

Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației
Școala Doctorală de Psihologie și Științe ale Educației

Teză de Doctorat
-Rezumat-

Coordonator Științific: Prof. Univ. Dr. Maria Nicoleta Turliuc

Autor: Mihaela Jitaru

Iași

2022

Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației
Școala Doctorală de Psihologie și Științe ale Educației

Teză de Doctorat

**Reglarea Emoțională Interpersonală. Variabile
Asociate și Influența Acestora în Relațiile de Cuplu**

-Rezumat-

Coordonator Științific: Prof. Univ. Dr. Maria Nicoleta Turliuc

Autor: Mihaela Jitaru

Iași

2022

1. Introducere

Relațiile romantice și procesele ce privesc emoțiile sunt interconectate, partenerii fiind sursa schimbării emoționale sau fiind afectați de surse exterioare (Rimé, 2009; Schoebi & Randall, 2015). Toate aceste procese dinamico-afective vor fi manageriate de către parteneri folosind reglarea emoțională intra- și/sau interpersonală. Care, la rândul lor, pot afecta alte procese care țin de cuplu. Modul în care indivizii își gestionează propriile emoții sau pe cele ale partenerilor lor poate influența maniera în care se formează relația și felul în care aceasta se dezvoltă și rezistă în timp (Gross & John, 2003; Vater & Schröder-Abé, 2015). Multe procese interpersonale sunt legate de emoții, dar nu toate acționează în același fel. Prin strategiile sale de îmbunătățire și înrăutățire a afectului, reglarea emoțională interpersonală (REI) poate avea un impact deosebit asupra relațiilor și ce rezultă din acestea; astfel, cercetarea sa devine relevantă pentru domeniul ce privește relațiilor romantice. Prin urmare, înțelegerea rolurilor pe care emoțiile și reglarea lor le joacă în relațiile romantice este crucială, făcând importantă cercetarea domeniului.

În această cercetare, ne propunem să investigăm rolul reglării emoționale interpersonale în relațiile romantice. Mai exact, dorim să explorăm rolul său direct în contextul diadelor romantice dar și integrându-o în legături deja explorate, precum cele dintre reglarea emoțională intrapersonală, angajament sau intimitate și satisfacția de cuplu. Modelul de REI pe care îl folosim este cel dezvoltat de Niven și colaboratorii (2009), deoarece acesta ne permite să avem o perspectivă mai nuanțată asupra modului în care strategiile pozitive și negative influențează rezultatele relațiilor.

Teza este structurată în patru capitole: primul prezintă un rezumat al literaturii de specialitate, iar al doilea prezintă obiectivele și metodologia generale pentru această teză. În al treilea capitol, găsim cercetarea originală cuprinzând patru studii, iar în ultimul capitol, discutăm concluziile generale și implicațiile.

1.1. Reglarea Emoțională Interpersonală

Procesul de reglare a emoțiilor ne poate ajuta să ne schimbăm starea emoțională (Cole et al., 2004; Eisenberg et al., 2000; Manian & Bornstein, 2009; Thompson, 1994). Cu ajutorul acestui proces, putem influența momentul în care apare o emoție, cât va dura aceasta și cât de

intens o vom trăi (Eisenberg et al., 2000). De asemenea, prin diferite strategii, ne putem schimba emoțiile, negative sau pozitive, prin îmbunătățirea sau înrăutățirea acestora (Niven et al., 2011).

Chiar dacă reglarea emoțională este un termen folosit în mod obișnuit pentru a ne referi la procesul intrapersonal, există și dovezi pentru aspectul interpersonal al acestuia. Reglarea emoțională și REI se diferențiază prin modul în care se realizează reglarea. Când aceeași persoană este atât reglatorul, cât și ținta, procesul în cauză este reglarea emoțională intrapersonală (Gross, 1998). Dacă reglatorul și ținta sunt diferite, atunci vorbim despre REI (Niven et al., 2009; Zaki & Williams, 2013). Totuși, reglarea emoțională intrapersonală joacă un rol în conexiunile interpersonale (Ben-Naim et al., 2013; Lopes et al., 2005; Richards et al., 2003; Vater & Schröder-Abé, 2015) și în maniera în care o persoană își generează și gestionează propriile emoții, iar aceste aspecte pot fi cruciale pentru dezvoltarea și menținerea relațiilor (Ben-Naim et al., 2013; Gross & John, 2003; Lopes et al., 2005). Strategiile adaptative sunt benefice pentru individ (Haga et al., 2009; Quoidbach et al., 2010) și relațiile sociale ale acestuia (Ben-Naim et al., 2013; Lopes et al., 2005; Gross & John, 2003). La polul opus de acțiune găsim strategiile dezadaptative (Gross & John, 2003; Richards et al., 2003).

Niven și colaboratorii (2009) și Zaki și Williams (2013) au dezvoltat două dintre modelele privind strategiile REI. Ambele modele sunt construite pe două dimensiuni. Clasificarea creată de Niven și colaboratori (2009) are, ca primă dimensiune, așteptarea reglatorului, mai exact, felul în care se va simți ținta după utilizarea strategiei (mai bine sau mai rău). A doua dimensiune se bazează pe acțiunea reglatorului, dacă acesta încearcă în mod activ să schimbe sau doar se limitează la acceptarea sau respingerea sentimentelor țintei. În modelul lor, Zaki și Williams (2013, p. 805) descriu „spațiul de reglare interpersonală ca fiind definit de două dimensiuni: (a) ținta reglării (propria persoană în reglarea intrinsecă și o altă persoană în reglarea extrinsecă) și (b) tipul de proces (dependent de răspuns sau independent de răspuns) pe care se bazează reglarea”.

Niven (2017) evidențiază patru caracteristici cheie ale REI: este un proces de reglare (1), are o țintă afectivă (2) și o țintă socială (3) și este intenționat din partea reglatorului (4). Ținta procesului REI trebuie să fie una socială (Niven, 2017). Deși procesul de reglare a emoțiilor are loc într-o situație socială, acesta poate fi considerat ca fiind interpersonal doar atunci când există un reglator care încearcă în mod deliberat să schimbe starea afectivă a țintei.

Există unele procese interpersonale care uneori pot fi confundate cu REI din cauza asemănărilor sau care au fost folosite în trecut ca o modalitate de operaționalizare a REI (Dixon-Gordon et al., 2015). Printre aceste procese se numără: contagiunea emoțională, prezența afectivă, managementul impresiilor, coping-ul centrat pe relație, co-reglarea sau reglarea socială a emoțiilor. Toate aceste procese sunt legate de emoțiile ce apar într-un context social, dar modul în care sunt utilizate sau afectează starea emoțională a celorlalți le diferențiază de REI.

Deși nu există suficiente date de cercetare pentru a putea identifica cu exactitate maniera în care se dezvoltă REI, există dovezi că aceasta este prezentă de la o vârstă fragedă (López-Pérez et al., 2016). De asemenea, REI s-ar putea dezvolta, ca și alte comportamente sociale, prin copierea comportamentului sau imitarea părinților sau îngrijitorilor (Over & Carpenter, 2012).

Reglarea emoțiilor celorlalți este un proces care nu apare doar în relațiile apropiate, cum ar fi cele dintre părinți și copii. Este prezent în relațiile dintre colegii de muncă (Francis et al., 1999; Troth et al., 2018), între cei care activează în domeniul medical și pacienți (Francis et al., 1999), între membrii grupurilor de dezvoltare personală (Thoits, 1996) sau între membrii echipelor sportive (Palmateer & Tamminen, 2018). Există cazuri când reglarea emoțiilor celorlalți se face în grupuri mai mari, mai exact când o singură persoană încearcă să regleze emoțiile mai multor persoane, de exemplu, în relația dintre manager și angajați (George, 2000). Totuși, în multe situații, există doar două persoane implicate în acest proces (Horn & Maercker, 2016; López-Pérez et al., 2016; Niven, Holman, et al., 2012; Thompson & Meyer, 2007). Prin urmare, poate fi numită reglare diadică a emoțiilor, mai ales atunci când există o relație apropiată precum cea dintre mamă și copil sau cea dintre cei doi parteneri ai unui cuplu romantic.

Formarea relațiilor interpersonale s-ar putea baza, de asemenea, pe utilizarea strategiilor REI (Dias & Paiva, 2013; Niven et al., 2015). O persoană care folosește astfel de strategii pentru a regla emoțiile celorlalți este mai probabil să fie percepută ca oferind intimitate, validare a emoțiilor sau ajutor (Dias & Paiva, 2013). De asemenea, indivizii care folosesc mai multe strategii REI sunt mai populari în relațiile de la locul de muncă, dar și în afara acestuia, precum și în conexiunile față în față și online (Niven et al., 2015). Aceste aspecte pot, la rândul lor, să contribuie la crearea unei legături între reglator și țintă.

După cum precizam anterior, strategiile REI sunt utilizate în diferite relații, cum ar fi cele romantice, de prietenie sau cele de la locul de muncă (Niven, 2016; Niven, Holman, et al., 2012). Cu toate acestea, raportul de utilizare poate fi diferit în funcție de tipul de relație. Relația romantică pare să beneficieze de mai multe comportamente din cadrul REI decât relațiile de prietenie sau de la locul de muncă (Niven, Macdonald, et al., 2012). Relațiile romantice tind să fie asociate cu o stare de bine psihologică mai bună (Bao, 2012; Weisskirch, 2017). Prin urmare, dezvoltarea și întreținerea lor sunt esențiale pentru individ. Formarea și menținerea relațiilor beneficiază de pe urma utilizării strategiilor REI, totuși acestea consumă resurse (Bamonti et al., 2019; Grillon et al., 2015; Martinez-Iñigo et al., 2007). Acest aspect poate explica de ce indivizii sunt dispuși să utilizeze mai multe strategii REI în relațiile romantice, comparativ cu cele legate de locul de muncă sau cele de prietenie.

1.2. Angajament

Angajamentul relațional este de obicei definit ca fiind obiectivul sau dorința unui individ de a menține o relație (Johnson, 1999; Weigel et al., 2015). În plus, acesta se distinge printr-o perspectivă pe termen lung și o conexiune solidă cu partenerul și legătura cu acesta (Arriaga & Agnew, 2001; Wieselquist et al., 1999). Ca urmare, angajamentul relațional este considerat adesea o activitate cognitivă care influențează alegerile unei persoane în ceea ce privește relația și partenerul acesteia (Sternberg, 1986, 1988).

Probabil cel mai cunoscut model al angajamentului în relațiile romantice provine din Modelul investițional propus de Rusbult (1980, 1983), care se bazează parțial pe Modelul de interdependență al lui Thibaut și Kelley (1959). Modelul investițional (Rusbult, 1980, 1983) și-a propus să explice legăturile dintre angajament și satisfacția de cuplu. A explorat motivele pentru care anumite legături romantice persistă, în timp ce altele se deteriorează și se destramă. Acest model susține, similar modelului de interdependență, că doar satisfacția de cuplu nu va fi suficientă pentru a susține o relație pe termen lung. Relația va fi, de asemenea, afectată semnificativ de alte circumstanțe, cum ar fi presiunea socială de a continua relația, procesele complicate de separare și disponibilitatea altor potențiali parteneri (Rusbult et al., 2006).

Deși modelul investițional al angajamentului sugerează că satisfacția în cuplu poate prezice angajamentul, alți cercetători susțin că relația inversă ar trebui explorată (Givertz et al.,

2016; Hou et al., 2019). Conform cercetărilor anterioare, angajamentul este unul dintre elementele esențiale ale unei relații de succes și este legat de niveluri ridicate de satisfacție conjugală (Rosen-Grandon et al., 2004). În plus, cercetările arată că nivelurile scăzute de angajament indică frecvent că unul dintre parteneri oferă mai puțin și are beneficii limitate în relație, ceea ce duce la niveluri scăzute de satisfacție de cuplu (Karney & Bradbury, 1995).

1.3. Intimitate

Procesul de a te simți aproape de partenerul de cuplu și de a dori să împărtășești experiențe și activități cu acesta este cunoscut sub numele de intimitate romantică (Reis & Shaver, 1988; Schaefer & Olson, 1981). Deoarece intimitatea nu este unilaterală, este relevant să fie evidențiată componenta interacțională a intimității. Celălalt partener va răspunde la acțiunea pe care o întreprinde partenerul inițiator (Schaefer & Olson, 1981).

Nivelurile mai ridicate de intimitate îi fac pe indivizi mai cinstiți, deschiși, înțelegători și de ajutor în relațiile lor de cuplu (Aron & Westbay, 1996). În studiile anterioare, intimitatea s-a dovedit a fi o componentă crucială a satisfacției deoarece relațiile cu mai multă intimitate tind să fie mai satisfăcătoare (Patrick et al., 2007). Intimitatea poate beneficia atât pentru individ, cât și pentru relație, la fel ca satisfacția în cuplu. Conform studiilor privind sănătatea fizică, starea de bine psihologică și satisfacția de cuplu, intimitatea are o influență favorabilă asupra acestora (Dandurand & Lafontaine, 2013; Hassebrauck & Fehr, 2002; Lee, Gillath et al., 2019; Hook et al., 2003; Johnson et al., 2012; Poucher et al., 2022).

1.4. Satisfacția în cuplu

Adesea, modul în care percepem și evaluăm o relație romantică ca fiind de succes este prin intermediul satisfacția pe care individul o are în relația curentă. Satisfacția de cuplu este evaluarea generală și subiectivă pe care un individ o are în legătură cu relația sa romantică (Keizer, 2014). Satisfacția în cuplu poate fi evaluată și prin prisma definiției sale în cadrul relațiilor generale, devenind astfel echilibrul dintre afectele pozitive și negative (Rusbult et al. 1998).

Satisfacția în cuplu contribuie la sănătatea și starea de bine psihologică ale individului (Kiecolt-Glaser & Newton, 2001; Proulx et al., 2007). Asta înseamnă că acele persoane care se

află în relații romantice cu un nivel ridicat de satisfacție în cuplu au o sănătate mai bună, atât fizică, cât și psihică, comparativ cu indivizii care au niveluri scăzute de satisfacție de cuplu. Cu toate acestea, nu numai indivizii sunt afectați de nivelul de satisfacție în cuplu, deoarece și relațiile pot beneficia de pe urma acesteia sau pot fi afectate de aceasta. Relațiile romantice care se dovedesc a fi nesatisfăcătoare pentru indivizi prezintă un risc mai mare de destrămare, deoarece stabilitatea lor este afectată de nivelurile scăzute de satisfacție de cuplu (Gottman, & Levenson, 1992; Halford & Bodenmann, 2013; Lavner & Bradbury, 2012;). Având în vedere că implicațiile satisfacției de cuplu sunt destul de mari, cercetarea în domeniul relațiilor romantice trebuie să exploreze toți factorii de risc și protecție care contribuie la satisfacția de cuplu.

2. Cercetare originală: Obiective și metodologie generală

Prezenta cercetare abordează câteva obiective teoretice și metodologice legate de REI în relațiile romantice. Am pornit de la modelul de REI propus de Niven și colaboratorii (2009), care sugerează împărțirea REI în strategii de îmbunătățire și înrăutățire a afectului. Am testat acest model de REI în diverse moduri, încercând să-l integrăm mai bine în cercetarea relațiilor romantice. În această cercetare, am adăugat și alte variabile care sunt deja destul de bine consolidate în cercetarea care vizează relațiile de cuplu.

Prima întrebare de cercetare care a apărut în urma analizării literaturii de specialitate a fost legată de cât de bine s-ar potrivi modelul propus de Niven și colaboratorii (2009) pentru relațiile romantice. Am abordat această întrebare în Studiul 1 prin proiectarea unei cercetări calitative care a evidențiat strategiile de reglare interpersonală pe care indivizii le folosesc în relațiile romantice. Rezultatele au arătat că modelul menționat mai sus se potrivește suficient de bine pentru interacțiunile de reglare interpersonală dintre partenerii romantici. În plus, am ajuns la concluzia că scala dezvoltată pornind de la acest model (Niven et al., 2011) este adecvată pentru utilizare în cercetarea relațiilor romantice.

A doua întrebare de cercetare rezultă din primul studiu a fost următoarea: reamintirea evenimentelor trecute care includeau utilizarea strategiilor REI are un impact asupra satisfacției actuale în cuplu și asupra afectelor pozitive și negative. Am investigat această întrebare de cercetare în Studiul 2 utilizând o tehnică de priming și strategiile care au fost evidențiate în

Studiul 1 ca fiind cele mai utilizate. Pentru fiecare tip de strategie de REI, am ales o strategie specifică și ulterior le-am încadrat în cerințele pentru participanți.

Concomitent cu a doua întrebare, a apărut a treia, pe care am abordat-o în Studiul 3. Am dorit să explorăm modul în care RE și REI influențează satisfacția în cuplu în timp. Pentru a investiga această întrebare de cercetare, am adunat date diadice în trei momente diferite pe parcursul a șase luni. Ulterior, am folosit modelul latent growth curve pentru a analiza datele. Rezultatele nu au arătat schimbări semnificative în timp timpului, dar au evidențiat impactul REI în momentul măsurării. Așadar, a apărut și ultima întrebare de cercetare, pe care am abordat-o în Studiul 4. Este posibilă integrarea strategiilor REI în relațiile dintre angajament sau intimitate și satisfacția în cuplu?

În cel de-al patrulea studiu, am încorporat, ca moderatori, strategiile interpersonale de îmbunătățire a afectului și strategiile interpersonale de înrăutățire a afectului în legăturile dintre angajament și satisfacția în cuplu și intimitate și satisfacția în cuplu. Am ales aceste variabile deoarece există deja o literatură consistentă care documentează conexiunile lor. Acest studiu a folosit modelul de interdependență actor-partener cu moderare (Garcia et al., 2015).

3. Cercetare originală: Prezentarea studiilor

3.1. Strategii de reglare emoțională interpersonală și emoții anticipate în cuplu: o abordare mixed method (Studiul 1)

În acest studiu, folosind o abordare calitativă, ne-am propus să investigăm care sunt cele mai frecvent utilizate strategii REI în relațiile romantice. De asemenea, am dorit să explorăm care sunt emoțiile așteptate atât la propria persoană, cât și la partener după utilizarea unor strategii specifice de reglare emoțională.

REI joacă un rol important în relațiile interpersonale, precum prietenia (Niven, Holman, et al., 2012), relațiile de la locul de muncă (Madrid et al., 2018; Troth et al., 2018) sau relațiile dintre colegii de echipă (Campo et al., 2016). Deși toate aceste relații sunt relevante, relația romantică pare să beneficieze de mai multe acțiuni legate de REI decât relațiile de prietenie sau

de muncă (Niven, Macdonald, et al., 2012). Prin urmare, să investigăm dacă modelul propus de Niven și colaboratorii (2009) se potrivește relațiilor romantice este un efort relevant.

Trei sute nouăzeci și opt de participanți (o sută nouăzeci și nouă de femei și o sută nouăzeci și nouă de bărbați) au completat chestionarul și au îndeplinit criteriile de includere în studiu (a avea peste 18 ani și a fi într-o relație de cel puțin 6 luni). În medie, participanții aveau 26 de ani ($M_b=27,54$, $SD_b=9,35$; $M_f=25,26$, $SD_f=9,05$) și erau într-o relație de 66 de luni ($M=66,34$, $SD=90,04$), iar nouăzeci și șase dintre participanți (patruzeci și opt de cupluri) erau căsătoriți.

Toți participanții au primit două viniete; ei au citit-o mai întâi pe cea pozitivă și au răspuns la cele patru întrebări referitoare la potențialul lor comportament în acea situație și la emoțiile așteptate pentru ei și pentru partenerii/partenerele lor. După aceea, au citit vinieta negativă și au răspuns la aceleași întrebări. Urmând strategia de analiză tematică (Braun & Clarke, 2006), datele obținute pentru strategiile REI au fost codificate de doi codori diferiți care au folosit categoriile create de Niven și colaboratorii (2009). Același proces a fost repetat pentru datele care vizează emoțiile anticipate pentru sine și partener. Codorii au trebuit să aleagă dintr-o listă prestabilită de emoții (Cowen & Keltner, 2017) pe cele care se potriveau cel mai bine descrierii pentru a avea o analiză mai clară a emoțiilor descrise de participanții la studiu. Fiabilitatea intercoder a fost calculată utilizând metoda probabilității comune de acord (joint probability of agreement; Lombard et al., 2004). Toți indicii fiind peste 0,80 (Lombard et al., 2004), i-am considerat acceptabili pentru cercetarea actuală.

Rezultatele au evidențiat strategiile de angajament cognitiv (cognitive engagement) ca fiind mai utilizate în situația pozitivă și strategiile de a pune propriile sentimente pe primul loc (put own feelings first) ca fiind cele mai utilizate în situația negativă. Participanții se așteptau să se simtă calmi, bucuroși sau mulțumiți după comportamentul lor de reglare emoțională în situația pozitivă. În mod similar, se așteptau ca partenerii lor să simtă la fel. În situația negativă, participanții se așteptau să se simtă triști, dezamăgiți sau calmi, iar partenerii lor calmi, triști sau vinovați. Rezultatele au arătat că participanții au descris comportamente care se potrivesc cu majoritatea strategiilor incluse în modelul lui Niven și a colaboratorilor (2009), cu excepția umorului și a strategiilor de diminuarea importanței celuilalt prin comparare (diminishing

comparison). O posibilă explicație pentru aceste diferențe poate veni din faptul că Niven și colaboratorii (2009) au luat în considerare mai multe tipuri de relații interpersonale, în timp ce acest studiu se concentrează doar pe cele romantice. Alte studii s-au concentrat pe relația dintre colegii de echipă (Palmateer & Tamminen, 2018) sau membrii personalului închisorii și deținuții (Niven et al., 2007). De asemenea, strategiile prototipice din categoria „diminishing comparison” sunt legate de realizările mai mari ale reglatorilor în comparație cu realizările țintelor (Palmateer & Tamminen, 2018), în timp ce vinițele utilizate în acest studiu ar putea să nu faciliteze utilizarea unor astfel de strategii sau a celor care includ umorul.

3.2. Impactul rememorării utilizării reglării emoționale interpersonale asupra satisfacției în cuplu, afectelor pozitive și negative (Studiul 2)

Acest studiu își propune să verifice dacă rememorarea situațiilor legate de relațiile romantice în care au fost utilizate strategii REI are un impact asupra afectului și satisfacției de cuplu în prezent. Am dorit să atingem aceste obiective folosind o tehnică de priming care permite participanților să se gândească la evenimente specifice ghidându-se după anumite criterii. În acest studiu, criteriile sunt tipul țintei reglării (dacă este vorba de respondent sau partener), emoțiile resimțite la începutul evenimentului (pozitive sau negative) și strategia REI utilizată (din categoria de îmbunătățire a afectului sau de înrăutățire a afectului). Având în vedere că amintirea atât a evenimentelor pozitive, cât și a celor negative pare să aibă un impact pozitiv (Bryant et al., 2005; Strohm et al., 2019; Wood & Conway, 2006), ne așteptăm ca, în toate situațiile, participanții să prezinte niveluri ridicate de satisfacție în cuplu și afect pozitiv și niveluri scăzute de afect negativ.

Două sute șaiszeci și patru de persoane au acceptat să participe la colectarea datelor pentru acest studiu ca activitate în clasă. Dintre toți participanții, am păstrat datele de la 193, iar ceilalți 71 au fost eliminați fie pentru că nu au completat chestionarele, fie pentru că nu au scris nimic în secțiunea pentru situația cerută, spunând că nu au trecut prin acel tip de situație cu partenerul lor sau situația descrisă de ei nu corespundea cerințelor. Toți cei 193 de participanți au fost femei, cu o vârstă medie de 21 de ani ($SD=2,69$), durata medie a relației a fost de 29,11 luni ($SD=27,94$) și nouă dintre participanți erau căsătoriți.

În cazul afectului pozitiv, rezultatele arată că ținta reglării (propria persoană sau partener) a avut un efect semnificativ. Prin urmare, participanții care și-au amintit o situație în care partenerul a fost ținta REI au declarat un nivel mai ridicat de afecte pozitive decât cei care și-au amintit o situație în care ei au fost ținta reglării. Pentru afectul negativ, am observat că doar interacțiunea dintre tipul de emoție și tipul de strategie a avut o influență semnificativă. Persoanele care și-au reamintit o situație care a început cu emoții pozitive și mai târziu, ei sau partenerii lor au folosit strategia interpersonală de înrăutățire a afectului (pune propriile sentimente pe primul loc) au raportat un nivel mai ridicat de emoții negative decât cei care se aflau în alte combinații de condiții. Pentru satisfacția de cuplu, rezultatele arată că există unele efecte semnificative marginale pentru tipul de emoție și tipul de strategie. Participanții care au fost nevoiți să-și amintească o situație care a început cu emoții negative și cei care și-au amintit un eveniment în care a fost folosită strategia de îmbunătățire a afectului au raportat o satisfacție în cuplu mai mare.

3.3. Legăturile longitudinale dintre reglarea emoțională interpersonală, reglarea emoțională și satisfacția de cuplu (Studiul 3)

Acest studiu și-a propus să verifice efectul strategiilor RE și REI asupra variațiilor satisfacției în cuplu în timp. Datele au fost strânse într-o manieră diadică, ceea ce înseamnă că ambii parteneri au completat în mod independent aceleași chestionare. De asemenea, aceleași cupluri au participat la toate cele trei etape de strângere a datelor. Având în vedere că datele acestei cercetări sunt atât diadice, cât și longitudinale, cea mai bună abordare este utilizarea modelului latent growth curve (Byrne, 2016; Kenny et al., 2006). Ne-am așteptat ca reevaluarea cognitivă și strategiile interpersonale de îmbunătățire a afectului să prezică schimbări pozitive în satisfacția de cuplu. De asemenea, ne-am așteptat ca suprimarea expresivă și strategiile interpersonale de înrăutățire a afectului să prezică schimbări negative în satisfacția de cuplu.

Lotul de participanți a fost format din 118 cupluri heterosexuale (236 indivizi). Am analizat datele doar de la participanții care au îndeplinit criteriile de eligibilitate. Ambii parteneri trebuiau să aibă peste 18 ani, să fie într-o relație de mai mult de șase luni la momentul unu (T1) și să completeze chestionarele de trei ori. Durata medie a relației la T1 a fost de 26,39 ($SD = 22,13$) luni. La același moment, doar cinci cupluri au declarat că sunt căsătorite, 29 de cupluri au declarat că locuiesc împreună și niciun cuplu nu avea copii. La T1, femeile aveau în medie 20,35

($SD = 2,74$) ani, iar bărbații aveau în medie 22,38 ($SD = 4,11$) ani. Colectarea datelor a avut loc între decembrie 2018 și iunie 2019, fiecare dintre evaluări făcându-se la trei luni distanță, prima în decembrie 2018, a doua în martie 2019 și a treia în iunie 2019. În acest studiu am explorat modul în care RE și REI influențează satisfacția în cuplu în timp. În acest scop, am folosit modelul latent growth curve (Byrne, 2016). Am realizat analizele pentru patru modele diferite, folosind pe rând ca predictor fie reevaluarea cognitivă, suprimarea expresivă, strategiile interpersonale de îmbunătățire a afectului, fie strategiile de înrăutățire a afectului. Acest studiu este diadic; prin urmare, predictorul și criteriul sunt prezente atât pentru femei, cât și pentru bărbați.

Rezultatele arată, de asemenea, că utilizarea atât de către femei, cât și de către bărbați a strategiilor interpersonale de îmbunătățire a afectului influențează satisfacția lor în cuplu. După cum era de așteptat, rezultatele au arătat că utilizarea mai multor strategii interpersonale de înrăutățire a afectului influențează negativ satisfacția în cuplu, dar acest lucru este observabil numai în cazurile femeilor. Rezultatele au evidențiat că reevaluarea cognitivă are un efect pozitiv asupra satisfacției în cuplu, însă doar în cazul femeilor. Femeile raportează o satisfacție în cuplu mai mare atunci când folosesc mai mult reevaluarea cognitivă. Iar suprimarea expresivă are un impact negativ asupra satisfacției în cuplu în cazul bărbaților.

3.4. Contează cum ne reglăm emoțiile unul altuia? Rolul moderator al reglării emoționale interpersonale asupra legăturilor dintre angajament, intimitate și satisfacție de cuplu. (Studiul 4)

Această cercetare își propune să investigheze modul în care angajamentul și intimitatea influențează relațiile romantice, iar reglarea emoțională interpersonală moderează aceste relații. În plus, toate aceste conexiuni sunt explorate dintr-o perspectivă diadică folosind modelul de interdependență actor-partener (Kenny & Cook, 1999). Acest model permite cercetătorilor să investigheze asocierile dintre caracteristicile/variabilele unui individ și rezultatele acestuia (efectul actor) și rezultatele partenerului (efectul partener). Cercetările anterioare arată că angajamentul și intimitatea sunt printre factorii care influențează cel mai mult satisfacția de cuplu (Patrick et al., 2007; Rosen-Grandon et al., 2004). REI este un concept relativ nou care necesită cercetare mai amănunțită pentru o mai bună înțelegere, în special în ceea ce privește alți factori relevanți pentru relațiile romantice. Cu toate acestea, cercetările anterioare arată că unele

comportamente care fac parte din strategiile REI sunt conectate cu angajamentul romantic (Juarez & Pritchard, 2012; Owen et al., 2012), intimitatea (Horn et al., 2019) și satisfacția de cuplu (Floorean & Păsărelu, 2019; Prager et al., 2019). Prin urmare, acest studiu va explora relațiile dintre angajament/intimitate și satisfacția de cuplu cu rolul moderator al REI în ambele forme (strategii de îmbunătățire a afectului și strategii de înrăutățire a afectului).

Datele acestui studiu au fost strânse de la 131 de cupluri heterosexuale ($N = 262$). Vârsta medie pentru femei a fost de 21,76 ani ($SD = 3,13$), iar pentru bărbați a fost de 23,60 ani ($SD = 3,58$), iar durata medie a relației a fost de 26,35 luni ($SD = 26,68$). Din totalul de 131 de cupluri, în cazul a 43 de cupluri, partenerii locuiau împreună, în timp ce în restul cuplurilor, partenerii nu locuiau în aceeași locuință la momentul completării chestionarului.

Rezultatele arată că efectul-actor al angajamentului asupra satisfacției în cuplu a fost unul semnificativ. Efectul-partener al angajamentului asupra satisfacției în cuplu a fost semnificativ doar în modelul care includea ca moderator utilizarea strategiilor interpersonale de înrăutățire a afectului, ceea ce înseamnă că nivelul de angajament al bărbaților a afectat în mod pozitiv satisfacția de cuplu a partenerelor lor. Angajamentul femeilor a influențat în mod similar satisfacția în cuplu a bărbaților. Intimitatea are un efect-actor semnificativ asupra satisfacției în cuplu. Cu toate acestea, doar nivelul de intimitate al femeilor a influențat semnificativ satisfacția în cuplu a partenerilor lor, ceea ce înseamnă că un nivel mai ridicat de intimitate la femei va avea un impact pozitiv asupra nivelului de satisfacție în cuplu al bărbaților. În ceea ce privește impactul utilizării strategiilor interpersonale de îmbunătățire a afectului, în ambele modele care îl conțineau, a fost observat un efect semnificativ și pozitiv în cazurile femeilor. Folosirea acestor strategii are un impact semnificativ asupra satisfacției lor în cuplu. Utilizarea strategiilor de înrăutățire a afectului a fost semnificativă doar atunci când modelul conținea angajamentul și a arătat că utilizarea acestor strategii de către femei are un impact negativ asupra satisfacției de cuplu a partenerilor lor. În ceea ce privește interacțiunile dintre angajament sau intimitate și strategiile de îmbunătățire sau agravare a afectului interpersonal, unele s-au dovedit semnificative, în timp ce altele nu. Am observat că modelul care conținea angajament, satisfacție de cuplu și strategiile interpersonale de îmbunătățire a afectului au rolul de moderator a avut cele mai multe efecte de interacțiune. În timp ce modelul care conținea intimitatea, satisfacția de

cuplu și strategiile de îmbunătățire a afectelor interpersonale au rolul de moderator nu a avut efecte semnificative de interacțiune.

4. Concluzii și implicații generale

Prin intermediul prezentei teze, ne-am propus să investigăm modul în care REI influențează relațiile romantice în cele două forme ale sale, strategiile de îmbunătățire a afectului și strategiile de înrăutățire a afectului. În cele patru studii, pe lângă REI, putem găsi RE, afecte pozitive și negative, angajament și intimitate. Pentru a evalua relațiile romantice, am folosit satisfacția de cuplu. Pentru a atinge scopul nostru principal, am folosit diverse metode de investigare și analiză a datelor. În trei din cele patru studii, am adunat date de la cupluri, iar în două studii, am folosit modele cu ecuații structurale pentru a analiza datele.

4.1. Contribuții teoretice, conceptuale și metodologice

Prezenta teză contribuie la o înțelegere mai aprofundată a emoțiilor și reglării acestora în contexte diadice. Modul în care au fost efectuate studiile empirice oferă o imagine mai nuanțată asupra procesului de reglare emoțională interpersonală în relațiile romantice și a modului în care acesta poate contribui la îmbunătățirea sau înrăutățirea acestora. Abordarea calitativă din primul studiu oferă o mai bună înțelegere a comportamentelor care au loc între parteneri, aspect care poate fi mai greu de observat printr-o abordare cantitativă. Totuși, studiile cantitative din cadrul acestei teze sunt relevante și pentru că folosesc analize statistice avansate, două dintre studii având date diadice. Această teză oferă o perspectivă valoroasă asupra modului în care REI influențează relațiile romantice. Au fost evidențiate strategiile folosite de cei care sunt într-o relație romantică, modul în care rememorarea utilizării de strategii de REI afectează anumite aspecte din prezent, dacă există o influență a REI asupra satisfacției cuplului, în momentul prezent sau în timp și, în sfârșit, cum interacționează cu alte variabile pentru a afecta satisfacția în cuplu.

Din punct de vedere metodologic, această teză încorporează strategii analitice noi și complexe și are diversitate în abordările aferente fiecărui studiu. Ceea ce iese în evidență sunt modelele analitice pe care le-am utilizat pentru al treilea și al patrulea studiu.

Al treilea studiu este longitudinal cu date diadice; ca atare, era nevoie de o modalitate mai complexă de a-l analiza. Modelul latent growth curve se potrivește cel mai bine tipului acesta de date, deoarece acesta permite explorarea datelor atât longitudinale, cât și diadice. Al patrulea studiu este transversal, dar datele culese sunt diadice și am utilizat, de asemenea, o strategie de analiză mai complexă. Am folosit modelul de interdependență actor-partener pentru a investiga datele din cel de-al patrulea studiu. Cu toate acestea, având în vedere că am utilizat și un moderator, a trebuit să adăugăm și acest aspect în modelul de analiză. Prin urmare, modelul final pe care l-am folosit pentru a analiza datele din cel de-al patrulea studiu a fost Modelul de interdependență actor-partener cu moderare (Garcia et al., 2015).

4.2. Implicații empirice și practice

În prezenta teză au fost utilizate o varietate de abordări de cercetare și analize. Acestea adaugă un plus important pentru cercetarea generală. Primul studiu are o abordare calitativă, al doilea folosește priming-ul pentru a evoca amintiri ale unor evenimente specifice legate de relație, al treilea este longitudinal, iar al patrulea este transversal și folosește moderarea. În plus, pentru analiza datelor din al treilea și al patrulea studiu, am folosit modele cu ecuații structurale, deoarece datele sunt diadice.

Fiecare dintre studii este demn de remarcat în felul său, aducând noi informații și o înțelegere mai bună asupra unui aspect care privește unele dintre cele mai importante relații, mai precis, REI în relațiile romantice. Toate studiile sunt abordări originale pentru cercetarea REI în contextul diadelor romantice. Din ceea ce știm, Studiul 1 este primul studiu care explorează strategiile REI folosite de cupluri, investigând, de asemenea, rezultatele așteptate în ceea ce privește răspunsurile emoționale atât la partener, cât și la propria persoană. În mod similar, Studiul 2 este primul de acest gen, centrat pe rememorearea situațiilor în care au fost utilizate strategiile REI și asupra modului în care această reamintire poate afecta afectul și satisfacția de cuplu în prezent. Încorporarea strategiilor REI oferă noutatea Studiului 3. Este introdus ca un predictor al satisfacției de cuplu în timp. Complexitatea Studiului 4 este determinată de modul în care strategiile REI sunt utilizate în legăturile deja stabilite dintre angajament, intimitate și satisfacție de cuplu. Un alt detaliu demn de remarcat este modul în care REI este operaționalizat în această teză. Am investigat două direcții opuse ale REI: strategiile de îmbunătățire a afectului și strategiile de înrăutățire a afectului. Acestea au capacitatea deosebită de a oferi o imagine mai

nuanțată asupra reglării emoționale în cadrul relațiilor, deoarece evaluează atât modurile în care un partener îi îmbunătățește starea afectivă a celuilalt, cât și modalitățile în care acesta îi înrăutățește starea afectivă a celuilalt.

În ceea ce privește contribuțiile practice ale acestei teze, Studiul 1 oferă indicii despre care sunt unele dintre cele mai utilizate strategii REI în relațiile romantice, care pot duce la crearea de către practicieni a unor intervenții focalizate pe problemă. În timp ce Studiul 2 oferă o perspectivă nouă asupra modului în care reamintirea situațiilor trecute care implică REI poate îmbunătăți anumite aspecte legate de relațiile romantice în prezent. Studiul 3 poate ajuta practicienii să lucreze cu indivizii aflați într-o relație romantică centrându-se asupra proceselor de reglare și să prezică cu mai multă acuratețe rezultatele așteptate de la astfel de intervenții. Studiul 4 poate ajuta practicienii și clienții să obțină o viziune mai largă asupra REI, a angajamentului, a intimității și a interacțiunilor și efectelor lor asupra satisfacției în cuplu. Ca atare, ele pot fi centrate pe procese specifice, astfel acordând mai multă atenție acelor legături care vor afecta cu adevărat relația.

4.3. Concluzii finale

Prezenta teză ajută la clarificarea modului în care strategiile interpersonale de îmbunătățire și înrăutățire a afectului afectează relațiile de cuplu. În primul rând, scoate în evidență strategiile folosite de persoanele care doresc să regleze emoțiile partenerilor. În al doilea rând, explorează modul în care rememorarea evenimentelor anterioare din cadrul relațiilor romantice în care au fost utilizate strategiile REI influențează satisfacția cuplului și afectele pozitive și negative din prezent. În al treilea rând, investighează modul în care RE și REI influențează satisfacția cuplului în timp utilizând o abordare diadică și modelul latent growth curve pentru a analiza datele. În cele din urmă, pune strategiile REI în contextul altor legături mai studiate, precum sunt cele dintre angajament și satisfacția de cuplu și intimitate și satisfacția de cuplu. Acest studiu a avut de asemenea date diadice, iar acestea au fost analizate folosind modelul de interdependență actor-partener cu moderare. Rezultatele arată că există cu siguranță unele implicații ale strategiilor REI asupra relațiilor romantice, totuși, acestea ar trebui investigate în continuare.

Referințe bibliografice

- Aron, A., & Westbay, L. (1996). Dimensions of the prototype of love. *Journal of personality and social psychology*, 70(3), 535-551.
- Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2001). Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment. *Personality and social psychology bulletin*, 27(9), 1190-1203.
- Bamonti, P., Conti, E., Cavanagh, C., Gerolimatos, L., Gregg, J., Goulet, C., ... & Edelstein, B. (2019). Coping, cognitive emotion regulation, and burnout in long-term care nursing staff: a preliminary study. *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), 92-111.
- Bao, K. J. (2012). The course of well-being in romantic relationships: Predicting positive affect in dating participants. *Psychology*, 3(12), 1091-1099.
- 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(3), 506-519.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227-260.
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with Mplus: Basic concepts, applications, and programming*. New York, NY: Routledge.
- Campo, M., Sanchez, X., Ferrand, C., Rosnet, E., Friesen, A., & Lane, A. M. (2016). Interpersonal emotion regulation in team sport: Mechanisms and reasons to regulate teammates' emotions examined. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(4), 379-394.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75(2), 317-333.

- Cowen, A. S., & Keltner, D. (2017). Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *114*(38).
- Dandurand, C., & Lafontaine, M. F. (2013). Intimacy and couple satisfaction: The moderating role of romantic attachment. *International Journal of Psychological Studies*, *5*(1), 74-90.
- Dias, J., & Paiva, A. (2013). I want to be your friend: Establishing relations with emotionally intelligent agents. *AAMAS'13: Proceedings of the 2013 international conference on Autonomous agents and multi-agent systems*, 777-784.
- 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., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of personality and social psychology*, *78*(1), 136-157.
- Floean, I. S., & Pășărelu, C. R. (2019). Interpersonal Emotion Regulation and Cognitive Empathy as Mediators between Intrapersonal Emotion Regulation Difficulties and Couple Satisfaction. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, *19*(2), 119-134.
- Francis, L., Monahan, K., & Berger, C. (1999). A laughing matter? The uses of humor in medical interactions. *Motivation and emotion*, *23*(2), 155-174.
- Garcia, R. L., Kenny, D. A., & Ledermann, T. (2015). Moderation in the actor-partner interdependence model. *Personal Relationships*, *22*(1), 8-29.
- George, J. M. (2000). Emotions and leadership: The role of emotional intelligence. *Human relations*, *53*(8), 1027-1055.
- Givertz, M., Segrin, C., & Woszidlo, A. (2016). Direct and indirect effects of commitment on interdependence and satisfaction in married couples. *Journal of family psychology*, *30*(2), 214-220.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, *63*(2), 221-233.

- Grillon, C., Quispe-Escudero, D., Mathur, A., & Ernst, M. (2015). Mental fatigue impairs emotion regulation. *Emotion, 15*(3), 383–389.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271–299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology, 85*(2), 348-362.
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of happiness studies, 10*(3), 271-291.
- Halford, W. K., & Bodenmann, G. (2013). Effects of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction. *Clinical Psychology Review, 33*(4), 512–525.
- Hassebrauck, M., & Fehr, B. (2002). Dimensions of relationship quality. *Personal relationships, 9*(3), 253-270.
- Hook, M. K., Gerstein, L. H., Detterich, L., & Gridley, B. (2003). How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. *Journal of Counseling & Development, 81*(4), 462-472.
- Horn, A. B., & Maercker, A. (2016). Intra-and interpersonal emotion regulation and adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal. *BMC psychology, 4*(1), 51.
- Horn, A. B., Samson, A. C., Debrot, A., & Perrez, M. (2019). Positive humor in couples as interpersonal emotion regulation: A dyadic study in everyday life on the mediating role of psychological intimacy. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(8), 2376-2396.
- Hou, Y., Jiang, F., & Wang, X. (2019). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor–partner interdependence model. *International Journal of Psychology, 54*(3), 369-376.
- Johnson, H. D., Kent, A., & Yale, E. (2012). Examination of identity and romantic relationship intimacy associations with well-being in emerging adulthood. *Identity, 12*(4), 296-319.

- Johnson, M. P. (1999). Personal, moral, and structural commitment to relationships. In *Handbook of Interpersonal Commitment and Relationship Stability* (pp. 73–87). Boston, MA: Springer US.
- Juarez, L., & Pritchard, M. (2012). Body dissatisfaction: Commitment, support, and trust in romantic relationships. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 22(2), 188-200.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). Assessing longitudinal change in marriage: An introduction to the analysis of growth curves. *Journal of Marriage and the Family*, 57(4), 1091–1108.
- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). *Dyadic data analysis*. New York: Guilford Press.
- Keizer, R. (2014). Relationship satisfaction. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 5437–5443). Berlin: Springer
- Kenny, D. A., & Cook, W. (1999). Partner effects in relationship research: Conceptual issues, analytic difficulties, and illustrations. *Personal relationships*, 6(4), 433-448.
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: his and hers. *Psychological bulletin*, 127(4), 472-503.
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2012). Why do even satisfied newlyweds eventually go on to divorce? *Journal of Family Psychology*, 26(1), 1–10.
- Lee, J., Gillath, O., & Miller, A. (2019). Effects of self-and partner’s online disclosure on relationship intimacy and satisfaction. *PloS one*, 14(3), e0212186.
- Lombard M, Snyder-Duch J, Bracken CC (2004) Practical resources for assessing and reporting intercoder reliability in content analysis research projects. Retrieved from: <http://matthewlombard.com/reliability/#Neuendorf>
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M., & Petty, R. E. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113-118.
- López-Pérez, B., Wilson, E. L., Dellaria, G., & Gummerum, M. (2016). Developmental differences in children’s interpersonal emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 40(5), 767-780.

- Madrid, H. P., Totterdell, P., Niven, K., & Vasquez, C. A. (2018). Investigating a process model for leader affective presence, interpersonal emotion regulation, and interpersonal behaviour in teams. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 27*(5), 642-656.
- Manian, N., & Bornstein, M. H. (2009). Dynamics of emotion regulation in infants of clinically depressed and nondepressed mothers. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 50*(11), 1410-1418
- Martínez-Iñigo, D., Totterdell, P., Alcover, C. M., & Holman, D. (2007). Emotional labour and emotional exhaustion: Interpersonal and intrapersonal mechanisms. *Work & Stress, 21*(1), 30-47.
- Niven, K. (2016). Why do people engage in interpersonal emotion regulation at work?. *Organizational Psychology Review, 6*(4), 305-323.
- Niven, K. (2017). The four key characteristics of interpersonal emotion regulation. *Current opinion in psychology, 17*(1), 89-93.
- 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*, 1452.
- Niven, K., Holman, D., & Totterdell, P. (2012). How to win friendship and trust by influencing people's feelings: An investigation of interpersonal affect regulation and the quality of relationships. *Human Relations, 65*(6), 777-805.
- Niven, K., Macdonald, I., & Holman, D. (2012). You spin me right round: cross-relationship variability in interpersonal emotion regulation. *Frontiers in psychology, 3*, 394.
- Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion, 9*(4), 498-509.
- 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*(1), 53-73.
- Over, H., & Carpenter, M. (2012). Putting the social into social learning: explaining both selectivity and fidelity in children's copying behavior. *Journal of Comparative Psychology, 126*(2), 182-192.

- Owen, J., Quirk, K., & Manthos, M. (2012). I get no respect: The relationship between betrayal trauma and romantic relationship functioning. *Journal of Trauma & Dissociation*, 13(2), 175-189.
- Palmateer, T. & Tamminen, K. (2018). A Case Study of Interpersonal Emotion Regulation Within a Varsity Volleyball Team. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(3), 321-340.
- Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G., & Tollerud, T. R. (2007). Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The family journal*, 15(4), 359-367.
- Poucher, J., Prager, K. J., Shirvani, F., Parsons, J., & Patel, J. (2022). Intimacy, Attachment to the Partner, and Daily Well-Being in Romantic Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 02654075211060392.
- Prager, K. J., Poucher, J., Shirvani, F. K., Parsons, J. A., & Allam, Z. (2019). Withdrawal, attachment security, and recovery from conflict in couple relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(2), 573-598.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and family*, 69(3), 576-593.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences*, 49(5), 368-373.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, & B. M. Montgomery (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367–389). Oxford, England: Wiley & Sons.
- Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(5), 599-620.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion review*, 1(1), 60-85.
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of counseling & Development*, 82(1), 58-68.

- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of experimental social psychology*, *16*(2), 172-186.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of personality and social psychology*, *45*(1), 101-117.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal relationships*, *5*(4), 357-387.
- Rusbult, C., Coolsen, M., Kirchner, J., & Clarke, J. (2006). Commitment. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (Cambridge Handbooks in Psychology, pp. 615-636). Cambridge: Cambridge University Press.
- Schaefer, M. T., & Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: The PAIR inventory. *Journal of marital and family therapy*, *7*(1), 47-60.
- Schoebi, D., & Randall, A. K. (2015). Emotional dynamics in intimate relationships. *Emotion Review*, *7*(4), 342-348.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, *93*(2), 119-135.
- Sternberg, R. J. (1988). Triangulating love. In R. J. Sternberg & M. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 119–138). New Haven, CT: Yale University Press.
- Strohm, M., Siegesleitner, M., Kunze, A. E., Ehring, T., & Wittekind, C. E. (2019). Imagery rescripting of aversive autobiographical memories: effects on memory distress, emotions, and feelings of mastery. *Cognitive Therapy and Research*, *43*(6), 1005-1017.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.
- Thoits, P. A. (1996). Managing the emotions of others. *Symbolic Interaction*, *19*(2), 85-109.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, *59*(2-3), 25-52.
- Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007). The socialization of emotion regulation in the family. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249–268). New York, NY: Guilford.

- Troth, A. C., Lawrence, S. A., Jordan, P. J., & Ashkanasy, N. M. (2018). Interpersonal emotion regulation in the workplace: a conceptual and operational review and future research Agenda. *International Journal of Management Reviews*, 20(2), 523-543.
- Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201-215.
- Weigel, D. J., Davis, B. A., & Woodard, K. C. (2015). A two-sided coin: Mapping perceptions of the pros and cons of relationship commitment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(3), 344-367.
- Weisskirch, R. S. (2017). Abilities in romantic relationships and well-being among emerging adults. *Marriage & Family Review*, 53(1), 36-47.
- Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A., & Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 77(5), 942-966.
- Wood, W. J., & Conway, M. (2006). Subjective impact, meaning making, and current and recalled emotions for self-defining memories. *Journal of personality*, 74(3), 811-846.
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803-810.