

Novērojot pirmsskolas vecuma bērnus, Baumrinda (Baumrind, 1967) ievēroja, ka atkarībā no vecāku audzināšanas metodēm, bērnu uzvedības modeļi atbilst kādam no trim. Pirmajā modelī bērniem ir pamatā pozitīvs garstāvoklis, augsts pašpaļāvības līmenis un augsta paškontrolē. Otrajā modelī ir vāji izteikta piederības izjūta vienaudžiem, pārsvarā negatīvs garstāvoklis un vāji izteikta tuvināšanās. Savukārt trešajā modelī vāji izteikta ir paškontrolē un paļaušanās, kā arī tuvināšanās (Baumrind, 1967).

Nosakot vecāku audzināšanas stilus, sākotnēji vecāku uzvedībā tika izdalīti divi centrālie aspekti: atsaucība (pieņemošs, audzinošs, iejūtīgs, atbalstošs un emocionāli silts) un prasības pretstatā kontrolei. Prasību/kontroles aspektā vēlāk tika izšķirtas proaktīvā, reaktīvā, psiholoģiskā un hiper uzvedības kontrole pretstatā autonomijas piešķiršanai (Pinquart, & Kauser, 2018).

Baumrinde (Baumrind 1967) vairākos savos pētījumos ir norādījusi, ka autoritatīvais audzināšanas stils ir optimāls un nodrošina vislabāko augstni emocionāli stabila un laimīga bērna izaudzināšanai. Tāpat arī liela daļa pētījumu (Baumrind 1967; Körük, Öztürk, & Kara, 2016; Onder, & Yilmaz, 2012; Piquart, 2015; Rajendran, Kruszewski, & Halperin, 2015) vēlākos gados ir norādījuši uz autoritatīvā stila priekšrocībām. Šī stila vecāki atklāti izrāda siltas jūtas pret bērniem, tomēr ievēro standartus, nosprauž robežas un savos lēmumos ir racionāli, spējot pamatot savu rīcību.

Autoritatīvais audzināšanas stils paredz īstenot mērenāku pieeju, kurā būtiska ir augstu standartu noteikšana bērnu audzināšanā, kā arī vecāki izrāda cieņu pret bērniem kā neatkarīgām, racionālām būtnēm. Atbalstošais vecāks attiecības ar bērnu veido uz sadarbības pamata (Baumrind 1967). 2014.gadā Irānā veiktā šķērsriezuma pētījumā (Moghaddam et al., 2017), tika atklāts, ka pastāv cieša saistība starp bērna pašcieņu un autoritatīvo audzināšanas stilu. Rezultāti tostarp prognozēja augstu pašcieņas līmeni izglītības jomā un sociālajā jomā. Starp citiem audzināšanas stiliem šāda korelācija netika atklāta. Savukārt, 2017.gada veiktā meta analīze (Piquart, & Kauser, 2018) salīdzinot 10 pasaules reģionus norāda, ka autoritatīvais audzināšanas stils prognozē vismaz kādu pozitīvu iznākumu personības attīstībā. Mazāk izteiktas sakarības parādījās Austrumeiropā, ko ietekmē nelielais pētījumu skaits reģionā, kā arī vēsturiski veicinātā paklausība skolās un bailes no soda. Kultūras atšķirības ir nozīmīgas, pētot vecāku audzināšanas stilus. Vairākos pētījumos (Herz & Gullone, 1999; Martínez et al., 2007; Driscoll, 2013; García, & Gracia, 2009) ir uzsvērts, ka tieši vēsturiskais kultūras fons ietekmē to, kādu audzināšanas stilu izvēlas vecāki, turklāt, atšķirīgās kultūrās vienas un tās pašas metodes var tikt uztvertas pilnīgi atšķirīgi un ar pretējām nozīmēm. Tieši dažādo kultūru salīdzinājumi parāda, ka autoritatīvais audzināšanas stils nav vienmēr optimālā izvēle, diskusijas starp pētniekiem raisa pētījumi, kuros atklājas, ka audzināšanas stili var tikt mainīti, ģimenei mainot dzīvesvietas valsti.

Kultūratšķirības nosaka ne vien vecāku audzināšanas stilu izvēli un to pieņemšanu, bet lielā mērā arī izpratni par bērnu temperamentu. Dažādās kultūrvidēs var tikt atšķirīgi traktēti „grūtais” temperaments, t.i., bērni ar vienādu aktivitātes līmeni un emociju izpausmēm, vienā sabiedrībā var tikt uztverti kā grūti audzināmi, turpretim citā, tā tiktu uzskatīta par normu. Tā piemēram, pētījumā ar somu izlasi (Laukkanen et al., 2014), tika atklāts, ka bērnu aktivitātes līmenis parasti tiek saistīts

ar mātes spēju būt stingrai un disciplinēt bērnu, savukārt ķīniešu populācijā autoritārais audzināšanas stils negatīvi korelēja ar bērnu aktivitātes līmeni, bet amerikāņu izlasē vispār netika novērota saistība starp vecāku audzināšanas stilu un aktivitātes līmeni bērniem.

Visatļaujošais jeb demokrātiskais audzināšanas stils, kā norāda pats nosaukums, ir brīvs un nepiespiests. Atļaujošos vecākus raksturo gan liels emocionālais siltums un bērna vajadzību pamanīšana, gan atsaucība. Vecāki ir mēreni prasīgi, bet vienmēr gatavi uz klausīt un palīdzēt (Baumrind, 2013). Šis stils atļauj bērniem regulēt savas aktivitātes pašiem, prasības ir nelielas un to neievērošana netiek sodīta. Vecāki ar šādu stilu pret bērniem izturas kā pret vienaudžiem vai draugiem, ar nelielu uzraudzību, atļauj bērniem pieņemt lēmumus, kas nereti neatbilst bērnu vecumam (Patock-Peckham & Morgan-Lopez, 2006).

Tomēr visatļaujošais stils bērniem palielina iespējamību saskarties ar uzvedības problēmām un ir saistīts ar egocentrisku rīcību. Ļoti maziem bērniem visatļaujošais audzināšanas stils saistās ar zemāku paškontroli, piemēram, kādā pētījumā (Lamborn, Mounts, Steinberg, & Dornbusch, 1991) tika aptaujātas vairāk nekā 4000 amerikāņu ģimenes un konstatēts, ka pusaudžiem ar visatļaujošo vecāku audzināšanas stilu skolā ir zemāki akadēmiskie sasniegumi. Tika arī prognozēts, ka šie jaunieši visticamāk iesaistīsies destruktīvās darbībās, piemēram, narkotisko vielu vai alkohola lietošanā. Pusaudži zēni, kuri audzināti visatļaujošajā audzināšanas stilā, visticamāk sociālajos konfliktos reaģēs ar intensīvām un negatīvām emocijām.

Visatļaujošais stils var būt arī riska faktors alkohola lietošanai, it sevišķi, ja atļaujošā stila vecāks ir vienāda dzimuma ar bērnu (tēvs – dēls, māte -meita), kā arī visatļaujošais stils tieši ietekmē vispārējos kontroles procesus jeb impulsivitātes līmeni, kā arī netiešos kontroles procesus jeb uztverto kontroli pār alkohola lietošanu (Patock-Peckham et al., 2006).

Autoritārais audzināšanas stils saistās ar hiperkontroli no vecāku puses (Baumrind, 1967). Bērna uzvedība un attieksmes tiek veidotas saskaņā ar noteiktiem uzvedības standartiem un pašu vecāku izvirzītajām prasībām. Šim stilam ir raksturīgi stingri noteikumi un bērnu bezierunu paklausība. Vecāku vārds ir likums, kas netiek apspriests un paskaidrots. Vecākiem ir augstas prasības un gaidas, kā rezultātā tiek ierobežota bērna autonomija. Šī stila vecāki ir mazāk atsaucīgi nekā iepriekšējo divu stilu vecāki (Baumrind, 1967).

Autoritārajam audzināšanas stilam var būt dažāda ietekme uz bērnu, tomēr, kā pētījumi rāda (Moudgil, & Moudgil, 2007; Onder, & Yilmaz, 2012) tad visbiežāk stingrā uzraudzība un augstās prasības var izprovocēt bērna agresivitāti un dumpīgumu, kas izpaužas arī pieaugušo vecumā. Līdzīgi paaugstināta vecāku kontrole var izraisīt bērnu pasivitāti un atkarību no vecākiem. Bērnu ierobežošana samazina viņu neatlaidību un dzīvesprieku, kā arī stingrā kontrole traucē bērnu radošajām izpausmēm. Pētījumos bērni tiek raksturoti kā dusmīgi, agresīvi, pasīvi, ar zemu pašcieņu un pašvērtējumu (Baumrind, 1967). Cits pētījums (Uji, Sakamoto, Adachi, & Kitamura, 2014) atklāja, ka autoritāra stila izmantošana pasliktina bērnu psiholoģisko labsajūtu, t.i., tiek novērotas psihosomatiskas problēmas, nereti bērni un jaunieši var kaitēt savai veselībai. Tomēr pastāv arī pretējs viedoklis, tā piemēram, Turcijā veikts pētījums (Onder, & Yilmaz, 2012) norāda, ka izmantojot instrumentu Multidimensionālā studentu apmierinātība ar dzīvi skala (Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (MSLSS), Huebner, 1994), apakšskalās izglītība, ģimene un "Es izjūta" pastāv cieša sakarība starp vecāku īstenotu stingrību un uzraudzību un jauniešu apmierinātību ar dzīvi. Attiecīgi, jo labāk attīstīti ir vecāku kontroles mehānismi, jo vairāk samazinās jauniešu vēlme veikt dažāda veida pārkāpumus. Pētnieki arī nonāca pie secinājuma, ka apmierinātība ar dzīvi pozitīvi ietekmē sabiedrībā pieņemto normu respektēšanu.

Islandē, 2003. gadā veiktā pētījumā (Adalbjarnardottir & Hafsteinsson, 2003) tika aplūkota vecāku audzināšanas stilu saistība ar spēju atturēt bērnus no deviantas uzvedības un dažādu narkotisko vielu pirmreizējas pamēģināšanas un lietošanas. Tika atklāts, ka autoritārā stila vecākiem bija daudz lielākas grūtības ierobežot savus bērnus un atturēt viņus no alkohola lietošanas, salīdzinājumā ar autoritatīvā stila vecākiem (Adalbjarnardottir & Hafsteinsson, 2003). Interesanti, arī, ka šajā pētījumā tika novērtta audzināšanas stilu maiņas nepieciešamība, salīdzinot agrīnu pusaudžu vecumu un 17 gadu vecumu. Vēl 14 gadu vecumā, lielāka iespēja pasargāt bērnus no alkohola vai narkotisko vielu lietošanas, visatļaujošā stila vecākiem bija daudz lielāka nekā neiesaistītā stila vecākiem. Savukārt, 17 gadu vecumā tas strauji mainās, un visatļaujošā stila vecāki saskārās ar vairākām problēmām un nespēju kontrolēt bērnus (Adalbjarnardottir et al., 2003).

No iepriekš minētā var secināt, ka arī vecāku audzināšanas stiliem būtu jāpielāgojas bērna vai jaunieša attīstības un brieduma pakāpei. Lielākajā daļā pētījumu (Driscoll, 2013) autoru secinājumi ir līdzīgi, ka vislielākā ietekme vecāku

izvēlētajam audzināšanas stilam ir no bērna dzimšanas līdz pirmsskolas vecumam. Turpmākie pētījumi (Shamah, 2011) parāda, ka bērnu audzināšanā vislielāko lomu ieņem vecāku veltītais laiks bērniem, spēja tos uzklausīt un ciešas saiknes izveidošana, savukārt, vecāku spēja bērnu disciplinēt ieņem mazāk nozīmīgu lomu.

Izmantojot prasību/kontroles aspektus Baumrindes pētniecības turpinātāji (Adalbjarnardottir, & Hafsteinsson, 2003; Darling, & Steinberg, 2017) pilnveidoja esošo klasifikāciju, izdalot vēl vienu audzināšanas stilu – vienaldzīgi neiesaistītais. Tas tika atvasināts no visatļaujošā stila (Driscoll, 2013). Šo audzināšanas stilu raksturo vecāku zemās prasības bērniem, kā arī vecāki paši ir neatsaucīgi. Šajā attiecību modelī ir maz noteikumu. Vecāki nenosaka nedz robežas, nedz augstus standartus. Neiesaistītie vecāki sagaida, ka bērni pieaugs paši. Vecāki maz iesaistās, lai apmierinātu bērnu pamatvajadzības. Ar šo stilu vecāks veido bērna "brīvību", neatkarību un atvērtību, ļauj viņam darīt visu, ko viņš vēlas, neuzliek nekādus ierobežojumus. Vecāks nepalīdz pusaudzīm un netraucē, nepiedalās personības veidošanā. Šis komunikācijas stils paredz neiejaukšanās taktiku, kas būtībā ir vienaldzība un neiedziļināšanās bērnu problēmās (Lamborn, Mounts, Steinberg, & Dornbusch, 1991; Pinquart, & Kauser, 2018).

Dažādos avotos tiek minēti arī citi vecāku audzināšanas stili izmantojot Baumrindes tipoloģiju vai papildinot to, tomēr pamatā pētījumos tiek skatīti šie četri audzināšanas stili. Bakalaura darba ietvaros tiks analizēti iepriekš minētie trīs vecāku audzināšanas stili – autoritārais, autoritatīvais un visatļaujošais.

## IEKŠĒJĀ RUNA

Iekšējā runa jeb slēptā runa (angļu val. *inner speech, private speech*) ir sarežģīts, līdz šim maz pētīts fenomens, galvenokārt dēļ ierobežotajām iespējām iekšējās runas noteikšanai un analīzei. Turpmāk darbā tiks aplūkoti divi savstarpēji saistīti un viens no otra izrietoši fenomenī – privātā runa un iekšējā runa. Privātā runa ir eksternalizēta saruna ar sevi jeb pusbalsī izteikti verbāli norādījumi, vērtējums vai citādi paustas atziņas, kuras novērotājam no malas ir diezgan skaidri saklausāmas (Martinez, Calbet, & Feigenbaum, 2011). Visbiežāk privāto runu novēro bērniem, kur tā tiek izmantota kā pašregulācijas mehānisms rotaļu vai uzdevuma izpildes laikā (Alderson-Day & Fernyhough, 2015) Privātā runa ir visiem cilvēkiem piemītošs fenomens, kas atšķiras vienīgi ar biežumu un to raksturojošām īpašībām (Winsler, Leon, Wallace, Carlton, & Willson-Quayle, 2003). Privātajai runai internalizējoties, veidojas iekšējā runa, kurai arī piemīt verbālas īpašības, tomēr tā norisinās katra indivīda domās un apziņā, un neatklājas novērotājam no malas (Martinez et al., 2015).

Pēdējos gados ir vērojams iekšējās runas pētniecības intereses pieaugums, tajā skaitā par iekšējās runas jēdzienu un būtību, attīstību un pielietojumu. Vairākas teorētiskās nostādnes aplūko iekšējo runu kā vienu no galvenajiem elementiem pašregulācijas, izziņas un uzvedības pamatā (McCarthy-Jones, & Fernyhough, 2011).

Galvenās teorētiskās nostādnes, kuras pēta iekšējo runu un tās kognitīvās funkcijas, aplūko to no diviem aspektiem: pētot kognitīvās attīstības verbālās saistības un darba atmiņu. Pirmais iekšējo runu aizsāka pētīt Žans Piažē (Piaget) un apzīmēja to ar terminu egocentriskā runa (Alderson-Day et al., 2015). Savukārt Ļeva Vigotska teorija par iekšējo runu radās kā pretspars Džona Vatsona formulējumam, kurš uzskatīja, ka iekšējā runa ir tīri mehānisks process, kā rezultātā runa laika gaitā paliek aizvien mazāk dzirdama, līdz atliek vienīgi klusas domas galvā (Alderson-Day et al., 2015). Vigotska uzskats balstījās pārliecībā, ka iekšējā runa veidojas attīstoties kognitīvajām funkcijām un, ka savā būtībā tā piedzīvo dziļas pārvērtības kompleksa internalizācijas procesa rezultātā, kas pārsniedz ekspresīvās valodas biheiviorālās funkcijas. Lai pilnīgāk izprastu iekšējās runas izveidi un nozīmi, Vigotskis pētīja tās funkcionalitāti un pazīmes (Berk, 1986).

Bērībā pakāpeniski tiek attīstīta iekšējās runas pamatfunkcija kognitīvo funkciju un uzvedības pašregulācijai, bērnam uzņemoties aizvien lielāku atbildību par savu rīcību, kas iepriekš tika kontrolēta no malas. Pētījumos (Alderson-Day et al.,

2015) arī pierādīts, ka pretēji agrāk paustajam Watsona uzskatam, iekšējā internalizācijas procesa laikā iekšējā runa nevis atmirst, bet gan turpina eksistēt kā pašregulācijas un motivācijas instruments, mainot savu fenomenoloģisko formu, t.i., iekšējā runa ietver simbolus, kļūst īsāka un jēdzieniskāka. Šie novērojumi veicinājuši uzskatu, ka iekšējai runai var būt divas formas – koncentrētā un izvērstā (McCarthy-Jones et al., 2011).

Jau bērnībā bērni iemācās izprast pasauli un vecākus caur valodu, tādējādi paužot paši savu viedokli par apkārt notiekošo. Ar laiku šīs perspektīvas turpina attīstīties un veido vienotu pasaules uzskatu katram indivīdam, kļūst par daļu no iekšējās runas struktūras (Bellido-Zanin, Perona-Garcelan, & Senin-Calderon, 2017; Seginer, Vermulst, & Shoyer, 2004). Šobrīd tiek uzskatīts, ka tā attīstās gandrīz visiem bērniem no mazotnes un ir novērojama visās kultūrvidēs. Iekšējās runas internalizācija attiecībā pret vecumu norit apgrieztā U veida progresijā, attiecīgi, ārējā runa sasniedz savu augstāko punktu pirmsskolas vecumā, palēnām samazinās skolas vecuma bērniem un pēc tam pakāpeniski pārtop par iekšējo runu turpmākajos vecuma posmos. Iepriekš veiktā pētījumā 2003.gadā (Martinez, Calbet, & Feigenbaum, 2011) tika atklāts, ka ārējā runa visbiežāk tiek novērota bērniem vecuma posmā ap 5 gadiem, savukārt iekšējā runa biežāk tiek izmantota vecumā no 5 – 9 gadiem. Šajā laikā ārējā runa pamazām pazūd. Iepriekš veiktā pētījumā (Morin, Duhnych, & Racy, 2018) par pieaugušo iekšējās runas izmantošanu tika atklāts, ka vidēji no kopējā nomodā esošā laika perioda, 20% tiek aizvadīti izmantojot iekšējo runu.

Visbiežāk ar jēdzienu iekšējā runa tiek saprasta saruna pašam ar sevi domās vai pusbalsī. Šāda veida saruna atšķiras no ierastā dialoga, jo runātājs vienlaicīgi pilda abas lomas, gan klausītāja, gan teicēja. Ja pieņem, ka iekšējā runa rodas, ārējai runai pakāpeniski kļūstot internalizētai, tad šis dialogs, kurš norisinās cilvēka prātā, iespējams, ir sava veida reprodukcija iepriekš notikušai viedokļu apmaiņai sociālajā interakcijā (Bellido-Zanin et al., 2017; Rohrkemper, 1986). Nereti iekšējā runa pēc formas un struktūras tomēr tiek pielīdzināta ārējai runai, kaut arī ir vairākas teorētiskās nostādnes (McCarthy-Jones et al., 2011), kuras norāda uz atšķirībām starp ārējo un iekšējo runu.

Vecāku izvēlētais audzināšanas stils ietekmē bērna privāto runu (klusā bubināšana un sevis, iedrošināšana vai kritizēšana vērsta uz kādu darbību uzdevuma izpildīšanas laikā), kas pēcāk tiek internalizēta un pārtop par iekšējo runu (Winsler, Feder, Way, & Manfra, 2006). Iepriekš veiktos pētījumos (Day & Smith, 2019;

Laukkanen, Ojansuu, Tolvanen, Alatupa, & Aunola, 2013) tika novērtos, kā pirmsskolas vecuma bērni spēj tikt galā ar emociju regulāciju pildot sarežģītu uzdevumu, kā arī tika novērots, kāda veida privāto runu viņi izvēlas, lai pārvarētu satraukumu un vilšanos. Kā neatkarīgais mainīgais pētījumā tika izvirzīta mātes spēja būt iejūtīgai un atsaucīgai, pretstatā pārlietu lielai kontrolei (angļu val. *directivness*). Pētījuma mērķis bija atklāt saistības starp vecāku spēju reaģēt uz bērna vajadzībām un bērnu adekvātu emociju regulāciju sarežģītās situācijās. Pētījuma dati atklāja, ka pastāv saistība starp mātes spēju būt iejūtīgai un nekontrolējošai un bērnu iekšējo runu, kura ir vērsta uz uzdevuma izpildi. Jo mazāk norādījumus mātes izteica uzdevuma pildīšanas laikā un jo atsaucīgākas viņas bija attiecībā pret bērna izrādītajām emocijām, jo vairāk bērni lietoja ar uzdevumu saistītu privāto runu. Savukārt, bērniem, kuru mātes bija gan atsaucīgas, gan kontrolējošas, privātā runa bija mazāk saistīta ar veicamo uzdevumu. Minētajā pētījumā tika novērotas mātes un bērnu diādes rotaļas laikā, tomēr kopumā būtiskas audzināšanas stilu atšķirības starp abu dzimumu vecākiem nav tikušas atklātas (Kwon, Bingham, Lewsader, Jeon, & Elicker, 2013).

Bērni, kuru mātes bija jūtīgas attiecībā pret bērnu vajadzībām un nebija pārlietu direktīvas, izmantoja privāto runu, kas bija tieši vērsta uz veicamo uzdevumu. Savukārt, bērniem, kuru mātes bija gan iejūtīgas, gan direktīvas, iekšējā runa uzdevuma veikšanas laikā bija mazāk saistīta ar veicamo uzdevumu.

Gan vecāku pārāk liela atsaucība, gan nesamērīga kontrole un uzticēšanās trūkums bērniem liedz iespēju pašiem attīstīt pašregulācijas iemaņas, kuras viņi sāk apgūt jau bērnībā. Ja vecāks nespēj adekvāti reaģēt uz bērna vēlmēm un vajadzībām, bet tā vietā realizē hiperkontroli un uzraudzību, bērnos tiek attīstīts kautrīgums par savām vajadzībām un nedrošība par savām spējām (Day & Smith, 2019). Pastāv arī saistība starp privāto runu un motivācijas noturību veicot grūtus un sarežģītus uzdevumus. Autoritāru vecāku bērni, kuri risinot kognitīvus uzdevumus, saņem negatīvus mutiskus norādījumus vai kritiku, paši visdrīzāk izmantos ar uzdevumu nesaistītu, privāto runu (Day & Smith, 2013).

Retrospektīvā veikti pētījumi (Burnett, & McCrindle, 1999; Smith, Henry, & Messer, 2016) atklāj saistību ne tikai starp audzināšanas stilu ietekmi uz iekšējo runu, bet arī dažāda veida piedzīvotās vardarbības seku ietekmi uz cilvēka smadzenēm un kognitīvo attīstību. Bērniem, kuri tikuši atstāti novārtā, salīdzinājumā ar tiem, kuri pārdzīvojuši fizisku vardarbību, ir vairāk izteikts kognitīvo un akadēmisko spēju

trūkums, viņi ir sociāli neaktīvi, neveido saites ar vienaudžiem, kā arī viņi savus pārdzīvojumus vairāk internalizē. Salīdzinājumā ar kontrolgrupu, novārtā pamestajiem bērniem tika novērots statistiski zemāks intelekta koeficients, sliktāka vizuāli telpiskā domāšana un atmiņa. Attiecību pieredze ir būtiska, jo tā veido valodas, sociālās izzīņas, problēmu risināšanas un emociju regulācijas pamatus, kā arī veido grūtību pārvarēšanas stratēģijas. Kā tika atklāts pētījumā, novārtā pamestie bērni vairāk izmanto un paļaujas uz iekšējo runu, jo viņi daudz lielākā mērā ir pieraduši paļauties vienīgi uz sevi, rezultātā viņi izveido iekšējo pārraudzības mehānismu, lai labāk aptvertu situāciju, kurā atrodas.

## EMOCIJU REGULĀCIJA

Emociju regulācija, kā daļa no pašregulācijas mehānisma, attīstās jau agrā bērnībā un nosaka turpmāko bērna kognitīvo attīstību, spēju socializēties un iekļauties sabiedrībā, morālo attīstību un sasniegumus akadēmiskajā sfērā. Saskaņā ar Vigotska teoriju, valoda veido pieaugušo pašregulācijas mehānismu, ļaujot cilvēkam paust savas emocijas, pārrunāt notikušo, izteikt savas bažas vai nepieciešamību (Konishi, Karsten, & Vallotton, 2018). Kādā iepriekš veiktā pētījumā tika salīdzināti 12 un 18 mēnešus veci bērni un noskaidrots, ka pēdējie daudz biežāk izmantoja skaņas nevis žestus, lai pievērstu sev aprūpētāju uzmanību un, lai izzinātu apkārt esošos stimulus (Konishi et al., 2018). Tas norāda uz valodas būtisko ietekmi veidojot sarežģītākas un attīstītākas emociju un pašregulācijas stratēģijas jau no maza bērna vecuma.

Pašregulācijas mehānismi var tikt aplūkoti kā paaudžu noteikti jeb tādi, kurus vecāki nodod saviem bērniem. Bērnībā vecāku veidotā vide, t.i., aprūpētāju pieejamība un atsaucība bērna vajadzībām, drošas vides radīšana, bērna emociju atpazīšana un pieņemšana, kā arī problēmu risināšana, pašos pamatos veido bērna emociju regulācijas attīstību (Tan, & Smith, 2018). Bērni attīsta pašregulācijas, tostarp, emociju regulācijas spējas, novērojot savus aprūpētājus dažādās ikdienas situācijās, pakāpeniski šīs stratēģijas internalizējot (Konishi, et al., 2018). Šo procesu parasti var pamanīt novērojot bērna iekšējo runu, kas vērsta uz sevi un izteikta pusbalsī. Sevis vadīšana ar runas palīdzību ir nozīmīgs internalizācijas process un tas parāda, kā uzvedību, kuru sākotnēji regulēja ārēji aprūpētājs, pakāpeniski sāk regulēt bērns pats ar privātās runas palīdzību, kura vēlāk pārtop par iekšējo runu (Konishi et al., 2018)

Emociju regulācija ir gan iedzimta, gan pakļauta apkārtējās vides ietekmei. To gan tiešā, gan netiešā veidā ietekmē vecāki vai aprūpes personas, radot noteiktu mikroklimatu mājās. Tiešā veidā vecāki nodod ziņu reaģējot uz bērna negatīvajām emocijām, bet netieši rādot piemēru, kā paši tiek galā ar savām negatīvajām emocijām vai izrādot pozitīvās emocijas. Bērni novēro vecāku mīmiku, žestus un balss toni, kādā tie izrāda emocijas, kas savukārt ietekmē bērnu izpratni par pašām emocijām un to, kādā veidā tās tiek nodotas citiem (Oattes, Kosmerly, & Rogers, 2018).

Liela nozīme ir ģimenes mikroklimatam, ja šajā vidē pamatā valda negatīvas emocijas, bērni nespēs apgūt adaptīvas stresa pārvarēšanas stratēģijas, jo pat brīžos,

kad vecāki izrādīs prieku, bērni būs vairāk vērsti uz sevis pasargāšanu no negatīvās vides ietekmes (Tan et al., 2018).

Attīstoties kognitīvajām spējām un valodai, bērni sāk izmantot daudzveidīgas kognitīvās stratēģijas emociju regulācijai, biežāk izvēloties izvairīties no negatīva vai satraucoša stimula, novēršot savu uzmanību uz kaut ko citu, piemēram, pievēršoties rotaļām. Savukārt, aizvien mazāk tiek izmantotas sevis nomierināšanas taktikas kā šūpošanās, zīšana, glāstīšana u.c. (Konishi et al., 2018). Efektīvs stresa pārvarēšanas paņēmiens ir situācijas pārlūkošana un atkārtota izvērtēšana (*angļu val. reappraisal*), tomēr pētījumos (Tan et al., 2018) netika novērota tieša saistība starp šīs taktikas lietošanu un veselīgu emociju regulāciju bērniem, iespējams tāpēc, ka izvērtēšana ir kognitīvs process, kuru ir grūti novērot no malas. Tomēr tas parāda, ka pat netiešā veidā mātes vai vecāku spēja radīt pozitīvu un stimulējošu vidi bērnam, veicina emociju regulācijas attīstību jau no bērnības.

Pēdējo gadu pētījumi (Ahmetoglu, Ildiz, Acar, & Encinger, 2018) aplūko bērnu un vecāku attiecības kā divvirziena, ierastā vienvirziena skatījuma vietā. Līdz šim bijis ierasts domāt, ka vecāku attieksme, audzināšanas stils un citas darbības ietekmē bērnu noteiktā veidā. Savukārt pēdējie pētījumi liecina, ka arī bērna attieksme un temperaments lielā mērā nosaka bērnu un vecāku attiecību veidošanās stilu. Pretēji vecākiem, kuri paši ir kontaktā ar savām un bērna emocijām un, kuri pārrunā emocijas ar bērniem, ir vecāki, kuri izvēlas izvairīties no negatīvu emociju piedzīvošanas vai ir vērsti uz negatīvo emociju izskaušanu gan savā, gan bērnu dzīvē, tādējādi radot bērniem pārliecību, ka no emociju izjušanas ir jāizvairās. Līdz ar to, jau kopš bērnības šie bērni nesaņem zināšanas par emociju normalizāciju un veselīgām stresa pārvarēšanas stratēģijām (Oattes et al., 2018).

Ja vecāki noliedz bērna emocionālās reakcijas, tādējādi cenšoties mazināt viņa emociju izpausmi, šādi vecāki apspiež un kavē bērnu emociju izlādi. Tā piemēram, tika novērots, ka ievērojami uzlabojās savstarpējās attiecības un saskaņa starp mātēm, kuras izjuta negatīvas emocijas un viņu bērniem, kuri spēja šīs emocijas uztvert un izprast. Savukārt, bērni, kurus vecāki sodīja par nevēlamo emociju izrādīšanu, biežāk izrādīja negatīvas emocijas, piemēram, dusmas, sabiedriskās vietās (Ahmetoglu et al., 2018). Bērniem pieaugot, mainās ģimenes lomas un attiecības. Jaunie pieaugušie vēlas kļūt autonomi, savukārt vecākiem ir uzdevums atrast līdzsvaru starp vēlmi kontrolēt un uzticēties bērnu pieņemtajiem lēmumiem. Pētījumi rāda (Lissa, Van,

Keizer, Lier, Van, Meeus, & Branje, 2019), ka vecāki ir pieņemamošāki, ja pieaugušie bērni labi tiek galā ar emociju regulāciju.

Vāja emociju regulācija bērniem saistās ar sekmju pazemināšanos skolā, nespēju koncentrēties, iesaistīšanos tiranizēšanā, eksternalizētām uzvedības problēmām, trauksmi un nespēju veidot attiecības (Oattes et al., 2018). Emociju labilitāte ir cieši saistīta ar emociju regulāciju, jo lielākas emociju svārstības indivīds piedzīvo, jo mazāka ir viņa spēja tās regulēt (Oattes et al., 2018).

Privātā runa un iekšējā runa pozitīvi ietekmē emociju regulāciju, kognitīvās spējas un uzvedību. Vigotskis uzskatīja, ka bērni skaļi sarunājas ar sevi tajos brīžos, kad sastopas ar grūtu uzdevumu un ir spiesti apstāties un padomāt, kas palīdz viņiem analizēt un atrisināt problēmu. Šāda skaļa saruna ar sevi pakāpeniski kļūst nedzirdama apkārtējiem, tomēr saglabā savu formu, kļūstot par pieaugušo iekšējo runu (Martinez, Calbet, & Feigenbaum, 2011). Bērnu pašregulācijas spējām ilgtermiņā ir pozitīva ietekme uz kognitīvo attīstību. Privātā runa tiek izmantota kā pašregulācijas mehānisma kognitīvā stratēģija, jo tās laikā bērni iemācās vadīt savu uzvedību un internalizēt jauniegūtu informāciju, to skaļi atkārtojot pie sevis. Tas ir arī veids, kā bērni iemācās sadalīt uzmanību veicot grūtus vai atbildīgus uzdevumus. Uzvedība un privātā runa ir aktīvi iesaistīta arī emociju regulācijas procesā (Day & Smith, 2019). Arī citi pētījumi (Morin, Duhnych, & Racy, 2018) ir apstiprinājuši šo viedokli, ka uz sevi vērstai runai ir ievērojama loma pašregulācijā, tā ir iesaistīta domāšanas procesos, piemēram, plānošanā, problēmu risināšanā, lēmumu pieņemšanā un mērķu uzstādīšanā. Iekšējā runa piedalās arī darba atmiņas un valodas veidošanā, palīdz pārslēgties starp uzdevumiem, veido pašrefleksiju. Iekšējā runa piedalās neskaitāmos kognitīvos procesos ikdienā.

Pētījumos ir noskaidrots (Alderson-Day & Fernyhough, 2015), ka iekšējai runai ir noteicoša nozīme kognitīvo spēju un uzvedības pašregulācijā gan bērniem, gan pieaugušajiem. Ar iekšējās runas palīdzību, indivīds izvērtē situāciju, cilvēkus un pats sevi, turklāt, iekšējā runa ir pašvērtējuma starpnieks un spēlē nozīmīgu lomu pašapziņas veidošanā. Sevis vērtēšana un motivēšana izmantojot iekšējo runu, kā arī citu cilvēku teiktā iztēlošanās dialoga formā, ir saistīta ar trauksmes līmeņa paaugstināšanos (McCarthy-Jones, & Fernyhough, 2011). Iekšējās runas spēja veidot vērtējumu par sevi, situāciju vai citiem cilvēkiem, kā arī dzirdēt citu cilvēku balsis, rada iespēju izvērtēt savu pieredzi it kā no malas. Iekšējā runa, kura sniedz vērtējumu ir nozīmīga arī veidojot motivāciju (McCarthy-Jones et al., 2011).

Nereti, iekšējā runa tiek uztverta kā domāšana ar vārdiem, kas var izpausties gan kā iekšējais dialogs vai monologs, vai citu cilvēku balsis, kuras izsaka piezīmes, kritiku vai ieteikumus (Bellido-Zanin, Perona-Garcelan, & Senin-Calderon, 2017). Ja seko Vigotska teorētiskajām nostādnēm, tad mūsu iekšējai balsij būtu jāprezentē arī citu, mums nozīmīgu cilvēku reāli vai iedomāti izteikumi, turklāt tie tiktu izteikti dialoga veidā (McCarthy-Jones et al., 2011).

Mūsdienās tiek atklātas aizvien jaunas iekšējās runas funkcijas, tostarp, fantazēšana, kreativitāte, spēja izlikties, veidot starppersonu attiecības u.c. (Alderson-Day & Fernyhough, 2015)

Daži pētījumi (Lissa, Van, Keizer, Lier, Van, Meeus, & Branje, 2019; Paquette, 2004) norāda dzimumu atšķirības gan vecāku piesaistes stilos, gan bērnu uztvertajā piesaistē. Visbiežāk mātes nodrošina mieru un drošību stresa situācijās, turpretī tēvi, izmantojot agresīvākas, beznoteikumu rotaļas, biežāk iedrošina bērnus uzņemties riskus, pārvarēt šķēršļus, kas ļauj bērniem attīstīt socioemocionālas iemaņas. Vecāku loma bērnu emocionālajā attīstībā, tostarp emociju regulācijā, saglabājas arī vēlīnos pusaudža gados un sasniedzot briedumu. Nīderlandē veikts pētījums (Lissa, Van, et al., 2019) parādīja, ka pusaudžu vecumā un vēlāk, tieši vecāku pašu spēja regulēt emocijas un nodot šīs zināšanas bērniem, visbūtiskāk prognozē emociju regulācijas attīstību jauniešiem.

Vienas un tās pašas metodes bērnu audzināšanā var tikt uztvertas atšķirīgi, atkarībā no bērnu vecuma. Ja bērnībā uzvedības kontrole veicina emociju regulācijas attīstību, tad bērniem pieaugot, vecāku un jo īpaši tēvu spēja mazināt kontroli, pozitīvi ietekmēja bērnu emociju regulāciju, liecina Nīderlandē veiktais pētījums (Lissa, Van, et al., 2019). Bērniem pieaugot, viņi izjūt lielāku vecāku atbalstu, ja viņu emociju regulācijas spējas ir labi attīstītas. Savukārt tie pieaugušie, kuriem emociju regulācija sagādā grūtības, biežāk sūdzas, ka neizjūt atbalstu no mātēm, savukārt, tēvi palielina uzvedības kontroli.

Līdz šim vairāki pētījumi ir atklājuši saistību starp vecāku spēju tikt galā ar emociju regulāciju un bērnu emociju regulācijas stratēģijām stresa situācijās (Oattes, Kosmerly, & Rogers, 2018). Tikusi atklāta saistība starp mātes emociju regulācijas tehnikām un bērna spēju tikt galā ar emociju svārstībām un eksternalizētu uzvedību.

Kopumā raugoties, emocijas un to izrādīšana ir sociāli konstruētas un bioloģiski noteiktas (Thompson, 1994). Dažādās kultūrvidēs ir pieņemti noteikti veidi, kā tiek izpaustas emocijas, kā arī ir noteiktas vēlamās un nevēlamās uzvedības.

Visbiežāk zēni tiek iedrošināti paust dusmas, naidu un agresiju, kā arī tas tiek no viņiem sagaidīts, turpretī meitenes tiek iedrošinātas paust skumjas un bailes, kas savukārt netiek pieņemtas no zēniem (Chaplin, Casey, Sinha, & Mayes, 2010). Šādas sabiedrībā pieņemtas normas ietekmē gan vecāku pašu spēju paust noteiktas emocijas, gan arī viņu komunikācijas stilu ar viena vai otra dzimuma bērniem.

Dzimumatšķirības tiek novērotas starp emociju regulācijas stratēģijām, attiecīgi zēniem raksturīgākas ir uz uzvedību orientētas un problēmu risināšanas stratēģijas, savukārt meitenes biežāk meklē sociālo atbalstu emociju regulēšanai (Oattes, et al., 2018). Savukārt, vecāku izrādītais atbalsts spēlē nozīmīgu lomu māšu un pieaugušo meitu attiecībās, bet ne attiecībās ar dēliem. Iepriekšējie pētījumi (Lissa, Van, et al., 2019) ir atklājuši, ka meitenēm, atšķirībā no zēniem, pastāv lielākas grūtības emociju regulācijā. Šie pētījumi arī parādīja, ka mātes izrāda lielāku emocionālo atbalstu meitenēm, savukārt tēvi biežāk kontrolēja meitu uzvedību.

Līdzīgs novērojums atklāts par adaptīvu emociju regulāciju mātēm un viņu 8-11 gadus veciem bērniem. Mātes spēja pārvarēt distresu adaptīvā veidā tiešā veidā ietekmēja arī viņu bērnu emociju regulāciju līdzīgās, stresa radītās situācijās (Tan, & Smith, 2018).

Turcijā veiktā pētījumā (Ahmetoglu, Ildiz, Acar, & Encinger, 2018) tika atklāta negaidīta saistība starp bērnu piesaistes stilu vecākiem un viņu spēju regulēt emocijas. Attiecīgi mātes, kuras uztvēra savus bērnus kā tādus, kuriem ir zemas emociju regulācijas spējas, izturējās pret viņu paustajām emocijām noraidoši vai sodot. Tālākie pētījuma rezultāti atklāja, ka bērni, kuriem bija vājas emociju regulācijas spējas, iespējams izjūt nepieciešamību veidot tuvu saikni jeb piesaisti mātēm, taču tādēļ, ka mātes šo tuvošanos uztver negatīvi, tās bērnus atraida vai soda. Pieaugušie, kuriem ir grūtības tikt galā ar negatīvām emocijām, iespējams uztver mātes kā mazāk atbalstošas, jo viņiem ir nepieciešama daudz lielāka uzmanība un atbalsts no mātes puses. Tas tomēr nenozīmē, ka mātes atbalsts tiešām ir mazinājies, iespējams mainījies ir bērnu attieksme un gaidas. Šie pieaugušie arī norāda, ka izjūt abu vecāku psiholoģiskās kontroles pieaugumu un pastiprinātu uzvedības kontroli no tēviem. Līdz ar to, šiem jauniešiem, kuriem ir grūtības kontrolēt emocijas, rodas iespaids, ka vecāki nevis atbalsta viņus, bet mēģina aktīvi iejaukties viņu dzīvēs, lai izlabotu grūtās situācijas (Lissa, Van, et al., 2019).

Tomēr kopumā pētījumi apstiprina, ka vecāku un bērnu attiecības, kuras ir balstītas uz savstarpējo iejūtību un, kurās vecāki atbalsta bērnu emocionālās

izpausmes, ir saistītas ar efektīvāku un augstāku emociju regulāciju bērniem. Pirmsskolas vecuma bērnu emociju regulācija noris efektīvāk, ja vecāki ir atbalstoši un pieņem arī bērnu negatīvās emocijas un autonomiju (Ahmetoglu, et al., 2018). Savukārt, bērniem, kuri savus vecākus uztver kā psiholoģiski kontrolējošus, ir zemākas emociju regulācijas spējas (Lissa, Van, et al., 2019).

Pastāv atšķirība starp vecāku sniegto vērtējumu par bērnu audzināšanu un bērnu uztvertajām audzināšanas metodēm. Vecāki, kuri jūtas emocionāli iesaistīti bērnu audzināšanā, nereti savas audzināšanas metodes uzlūko optimistiskāk, savukārt bērni ir kritiskāki attiecībā uz saviem vecākiem, jo viņiem ir vēlme demonstrēt autonomiju (Lissa et al., 2019).

Izmantojot kādu no audzināšanas stiliem, vecāki piedalās bērnu emociju regulācijas attīstībā. Audzināšanas stilu nosaka rādītāji trīs dimensijās – vecāku atbalsts (siltums un atsaucība), uzvedība (robežas un normas ģimenē un sabiedrībā) un psiholoģiskā kontrole (pasīvi agresīva uzvedība, iejaukšanās bērnu privātajā dzīvē). Vecāku atbalsts līdz šim ir pierādīts kā veicinošs faktors bērnu emocionālajā attīstībā, tostarp arī emociju regulācijā. Arī pieaugušajiem, kuri ir saņēmuši iejūtīgu attieksmi no vecākiem un atbalstu, turpmāk dzīvē ir vieglāk tikt galā ar stresu un citiem dzīves pārdzīvojumiem. Uzvedības kontrole ir būtiska bērnībā, jo tā vienlīdz nosprauž robežas un pasargā bērnus no iespējamajām briesmām. Pieaugot, uzvedības kontrole no vecāku puses samazinās, tomēr jaunie pieaugušie to zināmā mērā internalizē. Vienīgi psiholoģiskā kontrole prognozē emociju regulēšanas disbalansu un problēmu internalizāciju (vainas apziņu, kaunu un pašpārmētumus) (Lissa, Van, et al., 2019). Attiecības starp vecākiem un bērniem nezaudē savu nozīmīgumu bērniem pieaugot. Longitudinālā pētījumā (Weisskirch, 2018) tika noskaidrots, ka vecāku un bērnu attiecību kvalitāte pieaugušo vecumā korelē ar bērnu apmierinātību savstarpējās attiecībās 10 un 15 gadu periodā. Piesaistes stils, kādu vecāki izvēlas audzinot bērnus, vēlāk ietekmē bērnu izpratni par pieaugušo savstarpējām attiecībām, tostarp attieksmi pret partneri un atsaucību viņa vajadzībām. Līdz ar to, bērnu un vecāku savstarpējās attiecības var tikt uzlūkotas kā vispārēju norādījumu, disciplīnas un mijiedarbības kopums.

Kopumā var secināt, ka vecāku audzināšanas stilam, kas veido ģimenes mikroklimatu, ir būtiska ietekme gan uz bērnu emociju regulāciju, gan iekšējās runas attīstību un struktūru, attiecīgi balstoties uz iepriekš aplūkotajiem pētījumiem tika

uzvirzīts pētījuma jautājums, kādas saistības pastāv starp vecāku audzināšanas stilu, iekšējo runu un emociju regulāciju pusaudžiem?

## METODE

### Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās 53 respondenti vecumposmā no 12 līdz 16 gadiem ( $M=13,98$ ,  $SD=1,39$ ), abu dzimumu pārstāvji (35 meitenes un 18 zēni). Meiteņu vidējais vecums ir ( $SD=13,8$ ), zēnu vidējais vecums ir ( $SD=14,3$ ). Izlase tika veidota pēc pieejamības un brīvprātības principa.

### Pētījuma instrumentārijs

Lai noskaidrotu, respondentu vecāku audzināšanas stilu izteiktību, pētījumā tika izmantota Vecāku autoritātes aptauja (Parental Authority Questionnaire, PAQ; Buri, 1991), kuras adaptāciju latviešu valodā 2002.gadā maģistra darba ietvaros veikusi Lolita Dāldere. Aptauja ietver 30 apgalvojumus, un tai ir 3 apakšskalas kuras raksturo katru no audzināšanas stiliem – autoritāro, autoritatīvo un visatļaujošo. Šī aptauja veidota balstoties uz Baumrindes izveidoto klasifikāciju un ir viena no visbiežāk izmantotajām aptaujām, nosakot vecāku audzināšanas stilu (Buri, 1991). Katrs no piedāvātajiem apgalvojums jānovērtē 5 punktu Likerta skalā, no 1=pilnīgi piekrītu, līdz 5=pilnīgi nepiekrītu. Rezultāti tiek iegūti summējot katrā skalā iegūtās balles un ļauj noteikt katra audzināšanas stila izteiktību. Oriģināli aptauju veido 30 identiski jautājumi par tēvu un māti, bet šī pētījuma ietvaros tika izmantota pārveidota aptauja, uzdodot jautājumus par vienu no vecākiem, par to, kurš pēc respondenta domām, visvairāk iesaistās viņa audzināšanā ikdienā. Iekšējās saskaņotības rādītāji Vecāku autoritātes aptaujai oriģinālajā pētījumā 1991.gadā (Buri, 1991) uzrādīja augstu ticamību, attiecīgi  $\alpha=0,75$  māšu visatļaujošā stila skalai,  $\alpha=0,85$  māšu autoritārajai skalai un  $\alpha=0,82$  māšu autoritatīvajai skalai. Savukārt tēvu audzināšanas stila apakšskalas attiecīgi uzrādīja iekšējo saskaņotību  $\alpha=0,74$  visatļaujošā stila apakšskalai,  $\alpha=0,87$  autoritārajai skalai un  $\alpha=0,85$  autoritatīvajai skalai. Latviski adaptētajai aptaujai (Iliško, 2016) iekšējās saskaņotības rādītāji ir pieņemami. Visatļaujošajam vecāku audzināšanas stilam  $\alpha=0,72$ , autoritārajam  $\alpha=0,77$ , bet autoritatīvajam audzināšanas stilam iekšējās saskaņotības rādītājs ir ļoti labs  $\alpha=0,84$ .

Pētījumā arī tika izmantota Emociju regulācijas aptauja (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ; Gross & John, 2003), kuru 2011.gadā maģistra darba ietvaros adaptēja Marija Morozova. Aptauja ietver 10 apgalvojumus, kuri jānovērtē 7 punktu

Likerta skalā, no 1=pilnībā piekrītu līdz 7=pilnībā nepiekrītu. Aptaujai ir divas apakšskalas, kuras mēra emociju kognitīvo pārvērtēšanu un emociju izpausmes apspiešanu. Šī pētījuma ietvaros skalas tulkojums tika pārskatīts un uzlabots. Emociju regulācijas apaujas latviski adaptētajai versijai (Morozova, 2011) iekšējās saskaņotības koeficients Kognitīvās pārvērtēšanas skalai ir  $\alpha=0,77$  ( $N=60$ ), savukārt Izpausmes apspiešanas skalai  $\alpha=0,73$ , pēc koriģēšanas. Līdzīgi rezultāti tika iegūti arī šajā pētījumā, izpausmes apspiešanas iekšējās saskaņotības rādītāji šai skalai ir apmierinoši  $\alpha=0,66$  ( $N=53$ ), savukārt Izpausmes apspiešanas  $\alpha=0,77$  ( $N=53$ ), kas ir labs rādītājs.

Bakalaura darba ietvaros tika adaptēta Iekšējās runas aptauja (Varieties of Inner Speech Questionnaire – Revised, VISQ-R; Alderson-Day, Mitrenga, Wilkinson, McCarthy-Jones, & Fernyhough, 2018), kura ietver 26 apgalvojumus 7 punktu Likerta skalā. Katrs apgalvojums ir jānovērtē pēc izteiktības pakāpēs, t.i., cik bieži ikdienā ir nācies saskarties ar minētajām situācijām, attiecīgi 1=nekad, 2=gandrīz nekad, 3=reti, 4=dažreiz, 5=bieži, 6=ļoti bieži un 7=vienmēr. Aptaujai ir izstrādātas 5 apakšskalas: iekšējā runa kā dialogs (angl.v. dialogic), piemēram, “Kad es domās sarunājos ar sevi, es sev uzdošu jautājumus un atbildu uz tiem”; iekšējā runa vērtējoša, kritiska (angl.v. evaluative/critical), piemēram, “Es domās pārdomāju to, ko esmu paveicis, un vai tas bija pareizi”; citi cilvēki iekšējā runā (angl.v. other people), piemēram, “Domās es esmu dzirdējusi citu cilvēku balsis, kuras uzdod man jautājumus”; kodolīga iekšējā runa (angl.v. condensed), piemēram, “Es domāju pie sevis izmantojot īsas frāzes vai vārdus, nevis pilnus teikumus”; pozitīva, regulējoša iekšējā runa (angl.v. positive/regulatory), piemēram, “Lai sevi nomierinātu, es klusi sarunājos ar sevi”. Kronbaha alfas apakšskalām oriģinālvalodā: iekšējā runa kā dialogs  $\alpha=0,87$ ; iekšējā runa vērtējoša, kritiska  $\alpha=0,88$ ; pozitīva, regulējoša iekšējā runa  $\alpha=0,80$ ; kodolīga iekšējā runa  $\alpha=0,87$ ; citi cilvēki iekšējā runā  $\alpha=0,91$ .

## **Procedūra**

Pētījuma dati tika ievākti klātienē, izdalot anketas skolēniem vispārizglītojošā pamatskolā, to iepriekš saskaņojot ar skolas vadību. Piedalīšanās pētījumā bija brīvprātīga, kā arī skolēni tika informēti par to, ka aptauja ir anonīma. Bērni jau iepriekš bija saņēmuši vecāku piekrišanu piedalīties dažādu aptauju aizpildīšanā. Anketas aizpildīšanai tika atvēlēta viena mācību stunda. Aizpildot anketu skolēniem

bija iespēja uzdot jautājumus par saistībā ar datu ievākšanu un apstrādi, kā arī par pašu anketu. Instrukcija par to, kā aizpildāmas anketas, bija pievienota pie katra jautājuma. Kopā tika ievāktas 60 anketas, no kurām 7 izrādījās nederīgas. Rezultātā pētījumā tika izmantotas 53 aizpildītas anketas.

## REZULTĀTI

Aizpildītās anketas tika apstrādātas izmantojot SPSS datorprogrammu. Vispirms tika aprēķināti aprakstošās statistikas rādītāji – skalu iekšējā saskaņotība katram no instrumentiem, vidējais aritmētiskais rādītājs, standartnovirze, kā arī noteikta empīrisku datu atbilstība normālam sadalījumam, izmantojot Kolmogorova-Smirnova testu (skat. 1.tabulu).

*1.tabula.*

### Vecāku audzināšanas stilu, emociju regulācijas un iekšējās runas aprakstošās statistikas rādītāji (N=53)

Mainīgā nosaukums	M (SD)	Kronbaha $\alpha$	K-S test
Vecāku audzināšanas stils			
Autoritārais audzināšanas stils	2,89 (0,67)	0,75	0,20
Autoritatīvais audzināšanas stils	2,27 (0,65)	0,82	0,00
Visatļaujošais audzināšanas stils	3,10 (0,56)	0,72	0,20
Emociju regulācijas aptauja			
Kognitīvā pārvērtēšana	3,29 (1,04)	0,77	0,19
Izpausmes apspiešana	3,92 (1,12)	0,66	0,07
Iekšējā runa			
Dialogs	4,30 (1,04)	0,81	0,04*
Vērtējoša, kritiska	4,22 (0,89)	0,67	0,01*
Citi cilvēki	2,51 (1,21)	0,80	0,01*
Kodolīga	3,83 (0,98)	0,60	0,20
Pozitīva, regulējoša	3,92 (1,40)	0,72	0,16

\* $p < 0,05$

Lai pārbaudītu iekšējās saskaņotības rādītājus šī pētījuma ietvaros, tika aprēķināts Kronbaha *alfas* koeficients visu aptauju apakšskalām (skat. 1.tabulu).

Iekšējās runas atšķirību aptauja tika adaptēta šī pētījuma ietvaros. Aptaujas adaptācijai tika izmantota divvirzienu tulkošana, kā arī satura un instrukcijas izpratnes pārbaudei, anketu pilotāžas pētījumā pārbaudīja pieci cilvēki. Atsevišķo skalu iekšējās saskaņotības rādītāji ir apmierinoši un labi. Turpmākā analīzē netiks iekļauts kodolīgas iekšējās runas apakšskalas 15. pants (“Ja man būtu jāpieraksta savas domas, tās izskatītos kā parasti, gramatiski pareizi veidoti teikumi”); vērtējošas/kritiskas iekšējās runas apakšskalas 20. pants (“Domās es sevi kritizēju”) un iekšējā runa kā dialogs apakšskalas 21.pants (“Kad es domās sarunājos ar sevi, tas vairāk līdzinās monologam nevis sarunai”), kas pazemināja apakšskalu  $\alpha$  rādītājus.

Aprēķinot datu empīriskā sadalījuma atbilstību normālam sadalījumam, iegūtie rezultāti parāda, ka  $p < 0,05$  un datu empīriskais sadalījums neatbilst normālam sadalījumam Redīgētai iekšējās runas atšķirību anketai trīs apakšskalās, savukārt Emociju regulācijas aptaujas un Vecāku autoritātes aptaujas empīriskie dati atbilst normālam sadalījumam. Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, “Kādas saistības pastāv starp vecāku audzināšanas stilu, iekšējo runu un emociju regulāciju pusaudžiem?” tika izmantota Spīrmena korelāciju analīze, jo tikai daļa skalu atbilst normālam sadalījumam.

2.tabula.

**Vecāku audzināšanas stilu, pusaudžu emociju regulācijas un iekšējās runas Spīrmena korelācijas koeficienti (N=53)**

Mainīgie	Vecāku audzināšanas stils			Emociju regulācija	
	Autoritārais	Autoritatīvais	Visatļaujošais	Kognitīvā pārvērtēšana	Izpausmes apspiešana
<b>Emociju regulācija</b>				-	-
Kognitīvā pārvērtēšana	0,02	0,21	-0,03	-	-
Izpausmes apspiešana	0,26	-0,15	0,04	-	-
<b>Iekšējā runa</b>					
Dialogs	0,09	-0,01	0,14	-0,13	-0,12
Vērtējoša, kritiska	-0,14	-0,23	-0,08	-0,08	-0,04
Kodolīga	-0,09	0,00	-0,15	-0,07	-0,04
Citi cilvēki	0,15	-0,15	-0,15	-0,16	0,21
Pozitīva, regulējoša	-0,02	-0,08	-0,17	0,28*	0,08

\* $p < 0,05$

Atbildot uz pētījuma jautājumu, “Kādas saistības pastāv starp vecāku audzināšanas stilu, iekšējo runu un emociju regulāciju pusaudžiem,” redzams, ka statistiski nozīmīga korelācija novērojama starp emociju regulācijas apakšskalu kognitīvā pārvērtēšana un iekšējās runas apakšskalu pozitīva, regulējoša iekšējā runa ( $r_s = 0,28$ ,  $p < 0,05$ ), tas nozīmē – jo vairāk izteikta pozitīvi regulējoša iekšējā runa, jo izteiktāka ir kognitīvā pārvērtēšana. Lai arī korelācija nav statistiski nozīmīga, tomēr tendenču līmenī dati norāda uz pozitīvām saistībām starp autoritāro audzināšanas stilu un emociju regulācijas apakšskalu izpausmes apspiešana ( $r_s = 0,26$ ,  $p < 0,05$ ), kas norāda, ka vecākiem izmantojot autoritāro audzināšanas stilu, pusaudžiem vairāk raksturīga ir emociju izpausmes apspiešana. Savukārt autoritārajam stilam esot noteicošajam, pieaug pusaudža spēja kognitīvi pārvērtēt situāciju un savu attieksmi ( $r_s = 0,21$ ,  $p < 0,05$ ), kā arī iekšējā runa kļūst mazāk kritiska ( $r_s = -0,23$ ,  $p < 0,05$ ). Kā arī tendenču līmenī parādās saistības starp emociju regulācijas apakšskalu

izpaušmes apspiešana un iekšējās runas apakšskalu citi cilvēki ( $r_s = 0,21, p < 0,05$ ), kas norāda, ka jo vairāk cilvēkam raksturīga emociju izpaušmes apspiešana, jo vairāk izteikta iekšējā runa, kurā viņš dzird vai veido dialogus ar citiem cilvēkiem” (skat. 2.tabulu).

3.tabula.

**Vecāku audzināšanas stilu, pusaudžu emociju regulācijas, iekšējās runas un vecuma Spīrmena korelācijas koeficienti (N=53)**

<b>Mainīgie</b>	<b>Vecums</b>
<b>Vecāku audzināšanas stils</b>	
Autoritārais	-0,10
Autoritatīvais	0,02
Visatļaujošais	-0,09
<b>Emociju regulācija</b>	
Kognitīvā pārvērtēšana	0,21
Izpaušmes apspiešana	-0,04
<b>Iekšējā runa</b>	
Dialogs	0,38**
Vērtējoša, kritiska	0,39**
Kodolīga	-0,08
Citi cilvēki	0,07
Pozitīva, regulējoša	0,09

\*\* $p < 0,01$

Kā redzams 3. tabulā, ir vērojama statistiski nozīmīga saistība starp vecumu un iekšējās runas apakšskalām – dialogs ( $r_s = 0,38, p < 0,01$ ) un vērtējoša, kritiska iekšējā runa ( $r_s = 0,39, p < 0,01$ ), kas norāda uz to, ka pusaudžiem kļūstot vecākiem, iekšējā runa kļūst kritiskāka, kā arī biežāk tā izpaužas dialoga formā.

Savukārt, tendenču līmenī vērojamas pozitīvas saistības starp vecumu un emociju regulācijas apakšskalu kognitīvā pārvērtēšana, kas norāda uz to, ka pusaudžiem kļūstot vecākiem, emociju regulācijas spējas, kas paredz spēju kognitīvi pārvērtēt dažādas situācijas, pieaug ( $r_s = 0,21, p < 0,01$ ) (skat 3.tabulu).

## DISKUSIJA

Bakalaura darba pētījuma mērķis bija noskaidrot, kādas saistības pastāv starp vecāku audzināšanas stilu, iekšējo runu un emociju regulāciju pusaudžiem. Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, tika veikta Spīrmena korelāciju analīze, kas atklāja, ka statistiski nozīmīga pozitīva saistība pastāv starp emociju regulācijas apakšskalu kognitīvā pārvērtēšana un iekšējās runas apakšskalu – pozitīva, regulējoša iekšējā runa. Līdz šim iekšējā runa ir tikusi maz pētīta, turklāt nepastāv viennozīmīga metode ar kuras palīdzību noteikt pētāmā priekšmeta dabu un struktūru. Vairums metožu ir veidotas tā, lai noteiktu iekšējās runas esamību, savukārt bakalaura darba ietvaros tulkotā Iekšējās runas aptauja ir unikāla ar to, ka cenšas noskaidrot iekšējās runas dažādību un struktūru. Metodi var pielietot no 12-13 gadu vecuma, tomēr pārsvarā tā ir tikusi pārbaudīta pieaugušo un studentu izlasēs, tādēļ bakalaura darba ietvaros gūtie rezultāti ir unikāli, bet likumsakarīgi.

Spēja loģiski izvērtēt un izmainīt skatījumu uz situāciju, kura potenciāli varētu radīt negatīvas emocijas (kognitīvā pārvērtēšana) un veidot vērtējumu par sevi pašu (regulējoša iekšējā runa), kā arī iedrošināt sevi paskatīties uz problēmu no vairākiem skatu punktiem, ir savstarpēji saistītas stresa pārvarēšanas stratēģijas. Iepriekš veikti pētījumi (Morin, Duhnych, & Racy, 2018) norāda, ka uz sevi vērstai runai ir nozīmīga loma pašregulācijā, tā ir iesaistīta domāšanas procesos, plānošanā, problēmu risināšanā un lēmumu pieņemšanā. Iekšējā runa, kura sniedz vērtējumu ir nozīmīga veidojot motivāciju (McCarthy-Jones, & Fernyhough, 2011).

Veicot korelāciju analīzi, parādījās vēl citas saistības. Kaut arī korelācijas nav statistiski nozīmīgas, tomēr dati sniedz norādes uz saistībām tendenču līmenī. Tā tika konstatēta pozitīva saistība starp autoritāro vecāku audzināšanas stilu un emociju regulācijas apakšskalu – izpausmes apspiešana, kas ir saskaņā ar teorētiskajā daļā aplūkotajiem pētījumu rezultātiem (Baumrind, 1967; Moudgil, & Moudgil, 2007; Onder, & Yilmaz, 2012; Uji, Sakamoto, Adachi, & Kitamura, 2014), kur pārāk liela kontrole samazina bērnu vēlmi dalīties savos pārdzīvojumos un uzticēties vecākiem. Kā arī autoritāro vecāku bērni biežāk izvēlas neadaptīvas stresa pārvarēšanas stratēģijas, biežāk iesaistās konfliktos un agrākā vecumā sāk lietot apreibinošas vielas (Adalbjarnardottir & Hafsteinsson, 2003).

Negatīva korelācija pastāv starp autoritatīvo audzināšanas stilu un iekšējās runas apakšskalā – vērtējoša, kritiska iekšējā runa, t.i., jo vecākam ir izteiktāks autoritatīvais audzināšanas stils, jo bērna iekšējai runai mazākā mērā ir raksturīgs kritiskums un vērtēšana.

Iepriekš veikti pētījumi liecina, ka vecāku loma bērnu emocionālajā attīstībā, tostarp emociju regulācijā, saglabājas līdz pat vēlīnam pusaudžu vecumam un turpina būt nozīmīga sasniedzot briedumu (Lissa, Van, Keizer, Lier, Van, Meeus, & Branje, 2019). Autoritatīvais audzināšanas stils, kas paredz gan robežu noteikšanu un noteikumu izvirzīšanu bērniem, gan iejūtīgu attieksmi, veicina pusaudžu spēju pašiem pieņemt atbildīgus lēmumus, ko arī norāda iegūtie dati.

Kā minēts darba teorētiskajā daļā, Vigotska teorija paredz, ka iekšējā runa ir mums nozīmīgo citu ārējās runas internalizācija, tādēļ, saistības, kuras atklājās tendenču līmenī ir likumsakarīgas – jo vairāk vecāki ir ieguldījuši pūles bērnu audzināšanā un noteikumu skaidrošanā, jo lielāka iespējamība, ka pieaugot, jaunieši spēs paši sekmīgi izvērtēt dažādas situācijas un regulēt savu uzvedību (Alderson-Day & Fernyhough, 2015; Bellido-Zanin, Perona-Garcelan, & Senin-Calderon, 2017). Vecāku un bērnu attiecības, kuras ir balstītas uz savstarpējo iejūtību un, kurās vecāki atbalsta bērnu emocionālās izpausmes, ir saistītas ar efektīvāku un augstāku emociju regulāciju bērniem (Ahmetoglu, Ildiz, Acar, & Encinger, 2018). Bērniem, kuri savus vecākus uztver kā psiholoģiski kontrolējošus, ir zemākas emociju regulācijas spējas, uzvedības regulācija ir ārēja, vecāki ir kontrolējoši un pieprasa bezierunu paklausību (Lissa, Van, et al., 2019), kas arī saskan ar šajā pētījumā iegūtajiem rezultātiem tendenču līmenī, atklājot saistības starp autoritāru audzināšanas stilu un emociju apspiešanu. Psiholoģiskā kontrole prognozē emociju regulēšanas disbalansu, problēmu internalizāciju (vainas apziņa, kauns, pašpārmetumi) (Lissa, Van, et al., 2019).

Šāda bērnu audzināšanas pieeja turpmāk samazina bērnu neatlaidību un dzīvesprieku, kā arī stingrā kontrole traucē bērnu radošajām izpausmēm. Pētījumos bērni tiek raksturoti kā dusmīgi, agresīvi, pasīvi, ar zemu pašcieņu un pašvērtējumu (Baumrind, 1967). Arī pētījumā iegūtie dati papildina jau iepriekš minēto, jo atklājās, ka pastāv statistiski nozīmīgas saistības starp iekšējās runas apakšskalām dialogs un vērtējoša, kritiska iekšējā runa un pusaudžu vecumu. Kļūstot vecākiem, jauniešu iekšējā runa kļūst kritiskāka, kas saistāms ar vecumposma īpatnībām, jo šajā vecumā jauniešiem samazinās pašvērtējums, svarīgāks kļūst vienaudžu novērtējums. Biežāk

iekšējā runu izpaužas dialoga formā. Tendencu līmenī tika atklātas saistības starp emociju regulācijas apakšskalu kognitīvā pārvērtēšana un vecumu, kas norāda, ka pusaudžiem kļūstot vecākiem pieaug, emociju regulācijas spējas kognitīvi pārvērtēt dažādas situācijas, kas saistāms ar vispārēju briedumu un kognitīvo spēju pieaugumu šajā vecumā.

Tendencu līmenī arī tika atklātas saistības starp emociju regulācijas apakšskalu izpausmes apspiešana un iekšējās runas apakšskalu citi cilvēki, kas norāda, ka jo izteiktāka ir emociju izpausmes apspiešana, jo biežāk iekšējā runā dzird vai veido dialogus ar citiem cilvēkiem. Kā minēts teorētiskajā daļā, tad šāda veida emociju regulācija saistīta ar trauksmes līmeņa paaugstināšanos (McCarthy-Jones, & Fernyhough, 2011), kaut arī spēja dzirdēt citu cilvēku balsis, rada iespēju izvērtēt savu pieredzi no malas. Šāda iekšējā runa ir nozīmīga arī veidojot motivāciju (McCarthy-Jones et al., 2011).

Viens no pētījuma ierobežojumiem varētu būt pārāk maza un viendabīga izlase. Dati norādīja uz saistībām tendencu līmenī, kas ļauj secināt, ka palielinot izlasi, tiktu iegūti statistiski nozīmīgi rezultāti.

Kā vēl viens ierobežojums jāmin izvēlētajā metode – anketēšana, kas pusaudžu izlasē, iespējams nebija gana efektīva. Katram dalībniekam bija jāatbild uz 66 jautājumiem, kas varēja būt nogurdinoši un iespējams atbildes neatspoguļoja viņu patiesās izjūtas. Iepriekš pētījumos bieži izmantota novērošana, kā efektīva iekšējās runas noteikšanas metode. Līdzekļu un laika trūkuma dēļ šajā pētījumā novērojumi netika iekļauti, tomēr varētu sniegt vērtīgu informāciju turpmākā iekšējās runas pētniecībā.

Turpmākajā pētniecībā ieteicams arī saturiski uzlabot visas trīs darbā izmantotās anketas, jo iespējams neveiklais tulkojums samazināja to iekšējās ticamības rādītājus (salīdzinot, oriģinālvalodā šie rādītāji bija augstāki).

Turpmāk pētījumos būtu lietderīgi noskaidrot gan audzināšanas stilu priekšrocības un trūkumus Latvijā, gan arī iekšējās runas saturu un struktūru. Kaut arī iekšējās runas nozīme emociju regulācijā un pašefektivitātē ir tikusi pierādīta, līdz šim iekšējā runa ir maz pētīta.

## SECINĀJUMI

Bakalaura darba mērķis bija noskaidrot, kādas saistības pastāv starp vecāku audzināšanas stilu, iekšējo runu un emociju regulāciju pusaudžiem. Psiholoģijas zinātnē jau kopš pagājušā gadsimta vidus ir veikti pētījumi un gūts apstiprinājums, ka vecāku izvēlētais audzināšanas stils tieši ietekmē bērnu pašvērtējumu, akadēmiskos sasniegumus, spēju veidot attiecības un pat noslieci uz agresīvu, deviantu uzvedību. D. Baumrinda (Baumrind, 1967) balstoties uz ilgstošiem novērojumiem izveidoja vecāku audzināšanas stilu iedalījumu, izdalot autoritāro, autoritatīvo un visatļaujošo stilu. Šo klasifikāciju ar dažādām modifikācijām izmanto arī mūsdienās. Bakalaura darbā tika izmantota Vecāku autoritātes aptauja, kura ir veidota balstoties uz šo dalījumu un kuras apakšskalas mēra, kurš no audzināšanas stiliem tiek izmantots bērnu audzināšanā.

Emociju regulācijas spējas ir pamatā pašregulācijas mehānismam un lielā mērā var tikt uzlūkotas kā tādas, kuras tiek vienlīdz iegūtas no vecākiem un veidojas vides ietekmē. Līdz šim veiktie pētījumi apstiprināja, ka bērni, kuru vecāki prot komunicēt par savām jūtām un emocijām, kā arī ir gatavi pieņemt savu bērnu emociju izpausmes, pieaugot, daudz veiksmīgāk tiek galā ar stresa situācijām, veiksmīgāk veido attiecības un jūtas apmierinātāki. Savukārt, bērni, kurus audzinājuši autoritārā stila vecāki izmanto neadaptīvas stresa pārvarēšanas stratēģijas, ko var novērot analizējot viņu privāto runu. Iekšējās runas saturs norāda, vai bērns ir spējis internalizēt vecāku radīto uzvedības regulācijas mehānismu vai arī sagaida, ka kontrole būs ārēja.

Iekšējā runa ir kognitīvs process, kurš attīstās bērnībā un palēnām maina savu fenomenoloģisko struktūru, iekšējai runa kļūstot internalizētai un kodolīgai tā veido pamatu uzvedības regulācijai. Vecāku audzināšanas stils un ģimenes mikroklimats ietekmē bērna iekšējo runu, radot priekšnosacījumus tam, vai iekšējā runa būs pozitīva un uz veicamo uzdevumu vērsta, vai kritiska un destruktīva.

Kopumā jāsecina, ka vecāku audzināšanas stils veido pamatu bērna emocionālajai attīstībai. Kā iepriekš pētījumos jau atklāts, tad visbiežāk autoritatīvais audzināšanas stils tiek uzskatīts par vēlamu, kaut arī šeit ir vērojamas kultūras atšķirības. Vecāku spēja būt konsekventiem, iejūtīgiem un nepieciešamības gadījumā arī stingriem rada pamatu bērna emocionālajai attīstībai, emociju regulācijai un pašregulācijas mehānismiem.

Lai atbildētu uz bakalaura darba pētījuma jautājumu, vai pastāv saistības starp vecāku audzināšanas stilu, iekšējo runu un emociju regulāciju, tika aptaujāti vienas skolas 53 pusaudži vecumā no 12-16 gadiem, izmantojot Vecāku autoritātes aptauju (Parental Authority Questionnaire, PAQ; Buri, 1991), Emociju regulācijas aptauju (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ); Gross & John, 2003) un Iekšējās runas aptauju (Varieties of Inner Speech Questionnaire – Revised, VISQ-R; Alderson-Day, Mitrenga, Wilkinson, McCarthy-Jones, & Fernyhough, 2018), kura tika adaptēta bakalaura darba ietvaros. Atbildot uz pētījuma jautājumu, var secināt, ka pastāv statistiski nozīmīgas saistības starp emociju regulācijas apakšskalu kognitīvā pārvērtēšana un iekšējās runas apakšskalu – pozitīva, regulējoša iekšējā runa. Tas ļauj izdarīt secinājumu, ka pusaudži, kuri spēj kritiski izvērtēt savu rīcību un emocijas, vienlīdz labi spēj adaptēties dažādās sarežģītās situācijās, nereti mainot savu domu gaitu par situāciju.

Pētījumā arī tika atklātas saistības starp iekšējo runu un vecumu, kas norāda, ka pusaudžiem pieaugot, iekšējā runa dialoga formā un vērtējoša iekšējā runa izpaužas biežāk. Tas saistāms ar vecumposmam raksturīgām izpausmēm, jo pusaudži kļūst kritiskāki pret sevi, kā arī šajā vecumā pusaudžiem pašvērtējums ir īpaši zems.

Vairākas saistības tika atklātas tendenču līmenī. Tā piemēram, pozitīva saistība starp autoritāro vecāku audzināšanas stilu un emociju regulācijas apakšskalu – izpausmes apspiešana, kas norāda uz to, ka izteikta vecāku kontrole samazina bērnos vēlmi dalīties savos pārdzīvojumos, tā vietā viņi izvēlas neadaptīvas stresa pārvarēšanas stratēģijas.

Negatīva korelācija tendenču līmenī pastāv starp autoritatīvo audzināšanas stilu un iekšējās runas apakšskalu – vērtējoša, kritiska iekšējā runa, norādot, ka pusaudžiem, kuru vecāki ir autoritatīvi, iekšējā runa ir mazākā kritiskums vai vērtējoša, kas saistāms ar pusaudžu augstāku pašvērtējumu.

Savukārt, pozitīvās saistības starp emociju regulācijas apakšskalu kognitīvā pārvērtēšana un vecumu, norāda, ka pieaugot, pusaudžu emociju regulācijas spējas kognitīvi pārvērtēt dažādas situācijas palielinās, kas saistāms ar vispārēju briedumu un kognitīvo spēju pieaugumu šajā vecumā.

Tendenču līmenī atklātās emociju regulācijas apakšskalas izpausmes apspiešana un iekšējās runas apakšskalas citi cilvēki saistības, norāda, citu cilvēku balsu dzirdēšana domās pieaug, palielinoties emociju izpausmju apspiešanai, kas ir saistāms gan ar trauksmes līmeņa paaugstināšanos, gan arī spēju aplūkot situāciju no malas.

Kopumā var secināt, ka vecāku audzināšanas stils, emociju regulācija un iekšējā runa ir savstarpēji saistītas, tomēr, statistiski nozīmīgu saistību noteikšanai būtu jāveic plašāks pētījums ar lielāku izlasi, kā arī izmantojot vairākas metodes.

## IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN AVOTI

- Adalbjarnardottir, S., & Hafsteinsson, L. G. (2003). Adolescents' Perceived Parenting Styles and Their Substance Use: Concurrent and Longitudinal Analyses. *Journal of Research on Adolescence*, *11*(4), 401-423.  
doi:10.1111/1532-7795.00018
- Ahmetoglu, E., Ildiz, G. I., Acar, I. H., & Encinger, A. (2018). Children's Emotion Regulation and Attachment to Parents: Parental Emotion Socialization as a Moderator. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, *46*(6), 969–983.
- Alderson-Day, B., Mitrenga, K., Wilkinson, S., McCarthy-Jones, S., & Fernyhough, C. (2018). The varieties of inner speech questionnaire – Revised (VISQ-R): Replicating and refining links between inner speech and psychopathology. *Consciousness & Cognition*, *65*, 48–58.
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool  
Baumrind, D. (2013). Is a Pejorative View of Power Assertion in the Socialization Process Justified? *Review of General Psychology*, *17*(4), 420-427.  
doi:10.1037/a0033480
- Bellido, Z. G., Perona, G. S., Senín, C. C., López, J. A. M., & Rodríguez, T. J. F. (2017). Relationship between inner dialog and ideas of reference and the mediating role of dissociation. *Scandinavian Journal of Psychology*, *58*(1), 100–106.
- Berk, L. E. (1986). Relationship of elementary school childrens private speech to behavioral accompaniment to task, attention, and task performance. *Developmental Psychology*, *22*(5), 671-680. doi:10.1037//0012-1649.22.5.671
- Berzonsky M. D. (2004). Identity style, parental authority, and identity
- Buri, J. R. (1991). Parental Authority Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, *57*(1), 110.
- Burnett, P. C., & McCrindle, A. R. (1999). The relationship between significant others' positive and negative statements, self-talk and self-esteem. *Child Study Journal*, *29*(1), 39.

- Chaplin, T. M., Casey, J., Sinha, R., & Mayes, L. C. (2010). Gender differences in caregiver emotion socialization of low-income toddlers. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2010(128), 11-27. doi:10.1002/cd.266
- Darling, N., & Steinberg, L. (2017). Parenting Style as Context: An Integrative Model. *Interpersonal Development*, 161-170. doi:10.4324/9781351153683-8
- Day, K. L., & Smith, C. L. (2013). Understanding the Role of Private Speech in Children's Emotion Regulation. *Early Childhood Research Quarterly*, 28(2), 405–414.
- Day, K. L., & Smith, C. L. (2019). Maternal behaviors in toddlerhood as predictors of children's private speech in preschool. *Journal Of Experimental Child Psychology*, 177, 132–140.
- Driscoll, Lucy C., Parenting Styles and Self-Esteem (2013). *Scripps Senior Theses*. Paper 155. [http://scholarship.claremont.edu/scripps\\_theses/155](http://scholarship.claremont.edu/scripps_theses/155)
- García, F., & Gracia, E. (2009). Is Always Authoritative The Optimum Parenting Style? Evidence from Spanish Families. *Adolescence*, 44(173), 101-131.
- Herz, L., & Gullone, E. (1999). The Relationship between Self-Esteem and Parenting Style. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30(6), 742-761. doi:10.1177/0022022199030006005
- Kirke-Smith, M., Henry, L. A., & Messer, D. (2016). The Effect of Maltreatment Type on Adolescent Executive Functioning and Inner Speech. *Infant and Child Development*, 25(6), 516–532.
- Körük, S., Öztürk, A., & Kara, A. (2016). The Predictive Strength of Perceived Parenting and Parental Attachment Styles on Psychological Symptoms among Turkish University Students. *International Journal of Instruction*, 9(2), 215-230. doi:10.12973/iji.2016.9215a
- Kwon, K.-A., Bingham, G., Lewsader, J., Jeon, H.-J., & Elicker, J. (2013). Structured Task versus Free Play: The Influence of Social Context on Parenting Quality, Toddlers' Engagement with Parents and Play Behaviors, and Parent-Toddler Language Use. *Child & Youth Care Forum*, 42(3), 207–224.
- Lamborn, S. D., Mounts, N. S., Steinberg, L., & Dornbusch, S. M. (1991). Patterns of Competence and Adjustment among Adolescents from Authoritative, Authoritarian, Indulgent, and Neglectful Families. *Child Development*, 62(5), 1049. doi:10.2307/1131151

- Laukkanen, J., Ojansuu, U., Tolvanen, A., Alatupa, S., & Aunola, K. (2014). Child's Difficult Temperament and Mothers' Parenting Styles. *Journal Of Child & Family Studies*, 23(2), 312-323. doi:10.1007/s10826-013-9747-9
- Martínez, I., García, J. F., & Yubero, S. (2007). Parenting Styles and Adolescents Self-Esteem in Brazil. *Psychological Reports*, 100(3), 731-745. doi:10.2466/pr0.100.3.731-745
- McCarthy-Jones, S., & Fernyhough, C. (2011). The varieties of inner speech: Links between quality of inner speech and psychopathological variables in a sample of young adults. *Consciousness & Cognition*, 20(4), 1586–1593.
- Moghaddam, M. F., Rakhshani, T., Assareh, M., & Validad, A. (2017). Child self-esteem and different parenting styles of mothers: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 19(1), 37-42. doi:10.12740/app/68160
- Morin, A., Duhnynch, C., & Racy, F. (2018). Self-reported inner speech use in university students. *Applied Cognitive Psychology*, 32(3), 376–382.
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B. J. (2017). The Impact of Parenting on Emotion Regulation During Childhood and Adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(4), 233-238. doi:10.1111/cdep.12238
- Moudgil, R., & Moudgil, N. (2017). Parenting styles and self-esteem as predictors of aggression. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(2), 168–172.
- Oattes, N., Kosmerly, S., & Rogers, M. (2018). Parent Emotional Well-being and Emotion Lability in Young Children. *Journal of Child & Family Studies*, 27(11), 3658–3671.
- Onder, F. C., & Yilmaz, Y. (2012). The Role of Life Satisfaction and Parenting Styles in Predicting Delinquent Behaviors among High School Students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(3), 1744–1748.
- Paquette, D. (2004). Theorizing the Father-Child Relationship: Mechanisms and Developmental Outcomes. *Human Development (0018716X)*, 47(4), 193–219.
- Patock-Peckham, J. A., & Morgan-Lopez, A. A. (2006). College drinking behaviors: Mediational links between parenting styles, impulse control, and alcohol-related outcomes. *Psychology Of Addictive Behaviors*, 20(2), 117-125. doi:10.1037/0893-164X.20.2.117
- Perry, N. B., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., & Shanahan, L. (2018). Childhood self-regulation as a mechanism through which early overcontrolling

- parenting is associated with adjustment in preadolescence. *Developmental Psychology*, 54(8), 1542-1554. doi:10.1037/dev0000536
- Pinquart, M. (2015). Associations of Parenting Styles and Dimensions with Academic Achievement in Children and Adolescents: A Meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 28(3), 475-493. doi:10.1007/s10648-015-9338-y
- Pinquart, M., & Kauser, R. (2018). Do the associations of parenting styles with behavior problems and academic achievement vary by culture? Results from a meta-analysis. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 24(1), 75-100.
- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., & Gross, J. J. (2019). The Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Properties in General Community Samples. *Journal of Personality Assessment*, 1-9. doi:10.1080/00223891.2018.1564319
- Rajendran, K., Kruszewski, E., & Halperin, J. M. (2015). Parenting style influences bullying: A longitudinal study comparing children with and without behavioral problems. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(2), 188-195. doi:10.1111/jcpp.12433
- Robson, D. C., & Young, R. (2007). Listening to Inner Speech: Can Students Listen to Themselves Think? *International Journal of Listening*, 21(1), 1–13.
- Rohrkemper, M. (1986). The Functions of Inner Speech in Elementary School Students' Problem-Solving Behavior. *American Educational Research Journal*, 23(2), 303–13.
- San Martin Martinez, C., Boada i Calbet, H., & Feigenbaum, P. (2011). Private and Inner Speech and the Regulation of Social Speech Communication. *Cognitive Development*, 26(3), 214–229.
- Seginer, R., Vermulst, A., & Shoyer, S. (2004). The indirect link between perceived parenting and adolescent future orientation: A multiple-step model. *International Journal of Behavioral Development*, 28(4), 365–378.
- Sharma, G. (2015). Parenting Styles and Its Effect on Self-Esteem of Adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 7th ser.
- Tan, L., & Smith, C. L. (2018). Intergenerational transmission of maternal emotion regulation to child emotion regulation: Moderated mediation of maternal positive and negative emotions. *Emotion*.

- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2), 25–52.
- Uji, M., Sakamoto, A., Adachi, K., & Kitamura, T. (2013). The Impact of Authoritative, Authoritarian, and Permissive Parenting Styles on Children's Later Mental Health in Japan: Focusing on Parent and Child Gender. *Journal of Child and Family Studies, 23*(2), 293-302. doi:10.1007/s10826-013-9740-3
- Van Lissa, C. J., Keizer, R., Van Lier, P. A. C., Meeus, W. H. J., & Branje, S. (2019). The role of fathers' versus mothers' parenting in emotion-regulation development from mid-late adolescence: Disentangling between-family differences from within-family effects. *Developmental Psychology, 55*(2), 377–389.
- Weisskirch, R. S. (2018). Psychosocial Intimacy, Relationships with Parents, and Well-being among Emerging Adults. *Journal of Child & Family Studies, 27*(11), 3497–3505.
- Winsler, A., Feder, M., Way, E. L., & Manfra, L. (2006). Maternal beliefs concerning young children's private speech. *Infant & Child Development, 15*(4), 403–420.
- Winsler, A., León, J. R., Wallace, B. A., Carlton, M. P., & Willson-Quayle, A. (2003). Private speech in preschool children: Developmental stability and change, across-task consistency, and relations with classroom behaviour. *Journal of Child Language, 30*(3), 583-608. doi:10.1017/s0305000903005671