

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAȘI
FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
ȘCOALA DOCTORALĂ DE PSIHOLOGIE

**INTIMITATEA ȘI VARIABLE ASOCIATE CALITĂȚII
RELĂȚIEI**

Rezumat

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC

Profesor PhD Maria Nicoleta TURLIUC

DOCTORAND

Milka- Nicoleta ROTARU (CĂS. APOSTU)

IAȘI, 2021

CUPRINS

1. Prezentarea generală a cercetării	3
2. Context teoretic.....	3
2.1. Intimitatea.....	3
2.2. Angajamentul.....	4
2.3. Iertarea.....	6
3. Cercetare originală.....	7
Studiul 1.....	8
Studiul 2.....	11
Studiul 3.....	14
Studiul 4.....	17
4. Contribuții și concluzii	21
5. Bibliografie.....	23

1. PREZENTARE GENERALĂ A CERCETĂRII

Prezenta cercetare abordează aspecte teoretice și metodologice legate de intimitate, împreună cu alte constructe conexe, ca de exemplu angajamentul, iertarea, satisfacția în relație și copingul diadic. Mai mult, elaborează rezultatele deja propuse de literatura psihologică, care subliniază că angajamentul, conform modelului construit de Rusbult, este determinat de trei factori principali: satisfacția conjugală, investiția în relație și lipsa de alternative la relație. În plus, angajamentul conjugal, la rândul său, ca parte a unui proces interpersonal, care determină interdependența partenerilor, ar putea fi influențat de intimitatea resimțită de cupluri și de iertarea practică în cadrul relației și, de asemenea, de nivelul copingului diadic al partenerilor.

2. CONTEXT TEORETIC

2.1. INTIMITATEA

Printre relațiile care implică un grad ridicat de intimitate, relațiile de cuplu sunt, pentru mulți cercetători, cele mai apropiate relații pe care le va dezvolta un adult pe parcursul vieții lui (Levinger & Huston, 1990), devenind microclimatul ideal pentru studierea intimității, cu particularitățile sale. Interesul pentru acest spațiu diadic este sporit de posibilele repercusiuni ale lipsei de intimitate: atunci când cuplul nu reușește să dezvolte sau să mențină un grad ridicat de intimitate, dizolvarea acestuia este probabilă, deoarece lipsa de apropiere a fost identificată drept cel mai frecvent motiv pentru divorț și separare (Horowitz, 1979).

Cuplurile pot experimenta intimitatea în diferite aspecte ale vieții lor împreună – în postura de părinți, din punct de vedere fizic, religios și lista ar putea continua. Prioritățile în intimitate tind să se schimbe pe parcursul vieții, astfel încât accentul pe conexiunea sexuală în fazele inițiale ale relației poate fi depășit mai târziu de aspirațiile de colaborare eficientă în timpul anilor de creștere a copilului sau de loialitatea în situații de boală, dizabilitate și îmbătrânire (Rolland, 2018; Scheinkman, 2019).

IPM- Model interpersonal al intimității

Au fost efectuate studii empirice consistente pentru modelul interpersonal (IPM) al lui Reis & Shaver (1988), care evoluează de la premisa că intimitatea este construită în relațiile interumane prin două procese fundamentale: autodezvăluirea și un răspuns empatic din partea partenerului (Mitchell și colab., 2008).

Modelul interpersonal oferă o înțelegere detaliată a conceptului de intimitate: include componente multiple, are caracteristici temporale și oferă îndrumări clare privind operaționalizarea și măsurarea intimității (Laurenceau și colab., 2004).

Intimitatea începe cu verbalizarea, de către unul dintre parteneri, a gândurilor, sentimentelor și informațiilor pe care le consideră relevante, la care ascultătorul trebuie să răspundă verbal, adecvat, înțelegând și să contribuie în mod corespunzător la conversație. Este esențial ca partenerul să perceapă interesul și empatia ascultătorului, dar și preocuparea acestuia pentru lucrurile dezvăluite (Laurenceau și colab., 2005). Mecanismul de bază de mediere este răspunsul perceput al partenerului, care sugerează vorbitorului că este apreciat și valorat. Rolurile se schimbă constant în interacțiunea cuplului și, pe măsură ce sinele fiecărui partener este exprimat și validat de către celălalt, experiența intimității crește (Manbeck și colab., 2020).

Pe măsură ce indivizii acumulează aceste experiențe în timpul interacțiunilor lor regulate, se creează o percepție globală și generală a gradului de intimitate pe care partenerii îl simt în relație, intimitatea fiind, prin urmare, un concept legat de evaluarea repetată a interacțiunilor dintre cei doi parteneri, având totuși proprietatea de a fi deosebită și diferită în fiecare interacțiune individuală (Laurenceau și colab., 1998). Pe scurt, există două componente ale intimității: autodezvăluirea și răspunsul perceput al partenerului.

2.2. ANGAJAMENTUL

Conceptul de angajament își are rădăcinile în contextul mai larg al studiilor referitoare la locul de muncă și de ce angajații aleg să se stabilească sau să părăsească companii și instituții. Psihologii sociali, îndeosebi cei interesați de schimburile sociale, au extins aria de cercetare la microclimatul familial, care este definitoriu pentru angajament, întrucât analizează una dintre

cele mai importante relații pe care o persoană o poate dezvolta de-a lungul vieții sale (Hsiao, 1998).

Angajamentul relațional este astfel văzut ca un caz particular, special de angajament care combină complicațiile emoționale, interpersonale, sociale și chiar juridice pe care alte tipuri de relații le ocolesc cu ușurință (Byrd, 2009). El desemnează probabilitatea ca implicarea în relație să persiste (Arriaga și Agnew, 2001).

Modelul investițional al angajamentului

Modelul de angajament conjugal al lui Caryl Rusbult este probabil cel mai cunoscut dintre modelele teoretice ale dizolvării vs. persistenței conjugale. Propus la începutul anilor 1980, modelul combină elemente definitorii ale teoriei interdependenței, dar fără a rămâne ancorat/ blocat în acest cadru. Rusbult are meritul de a aduce noi semnificații și explicații cu privire la factorii care influențează persistența relației și de a oferi un model operațional de angajament.

Pe scurt, modelul investițional afirmă că nivelurile mai ridicate de satisfacție în relație și investiție, alături de o calitate mai scăzută a alternativelor, sunt legate de niveluri mai ridicate de angajament. Prin urmare, modelul investițional extinde teoria interdependenței, afirmând că investițiile (timp, resurse etc.) sunt factori pertinenti pentru prezicerea angajamentului față de relație (Brooks și colab., 2018; Sharabi & Timmermans, 2021). Angajamentul față de relație crește atunci când partenerii sunt mulțumiți de relația lor, percep o calitate slabă a alternativelor și au investit în relație. (Rusbult, și colab., 1998).

Modelul investițional are o putere explicativă în ceea ce privește angajamentul relației și putere predictivă pentru rămânerea sau părăsirea relației. În consecință, satisfacția, calitatea alternativelor și investițiile au un efect indirect asupra dizolvării relației prin influența lor asupra angajamentului relației (Schoebi și colab., 2012).

2.3. IERTAREA

Iertarea este un proces continuu, ori de câte ori așteptările partenerilor nu sunt îndeplinite. Ea implică o schimbare interioară de la comportamente, gânduri și sentimente negative la comportamente, gânduri și sentimente pozitive față de agresor (Laifa și colab., 2018). Iertarea este o alegere și nu o reacție la un eveniment traumatic (Costa și colab., 2006). În ciuda tuturor diferențelor conceptuale, majoritatea teoreticienilor / cercetătorilor sunt de acord cu specificațiile lui Enright, care susțin *că iertarea ar trebui diferențiată de următoarele concepte conexe* (Freedman & Zarifkar, 2016): grațiere (termen legal), justificare (găsirea motivelor pentru a explica greșeala), prefacere (agresorul/ persoana care greșește are motive întemeiate să greșescă), uitare, negare (implicând incapacitatea individului de a accepta rănilor suferite din cauza celui care a greșit), reconciliere (restabilirea relației).

Iertarea ca proces motivațional

Deși multe interpretări ale iertării subliniază unicitatea sa, teoreticieni precum McCullough sau Fincham au subliniat faptul că iertarea implică schimbare (McCullough și colab., 2006) și că schimbarea ar trebui analizată ca un proces, nu ca un act singular (Fincham, 2000). Acesta este, de fapt, elementul esențial al înțelegerii iertării, ca proces de transformare interioară și relațională. Prin urmare, McCullough și colaboratorii săi (2000) definesc iertarea ca un proces intraindividual, deoarece implică transformarea victimei în raport cu agresorul (motivații, gânduri, sentimente, comportament). Ulterior, iertarea devine un proces interpersonal sau sistemic, întrucât implică relaționarea cu o altă persoană (iertarea cuiva) și reflectarea constructului psihologic interior asupra relației cu aceasta (Lichtenfeld și colab., 2019).

3. CERCETARE ORIGINALĂ

Principalul model teoretic pe care se bazează **primul nostru studiu** se referă la Modelul al Intimității (IPM, Reis & Shaver, 1988). IPM este un cadru teoretic care definește intimitatea ca un proces interpersonal, construit pe propria auto-descoperire și pe receptivitatea percepută din partea partenerului (Shelton și colab., 2010). Intimitatea determină cât de mulțumiți sunt partenerii de relația lor. Satisfacția în relație este, la rândul ei, în cercetarea familială, unul dintre cei mai solizi și semnificativi predictorii din punct de vedere empiric ai rezultatelor pozitive în relație. (Le & Agnew, 2003). În plus, în primul studiu, explorăm rolul copingului diadic suportiv ca mediator între intimitate și satisfacția relației, pe baza constatărilor anterioare în care abordarea diadică a fost confirmată ca un mediator semnificativ pentru rezultatele pozitive ale relației (Levesque și colab., 2014).

Mai mult, **în cel de-al doilea nostrum studiu**, ne propunem să explorăm modelul investițional, așa cum a fost dezvoltat de Rusbult (1980), dar și să extindem viziunea sa originală despre satisfacția și angajamentul în relație. În consecință, am inclus iertarea, ca moderator al relației dintre cele două variabile principale. Iertarea, cu rădăcinile sale spirituale profunde, s-a reconstituit de-a lungul ultimilor ani într-un important predictor psihologic, care oferă răspunsuri pline de speranță la conflictul în relație și la dizolvarea relației. Mai mult decât atât, explorăm rolul religiozității ca mediator între satisfacție și angajament, îmbogățind astfel modelul investițional cu două constructe conexe.

Ambele studii menționate mai sus au fost realizate folosind un design transversal. Am folosit scale de autoevaluare cu rezultate psihometrice solide pentru fiecare dintre variabile. Participanții au fost toți implicați în relații romantice și răspunsurile lor reflectă o parte a universului diadic al relațiilor strânse.

Cu toate acestea, întrucât relațiile romantice pot fi, de asemenea, explorate folosind modele longitudinale, concentrându-se atât asupra diferențelor dintre persoane, dar și intraindividual, celelalte două studii au vizat relații diadice evaluate prin intermediul unui jurnal electronic zilnic. În consecință, **al treilea studiu** explorează discuțiile zilnice raportate de ambii parteneri din cuplu, modul în care frecvența lor fluctuează pe parcursul săptămânii și care este legătura lor, dacă există, cu intimitatea, evaluată de asemenea în fiecare zi. Rezultatele cercetării

crează o hartă a discuțiilor diadice comune, specifice cuplurilor românești. Mai mult, ne-au adus în atenție importanța auto-dezvăluirii ca parte a Modelului Interpersonal al Intimității.

În cel de-al patrulea și ultim studiu al prezentei teze ne-am continuat eforturile de a sublinia aspectele cotidiene ale relațiilor intime cu încă un studiu al jurnalului zilnic. De data aceasta ne-am concentrat asupra înțelegerii emoțiilor pozitive și negative pe care le trăiesc partenerii zi de zi și care este legătura lor cu intimitatea, atât pentru bărbați, cât și pentru femei. Folosind o abordare *between subjects*, examinând efectele de tip *lagged* și abordând modelul actor-partener, studiul nostru final dezvăluie numeroase interacțiuni complexe în dinamica zilnică de cuplu.

Studiul 1¹.

Intimitate și satisfacție diadică. Rolul mediator al copingului diadic suportiv

Prezentare generală

Literatura pe care am analizat-o pentru prezenta cercetare evidențiază asocierile cheie dintre a) intimitate (văzută ca un proces interpersonal în care răspunsul perceput / sprijinul partenerului este crucial) și satisfacția în relație; b) abordarea diadică și satisfacția în relație. Studiul nostru își propune să exploreze dacă și cum abordarea diadică joacă un rol în interacțiunea intimității și satisfacției în relație, având în vedere următoarele argumente.

În primul rând, cercetările anterioare sugerează că variabila coping diadic este un predictor important pentru satisfacția în relație. Mai specific, copingul diadic suportiv (CDS) pare să aibă unul dintre cele mai puternice efecte predictive ale satisfacției diadice în comparație cu alte forme de coping (Bodenmann și colab., 2019).

În al doilea rând, copingul diadic este strâns legat, prin propria sa definiție conceptuală și scopul său, de un model interpersonal de intimitate. Mai mult decât atât, acest concept este

¹ O versiune adaptată a studiului a fost acceptată spre publicare cu titlul *Intimitate și satisfacție în cuplu la vârsta adultă emergentă. Rolul mediator al copingului diadic suportiv*, în Revista de Psihologie, 2021, nr.3.

empiric un mediator pentru satisfacția în relație dar, din cunoștințele noastre, există în prezent puține eforturi de cercetare pentru a înțelege cum mediază interacțiunea dintre intimitate și satisfacția în relație.

După câte cunoaștem, există puține eforturi de cercetare care au încercat să înțeleagă modul în care CDS mediază relația dintre intimitate și satisfacția în relație. Pornind de la cercetările existente și contribuțiile teoretice anterioare, s-au emis următoarele ipoteze:

Ipoteza 1: Intimitatea este asociată pozitiv cu satisfacția în relație.

Ipoteza 2: Legătura dintre intimitate și satisfacția în relație este mediată de copingul diadic suportiv.

- **Instrumente**

Am folosit următoarele instrumente pentru evaluarea principalelor variabile: Scala de ajustare diadică (DAS, Spanier, 1976), Chestionarul privind intimitatea conjugală (Van den Broucke, 1995), Inventarul de coping diadic (Bodenmann, 2008).

- **Participanți**

Studentii înscriși la cursuri universitare și postuniversitare și partenerii lor au fost recrutați pentru a participa la studiu. Am analizat date de la 105 participanți, 31 de bărbați (29,5%) și 74 de femei (70,5%), cu vârste cuprinse între 18 și 55 de ani, având mediul de proveniență majoritar urban (74,3% urban vs 25,7% rural). Majoritatea cuplurilor (63%) au fost consensuale și nu căsătorite. 72,4% din eșantion au avut studii universitare și 21,9% au fost studenți. Participanții aflați în relații consensuale de cuplu au avut o durată medie a relației lor de 3,14 ani ($\pm 2,28$ ani). Pentru cuplurile căsătorite, durata relației a variat de la 2 la 25 de ani, cu o medie de 10,58 ani ($\pm 6,11$ ani), semnificativ mai mare decât cea a cuplurilor consensuale ($p = 0,001$).

- **Rezultate**

Corelații: satisfacția în relație este corelată cu intimitatea în mod pozitiv și moderat ($r = 0,39$; $p \leq 0,001$), confirmând astfel prima noastră ipoteză. Mai mult, există o corelație pozitivă puternică între intimitate și CDS ($r = 0,52$; $p = 0,001$). Toate subscalele intimității corelează pozitiv atât cu satisfacția în relație, cât și cu CDS, cu excepția problemelor de intimitate (care corelează negativ cu satisfacția în relație, dar nu și cu CDS). CDS corelează, de asemenea, cu

satisfacția în relație într-un mod moderat, pozitiv ($r = 0,46$; $p = 0,001$), conducându-ne astfel mai departe în analiza noastră de mediere a celor trei variabile.

În analiza noastră de mediere, am folosit intimitatea ca o variabilă generală și am verificat, de asemenea, subscalele specifice pentru efecte asupra satisfacției în relație. CDS mediază relația dintre intimitate și satisfacția în relație. Medierea este totală pentru intimitatea generală și pentru angajament și parțială pentru deschidere și afecțiune, ca dimensiuni ale intimității. Rezultatele sunt în concordanță cu rezultatele cercetărilor anterioare, în care DC s-a dovedit empiric că este un mediator pentru satisfacția în relație (Levesque și colab., 2014).

Mai mult decât atât, atunci când se ia în considerare angajamentul, medierea CDS este în concordanță cu legătura empirică stabilită de mult timp între angajament și satisfacția în relație (Le & Agnew, 2003).

- **Discuții și concluzii**

Cercetări anterioare indică faptul că afecțiunea și exprimarea afecțiunii promovează satisfacția în relație, rezultat pe care studiul prezent îl susține de asemenea, prin efectul de mediere al CDS (Floyd și colab., 2005). Cu toate acestea, CDS nu mediază relația dintre toate dimensiunile intimității și satisfacția în relație, rezultate care ar putea fi explicate și prin alte variabile decât CDS. De exemplu, alte variabile individuale și la nivel de relație au fost asociate atât cu satisfacția în relație, cât și cu intimitatea, incluzând modele de interacțiuni diadice și stilul de atașament (Gottman și Notarius, 2000).

Toate aceste aspecte fiind luate în considerare, cercetarea noastră subliniază că intimitatea influențează satisfacția în relație prin medierea unu, subliniind prin urmare relevanța sentimentului de conexiune cu partenerul pentru rezultatul relației (Reis, 2017). Prezentul studiu contribuie la înțelegerea intimității și a legăturii sale cu CDS și satisfacția în relație. Din punct de vedere terapeutic, concluziile prezentului studiu sugerează lucrul direct la variabile tangibile pentru a îmbunătăți satisfacția relației proprii, respectiv intimitatea și abordarea diadică de susținere. Abordările terapiei de cuplu au devenit din ce în ce mai concentrate pe astfel de variabile pentru a obține o perspectivă asupra modului în care abordarea și intimitatea influențează calitatea și stabilitatea relațiilor romantice (Bodenmann & Randall, 2012).

Studiul 2².

Trei corzi răsucite împreună. Modelul investițional, religiozitatea și iertarea

- **Prezentare generală**

Scopul principal al prezentei cercetări este, pe de o parte, să elucideze înțelegerea asupra modului în care interacționează religiozitatea, angajamentul și satisfacția în relație și dacă satisfacția în relație este un mijlocitor între religiozitate și angajament.

Pe de altă parte, având în vedere cadrul teoretic și empiric menționat anterior, ne propunem să explorăm un posibil model de investiții care nu numai că se referă la satisfacție și angajament, ci include și iertarea, ca factor moderator care influențează legătura dintre satisfacție și angajament și conducerea la rezultate maritale pozitive. Principalele noastre ipoteze sunt următoarele:

Ipoteza 1: Satisfacția în relație mediază efectul religiozității asupra angajamentului față de o relație.

Ipoteza 2: Iertarea pozitivă moderează efectul satisfacției în relație asupra angajamentului față de o relație.

- **Instrumente**

Am folosit următoarele patru instrumente pentru a evalua principalele concepte ale studiului: Scala Modelului de Investiții (IMS, Rusbult, 1998), Scala de ajustare diadică (DAS, Spanier, 1976), Chestionarul privind Religiozitatea în Familie (Rusu și Turliuc, 2011), Ofensa Conjugală - Scală de Iertare Specifică (MOFS, Paleari și colab., 2009)

² O versiune mai scurtă a prezentului studiu a fost prezentată la sesiunea de postere a Congresului Mondial Lumen, mai 2021 și a fost acceptată pentru includere în volumul Proceedings al conferinței, cu titlul *Trei corzi răsucite împreună. Modelul investițional, religiozitatea și iertarea.*

- **Participanți**

Am recrutat studenți heterosexuali înscriși la cursuri postuniversitare și partenerii lor pentru a participa la studiu. Toți participanții au fost de acord să participe și li s-au acordat credite de curs pentru participare, deoarece cel puțin unul dintre parteneri erau înscriși în studii universitare / postuniversitare. Eșantionul a fost format din 115 indivizi, 36 de bărbați (31,3%) și 79 de femei (68,7%), cu vârste cuprinse între 18 și 55 de ani și având în principal un mediu de proveniență urban față de mediul rural (75,7% urban vs. 3% rural). Durata medie a relației de cuplu în care erau implicați la momentul studiului a fost de 4,71 ani pentru bărbați (SD = 5,03) și 5,74 ani pentru femei (SD = 5,41). Din întregul eșantion, 67% dintre cupluri trăiau în uniuni consensuale, în timp ce 33% erau căsătoriți. 59 de participanți (51,3%) aveau 25 de ani sau mai puțin, 45 (39,1%) aveau între 26 și 40 de ani și 11 (9,6%) aveau între 41 și 55 de ani.

- **Rezultate**

Rezultatele arată o serie de alte *corelații semnificative*. Angajamentul corelează pozitiv cu satisfacția în relație ($r = 0,342$, $p < 0,01$) și cu iertarea ($r = 0,262$, $p < 0,01$), respectiv iertarea pozitivă ($r = 0,245$, $p < 0,01$), deși corelația are o intensitate scăzută până la medie. Satisfacția, la rândul ei, corelează pozitiv cu religiozitatea ($r = 0,387$, $p < 0,01$).

În analiza noastră de mediere am explorat dacă religiozitatea este asociată cu angajamentul prin rolul de mediator al satisfacției în relație. De asemenea, am controlat efectul covariabilelor în model. Rezultatele sugerează că religiozitatea nu are o asociere directă cu angajamentul ($b = .06$, $p = .08$). Cu toate acestea, religiozitatea este asociată pozitiv cu satisfacția în relație ($b = .24$, $p < .001$), iar satisfacția în relație este asociată pozitiv cu angajamentul ($b = .18$, $p = .002$). Efectul indirect este, de asemenea, semnificativ ($b = .04$, [01; 08]). Astfel, deși nu am găsit un efect direct al religiozității asupra angajamentului, existența unui efect indirect prin satisfacția în relație indică o mediere numai cu efect indirect (Zhao și colab., 2010).

În continuare în analiza noastră, am fost interesați să verificăm *efectul moderator* al iertării pozitive vs. negative asupra asocierii dintre satisfacția în relație și angajament (Figura 2). Având în vedere numărul destul de mic de participanți, am decis să folosim o analiză simplă de moderare în locul unui model de moderare mai complex, mediat (care ar fi necesitat un eșantion mai mare pentru studiul nostru).

Nici iertarea pozitivă față de un partener ($b = .32, p = .06$) și nici iertarea negativă ($b = -.01, p = .93$) nu au fost asociate cu angajamentul. Cu toate acestea, interacțiunea dintre aspectele pozitive ale iertării și satisfacția în relație a avut un efect asupra angajamentului ($b = -.02, p = .04$), moderând astfel legătura dintre satisfacție și angajament.

- **Discuții și concluzii**

După cum confirmă alte studii consistente și meta-analize (Tran și colab., 2019), satisfacția în relație corelează pozitiv cu angajamentul. În studiul nostru, corelația are o intensitate moderată ($r = +0,342; p = 0,001$), susținând astfel modelul de investiții propus de Rusbult (1980). Mai mult decât atât, analiza de mediere confirmă faptul că satisfacția în relație este asociată pozitiv cu angajamentul, în timp ce religiozitatea este asociată pozitiv cu satisfacția în relație, având astfel un efect indirect asupra angajamentului (și confirmând parțial prima noastră ipoteză).

Relația pozitivă dintre iertare și angajament demonstrează o legătură între procesele intrapsihice și relaționale: reducerea motivațiilor intrapsihice pentru a evita și răni agresorul, împreună cu restabilirea bunăvoinței față de el poate facilita procesul relațional, atunci când este asociat cu nivelurile generale de satisfacție în relație. Satisfacția în relație are o conexiune pozitivă și de intensitate ridicată cu angajamentul, care devine secundar rezultatului relației atunci când indivizii exprimă un grad mai ridicat de iertare pozitivă (Paleari și colab., 2005).

Legătura este, într-un fel, intuitivă. Dacă o transgresiune este „rezolvată” prin sprijinirea pe nivelurile de satisfacție generale sau de bază ale relației, atunci angajamentul va depinde de cât de satisfăcătoare a fost relația. Dacă, însă, transgresiunea este abordată printr-un efort mai mult sau mai puțin conștient de a restabili relația în prezent, atunci comportamentele pozitive pe care le exprimă partenerii vor fi evidente și vor influența nivelurile lor de angajament, umbrind satisfacția de bază a diadei (Braithwaite et al., 2011).

Studiul 3³.

Intimitatea în cuplurile românești. Implicații pentru sănătatea psihologică a familiei

- **Prezentare generală**

Studiul pe care l-am realizat vizează înțelegerea intimității maritale, în conformitate cu modelul lui Reis & Shaver (1988), din paleta mai largă de definiții și modele conceptuale. Pentru cei doi autori intimitatea este un proces interpersonal, bazat pe interacțiuni în care un individ împărtășește informații despre sine unei alte persoane, care răspunde empatic. Pornind de la relații generale și ajungând la relații foarte specifice, informațiile partajate sunt în acest context unul dintre cei mai importanți factori ai intimității maritale (Shelton și colab., 2010; Laurenceau și colab., 1998)

Studiul actual permite o explorare calitativă a intimității în diada conjugală, din perspectiva ambilor parteneri, deoarece ne propunem să înțelegem ce se întâmplă zilnic în interacțiunea soților. Având în vedere modelul de intimitate menționat mai sus și importanța comunicării (prin care se dezvoltă partajarea și receptivitatea) ca un precursor al intimității, cercetarea noastră investighează despre ce vorbesc cuplurile în fiecare zi, printr-un jurnal electronic zilnic.

- **Instrumente**

În prima și ultima zi a studiului, participanții au completat o serie de întrebări referitoare la **angajament** (Rusbult & Buunk, 1993) (Investment Model Scale, IMS) și **satisfacție** (Dyadic Adjustment Scale, DAS) (Spanier, 1976). La sfârșitul studiului, am evaluat, de asemenea, **influența** participării la relația de cuplu printr-o serie de întrebări deschise referitoare la intimitate, relația globală a diadei, interacțiunile sexuale, comunicarea, tandrețea/ afecțiunea. Baremele zilnice de auto-raportare și întrebările finale au fost adaptate din chestionarele utilizate de Dominik Schoebi în studiile sale de jurnal (Schoebi & Randall, 2015).

³ O versiune anterioară, preliminară a studiului a fost publicată în Logos Universalitate Mentalitate Educație Noutate - Secțiunea Științe Sociale, Editura Lumen, Departamentul de Economie, vol. 6 (1), paginile 63-72, iunie.

Mai specific, jurnalul zilnic cuprindea o serie de elemente referitoare la relația de cuplu: *harta discuțiilor zilnice, cât de plăcut sau neplăcut a fost fiecare subiect, intimitate, comunicare.*

- **Participanți**

Am recrutat participanți cu vârste cuprinse între 25 și 45 de ani, studenți la o mare universitate din România, înscriși la studii postuniversitare și partenerii lor. Studenților li s-au oferit credite de curs pentru completarea unui jurnal electronic zilnic timp de șapte zile consecutive. Toți participanții selectați erau implicați într-o relație romantică în momentul cercetării și aveau un partener care era de asemenea dispus să participe. Am avut un eșantion final de 64 de participanți, respectiv 32 de cupluri. Durata medie a relației de cuplu a fost de 12,8 ani, cea mai lungă relație de 26 de ani și cea mai scurtă de 12 luni. 50 de respondenți au fost implicați în cupluri căsătorite și doar 14, adică 21,9%, în cupluri consensuale. În ceea ce privește nivelul de educație, 33 de participanți sunt absolvenți de universitate, 17 absolvenți de studii postuniversitare și 14 absolvenți de liceu. 75% dintre participanți provin dintr-un mediu urban și doar 25% dintr-o zonă rurală.

- **Rezultate**

Subiecte de discuție:

Subiectele cel mai frecvent discutate de bărbați sunt *banii, copiii și prietenii*, în timp ce problemele cele mai puțin abordate sunt *religia, viața în general și sentimentele proprii / ale partenerului*. Pentru femei, cele mai discutate subiecte sunt *banii, copiii și activitățile de petrecere a timpului liber*, în timp ce subiectele cel mai puțin abordate în conversațiile zilnice sunt *religia, sentimentele proprii / ale partenerului și ceea ce se consideră a fi un comportament adecvat / corect*.

Două dintre cele trei subiecte cele mai discutate sunt comune atât pentru participanții de sex masculin, cât și pentru cei de sex feminin, sugerând că subiectele instrumentale și de familie sunt fundamentale în interacțiunile cotidiene ale cuplurilor, deoarece acestea constituie baza organizării familiei și a planificării activității. Pe locul al treilea în top, aspectul abordat în conversațiile zilnice este reprezentat de *prieteni* pentru bărbați și *activitățile de agrement* pentru femei, ambele făcând parte din categoria mai mare a activităților sociale.

Mai mult, două dintre cele mai puțin discutate subiecte sunt frecvente atât pentru participanții de sex masculin, cât și pentru cei de sex feminin - religia și exprimarea sentimentelor - ca parte a unei categorii mai largi de subiecte de viață și, respectiv, intimitatea între parteneri. Un alt subiect abordat rareori de bărbați - viața în general și pentru femei - comportamentul corect fac parte din aceeași categorie de subiecte de viață.

A fost efectuat un test chi-pătrat de independență pentru a examina relația dintre gen și subiectele de discuție zilnice. Relația dintre aceste variabile a fost marginal semnificativă $\chi^2(14, 115) = 9,49$, $p = 0,49$. Femeile discută mai frecvent decât bărbații o parte dintre subiectele incluse în analiza noastră.

Intimitate

Unul dintre principalele subiecte de cercetare din studiul nostru a fost intimitatea zilnică, după cum au raportat participanții pe parcursul celor șapte zile de studiu. Analiza datelor sugerează că cel mai scăzut nivel de intimitate a fost experimentat și raportat joi ($M = 3,81$), în timp ce cel mai mare a fost raportat atât miercuri ($M = 4,06$), cât și vineri ($M = 4,06$). Discuțiile instrumentale tind să fie predominante pe parcursul zilelor de lucru, în timp ce subiectele emoționale de auto-dezvăluire și discuțiile importante sunt agregate spre sfârșit de săptămână, când aspectele obișnuite ale vieții sunt mai puțin presante și cuplurile nu trebuie să fie prezente la serviciu sau la școală. Mai mult, am realizat o analiză ANOVA unidirecțională pentru a determina dacă există diferențe semnificative la nivelul intimității bazate pe subiectul conversației zilnice. Rezultatul ($F(15) = 10,40$, $p \geq .005$) arată că diferențele nu sunt semnificative.

• **Discuții și concluzii**

În lumina informațiilor colectate pe parcursul prezentului studiu, considerăm comunicarea, așa cum sugerează modelul interpersonal al lui Reis & Shaver (1988), o parte importantă a vieții diadice și unul dintre cei mai importanți aliați al intimității, deoarece aproprie indivizii unul de celălalt prin autodezvăluire (fie ea instrumentală sau emoțională).

Privind în general starea actuală a interacțiunilor familiale, pe care am evaluat-o în prezentul studiu pilot, putem trage câteva concluzii importante de bază. În primul rând, auto-

dezvăluirile factuale sunt recurente în interacțiunile zilnice și sunt asociate cu un amestec de emoții pozitive și negative (Reis și Shaver, 1988; Imami și colab., 2018). Timpul fiind limitat, cuplurile se concentrează asupra sarcinilor importante, urgente și, așa cum răspunsurile tind să indice, discută rareori despre propriile sentimente și niveluri mai profunde ale aspectelor vieții, credințe religioase și comportamentul corect. În al doilea rând, conținutul acestor conversații nu este direct asociat cu nivelul zilnic de intimitate, care variază de-a lungul zilelor săptămânii.

Reis și Shaver au emis ipoteza că diferite tipuri de dezvăluire ar influența diferențiat intimitatea, dezvăluirea personală fiind asociată cu niveluri mai ridicate de intimitate decât dezvăluirea faptică (Mitchell și colab., 2008), totuși analiza noastră actuală nu detectează o astfel de dihotomie și niveluri zilnice de intimitate nu sunt diferite în funcție de subiectul discuției. Lipsa asocierii s-ar putea datora unei înțelegeri stabile a intimității, ceea ce ar însemna că este necesară o perioadă mai lungă de timp pentru a evalua acest construct cu studii de jurnal zilnic.

Studiul 4.

Emoțiile pozitive, nu cele negative, prezic intimitatea în relațiile de cuplu: un studiu de tip jurnal zilnic

- **Prezentare generală**

Puține studii au investigat emoțiile ca predictor ai intimității în relațiile de cuplu. Mai exact, abilitățile partenerilor de a identifica și comunica emoțiile au fost pozitiv legate de siguranța intimă (Cordova și colab., 2005). Un alt studiu a relevat că partenerii cu competențe emoționale interpersonale mai mari au raportat o intimitate relațională mai mare în ceea ce privește conexiunea, comunicarea și participarea la activități sociale cu prietenii comuni.

În timp ce unele dintre studiile existente au investigat asocierile nivelului mediu al grupurilor de emoții pozitive în asociere cu intimitatea, alte studii au luat în considerare relația dintre emoțiile pozitive specifice, discrete (cum ar fi bucuria, interesul, recunoștința,

amuzamentul, dragostea și mândria) și intimitate (vezi pentru recenzie Ramsey & Gentzler, 2015). Astfel, recunoștința și dragostea au fost legate pozitiv de intimitate în relațiile apropiate.

Asocierea dintre emoții pozitive, emoții negative și intimitate a fost în mare parte analizată la nivel interpersonal și mai puțin la nivel de persoană, cu accent pe modul în care emoțiile negative (cum ar fi furia, frica, anxietatea) influențează rezultatele relației (Fredrickson, 2001).

Pe baza constatărilor teoretice și empirice revizuite mai sus, am propus următoarele ipoteze:

Between- subjects/ Interindividuale

H1. Efecte actor. La nivel interindividual, am emis ipoteza că indivizii care experimentează în medie niveluri mai ridicate de emoții negative vor raporta niveluri mai scăzute de intimitate (H1a) în timp ce, cei care experimentează niveluri mai ridicate de emoții pozitive vor raporta niveluri mai ridicate de intimitate (H1b).

H1. Efecte partener. În plus, am emis ipoteza că experiența fiecărui partener cu privire la emoții negative va influența negativ nivelul mediu de intimitate al partenerului său (H1c), în timp ce experiența fiecărui partener cu privire la emoții pozitive va influența pozitiv nivelul mediu de intimitate al partenerului său (H1d).

Within- subjects/ Intraindividual

H2. Efecte actor. La nivel intraindividual, presupunem că indivizii vor raporta niveluri mai scăzute de intimitate cu partenerul lor în zilele în care simt mai multe emoții negative (H2a) și niveluri mai mari de intimitate cu partenerul lor în zilele în care simt mai multe emoții pozitive decât de obicei.

H2. Efectele partener. Mai mult, având în vedere efectele partener în relațiile diadice, pornim de la ipoteza că indivizii se vor simți mai puțin intimi în zilele în care partenerul lor simte mai multe emoții negative decât de obicei (H2c). Pe de altă parte, indivizii se vor simți mai intimi în zilele în care partenerul simte mai multe emoții pozitive decât de obicei (H2d).

• Instrumente

Am folosit următoarele instrumente în jurnal pentru a evalua nivelurile zilnice de intimitate și emoții:

- Trei itemi din scala Intimității a lui Walker și Thompson (1983), pentru a evalua nivelul intimității în relațiile de astăzi: „Sunt norocos să îl/ o am pe partenerul/a meu/a”, „Partenerul meu este important pentru mine” și „Sunt sigur de această relație”

- PANAS (Watson, și colab., 1988) pentru a evalua emoțiile pozitive și negative ale participanților.

• Participanți

Am recrutat studenți heterosexuali înscriși la cursuri universitare și postuniversitare, împreună cu partenerii lor, pentru a se lua parte în studiul jurnalului zilnic. Datele din prezentul studiu au fost colectate dintr-un eșantion de 81 de cupluri românești. 59,3% erau parteneri căsătoriți, în timp ce 40,7% erau cupluri într-o relație consensuală, care locuiau împreună. Vârsta medie a bărbaților a fost de 32,28 (SD = 5,63; interval: 25-45), iar vârsta medie a femeilor a fost de 32,51 ani (SD = 4,87; interval: 25-45). Majoritatea participanților locuiau într-o zonă urbană (60,5%), în timp ce 39,5% proveneau dintr-o zonă rurală. În medie, durata căsătoriei a fost de 10,7 ani (SD = 9,16; interval: 1-30 ani), iar cuplurile au avut în medie 0,80 copii (SD = 0,93; interval: 0-4 copii). În ceea ce privește nivelul de educație al eșantionului, 34,6% dintre femei și 27,2% dintre bărbați au terminat liceul; 52,6% dintre femei și 58% dintre bărbați aveau o diplomă de absolvire; 14,8% dintre bărbați și femei aveau studii postuniversitare.

Mai mult de jumătate dintre participanți (53,1%) au avut un venit individual peste medie, raportat la salariul mediu din România, în timp ce 46,9% au avut venituri individuale sub medie.

• Rezultate

La nivel intraindividual, am emis ipoteza că emoțiile pozitive și negative de astăzi afectează măsura în care bărbații și femeile se simt din punct de vedere intim cu partenerul lor. Rezultatele arată că în zilele în care bărbații și femeile experimentează mai multe emoții

pozitive, aceștia tind să raporteze niveluri semnificativ mai ridicate de intimitate (γ_{10} bărbați = .09, $p < .000$; γ_{30} femei = .06, $p = .005$), în timp ce nu s-a găsit niciun efect pentru emoții negative, confirmând parțial ipotezele noastre. La nivel interindividual, găsim practic același efect. Doar emoțiile pozitive medii au prezis nivelul zilnic de intimitate (γ_{10} bărbați = .13, $p = .001$; γ_{03} femei = .14, $p = .003$). În cele din urmă, am găsit doar două efecte de interacțiune semnificative pentru femei. La nivel interindividual, am constatat că legătura dintre emoțiile pozitive medii și intimitate este intermediată de emoții negative (γ_{60} men = -.03, $p = .007$). În cele din urmă, am constatat că legătura dintre emoțiile pozitive de astăzi și intimitate este intermediată de nivelul mediu al emoțiilor pozitive (γ_{60} bărbați = -.01, $p = .020$).

Comparând modul în care emoțiile unei persoane afectează nivelul de intimitate al partenerului, am găsit doar două efecte semnificative. Emoțiile pozitive și negative ale bărbaților astăzi influențează nivelul de intimitate al femeilor în aceeași zi (γ_{60} bărbați-femei_PE = .03, $p = .049$; γ_{60} bărbați-femei_NE = -.06, $p = .028$), indicând faptul că fericirea femeilor cu privire la relație din o anumită zi poate fi afectată de emoțiile partenerilor lor. Nu s-au găsit efecte din partea femeilor asupra bărbaților, nici la nivel de persoană, la nivel interindividual sau în ce privește interacțiunile.

- **Discuții și concluzii**

În primul rând, rezultatele noastre indică faptul că emoțiile negative nu influențează intimitatea diadică, o concluzie în concordanță cu studiile anterioare care sugerează că emoțiile negative auto-raportate nu au prezis apropierea și intimitatea emoțională (Mehta și colab., 2016). Aceste studii indică faptul că absența emoțiilor negative nu înseamnă simultan prezența proceselor pozitive în relațiile de cuplu. Cu toate acestea, alte studii au arătat asocieri negative semnificative ale emoțiilor negative cu calitatea relației, satisfacția în relație, comunicarea constructivă între parteneri (Ogolsky & Gray, 2016) și intimitatea (Costa și colab., 2020).

Lipsa asocierii dintre emoțiile negative și intimitate în prezentul studiu poate fi explicată de intensitatea emoțiilor analizate. Studiile anterioare s-au concentrat pe emoții negative mai intense (depresie, anxietate), în probe mai ales clinice, în timp ce noi am investigat emoții

negative zilnice mai puțin intense (de exemplu supărare, îngrijorare, iritabilitate, nervozitate, temere) într-un eșantion non-clinic de cupluri.

În al doilea rând, descoperirile care susțin o asociere pozitivă între intimitate și emoții pozitive, atât la nivel intraindividual, cât și la nivel interindividual, sunt în concordanță cu teoria lărgirii și construirii emoțiilor pozitive (Fredrickson, 2001), care subliniază că emoțiile pozitive construiesc resurse interpersonale pozitive. Prezentul studiu extinde cercetările anterioare luând în considerare nu indivizii, ci cuplurile și investigând atât efectele interindividuale, cât și efectele intraindividuale. Rezultatele noastre sunt în concordanță cu constatările existente care arată că emoțiile pozitive și nu cele negative, prezic apropierea și conexiunea socială.

În al treilea rând, rezultatele susțin o abordare distinctă a emoțiilor și a rezultatului relației în funcție de sex. Fericirea femeilor în relație într-o anumită zi poate fi afectată de emoțiile partenerilor lor, la care sunt sensibile și deschise. Aceste descoperiri sunt susținute de un alt studiu care sugerează că femeile sunt mai receptive la emoțiile pozitive ale partenerilor lor și că sentimentele de intimitate ale femeilor în ziua următoare sunt prezise pozitiv de influența pozitivă a bărbaților în ziua precedentă (Mehta și colab., 2016)

4. CONTRIBUȚII ȘI CONCLUZII

Din punct de vedere teoretic, capitolele noastre de revizuire a literaturii contribuie la domeniul cercetării psihologice cu o sinteză de modele și informații despre conceptul central al tezei - intimitate. De la definițiile anterioare la eforturile actuale de înțelegere a intimității, dar și de la modele generale despre relațiile romantice la cele mai rafinate și corecte despre procesele implicate în intimitatea diadică, analizăm intimitatea din diferite perspective, cu accent pe modelul interpersonal. Mai mult, aspectele teoretice ale tezei fac lumină asupra legăturii intimității cu alte variabile, precum satisfacția în relație, angajamentul, iertarea, religiozitatea. Evidențierea conexiunilor directe și indirecte dintre intimitate și aceste constructe asociate extinde înțelegerea relațiilor diadice și a dinamicii familiale.

Din punctul de vedere al cercetării noastre originale, cele patru studii prezentate contribuie cu o perspectivă transversală și longitudinală importantă asupra intimității și a

variabilelor asociate. Pentru început, identificăm copingul diadic suportiv ca un mediator între intimitate și satisfacția în relație pe parcursul primului nostru studiu, rezultat care extinde puținele cercetări existente pe această temă. Mai mult, în cel de-al treilea studiu, ne concentrăm pe intimitate dintr-o perspectivă interpersonală, identificând subiectele banale care definesc comunicarea în cuplurile românești și asocierea lor cu intimitatea. Un rezultat foarte important este oferit de cel de-al patrulea și ultimul nostru studiu, care extinde cercetările anterioare referitoare la emoții și intimitate. Acesta confirmă din nou o asociere concludentă între emoții pozitive și intimitate. O contribuție majoră este investigarea atât a efectelor inter-, cât și intra-, cu accent pe cupluri. Pe lângă înțelegerea modului în care sunt conectate intimitatea și satisfacția în relație, cartografierea discuțiilor zilnice și impactul acestora asupra cuplurilor și înțelegerea modului în care emoțiile pozitive și negative influențează intimitatea, am explorat și rolul religiozității și al iertării în contextul modelului investițional de angajament. Rezultatele concentrate pe aceste constructe într-o societate preponderent laică contribuie la redefinirea rolului lor din punct de vedere psihologic și la sublinierea influenței lor asupra satisfacției în relație și angajamentului.

Din punct de vedere practic, rezultatele actuale, concentrându-se pe importanța intimității experimentate zi de zi, sunt o contribuție esențială, deoarece deschid calea pentru intervenții clinice axate pe intimitate. Aspectele practice încorporate în studii aduc lumină asupra variabilelor care contribuie la satisfacția în relație și la persistența relațiilor, cum ar fi intimitatea, abordarea diadică, emoțiile pozitive, religiozitatea și iertarea. Ele ar putea fi argumente valabile în susținerea educației și terapiilor axate pe intimitate. Întrucât intimitatea joacă un rol atât de crucial pentru calitatea unei relații, programele educaționale destinate căsătoriei sau programele pentru abilități individuale ar putea fi de asemenea de ajutor. Abilitățile de comunicare, autodivulgarea și răspunsurile empatică sunt direct asociate creșterii intimității și ar putea fi esențiale în programele de familie.

O serie de modele teoretice de iertare au fost dezvoltate pentru a promova iertarea (Enright, 2001). Grupurile de cercetare conduse de Enright și Worthington au avansat investigând eficacitatea acestor intervenții, concluzionând că într-adevăr promovează în mod eficient iertarea (Wade și colab., 2005). Într-una dintre primele meta-analize efectuate asupra eficacității intervențiilor centrate pe iertare, Baskin și Enright au analizat nouă studii de terapie

individuală și de grup cu un eșantion total de 330 de participanți. Rezultatele lor sugerează că intervențiile de iertare explicită au sporit iertarea și stima de sine, dar au și redus anxietatea și depresia la participanți. O meta-analiză mai recentă (Wade și colab., 2014) privind eficacitatea intervențiilor centrate pe iertare în terapia individuală și de familie, are mai multe concluzii și implicații, care gravitează în jurul beneficiilor terapiilor centrate pe iertare, indiferent de programul utilizat.

Una peste alta, înțelegerea mecanismelor de intimitate, iertare, satisfacție în relație, angajament și alte variabile asociate în cercetarea și terapia cuplului poate aduce beneficii individului și cuplului. Sunt necesare cercetări suplimentare în analiza diferitelor concepte cu privire la bunăstarea cuplului, cu instrumente metodologice și statistice avansate.

5. BIBLIOGRAFIE

- 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. <https://doi.org/10.1177/0146167201279011>
- Bodenmann, G. (2008). Dyadic coping and the significance of this concept for prevention and therapy. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 16(3), 108-111. <https://doi.org/10.1026/0943-8149.16.3.108>
- Bodenmann, G., Falconier, M. K., & Randall, A. K. (2019). Systemic-transactional model of dyadic coping. *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*, 2888-2894. https://doi.org/10.1007/978-3-319-49425-8_761
- Bodenmann, G., & Randall, A. K. (2012). Common factors in the enhancement of dyadic coping. *Behavior Therapy*, 43(1), 88-98. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.04.003>
- Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 551-559. <https://doi.org/10.1037/a0024526>
- Brooks, J. E., Ogolsky, B. G., & Monk, J. K. (2018). Commitment in interracial relationships: Dyadic and longitudinal tests of the investment model. *Journal of Family Issues*, 39(9), 2685-2708. <https://doi.org/10.1177/0192513x18758343>
- Byrd, S. E. (2009). The social construction of marital commitment. *Journal of Marriage and Family*, 71(2), 318-336. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2008.00601.x>
- Córdova, J., Cautilli, J., Simon, C., & Sabag, R. (2005). Behavior Analysis of Forgiveness in Couples Therapy. *The International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 2, 192-214.
- Costa, S. P., & Neves, P. (2014). Forgiving is good for health and performance: How forgiveness helps individuals cope with breach. *Academy of Management Proceedings*, 2014(1), 14439. <https://doi.org/10.5465/ambpp.2014.14439abstract>

- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1-23. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x>
- Floyd, K., Hess, J. A., Miczo, L. A., Halone, K. K., Mikkelsen, A. C., & Tusing, K. J. (2005). Human affection exchange: VIII. Further evidence of the benefits of expressed affection. *Communication Quarterly*, 53(3), 285-303. <https://doi.org/10.1080/01463370500101071>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Freedman, S., & Zarifkar, T. (2016). The psychology of interpersonal forgiveness and guidelines for forgiveness therapy: What therapists need to know to help their clients forgive. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(1), 45–58. <https://doi.org/10.1037/scp0000087>
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 927-947. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00927.x>
- Horowitz, L. M. (1979). On the cognitive structure of interpersonal problems treated in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(1), 5-15. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.47.1.5>
- Hsiao, Y.-L. (1998). *Dependence and commitment in marital relationships*. Washington State University, Pullman, WA.
- Imami, L., Stanton, S. C., Zilioli, S., Tobin, E. T., Farrell, A. K., Luca, F., & Slatcher, R. B. (2019). Self-disclosure and perceived responsiveness among youth with asthma: Links to affect and anti-inflammatory gene expression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(8), 1155-1169. <https://doi.org/10.1177/0146167218808497>
- Laifa, M., Giglou, R.I., Akrouf, S., & Maamri, R. (2018). Forgiveness Predictors and Trust in a Digital Age. *International Journal of Technology and Human Interactions*, 14, 23-42.
- Laurenceau, J.-P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238-1251. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238>
- Laurenceau, J.-P., Rivera, L. M., Schaffer, A. R., & Pietromonaco, P. R. (2004). Intimacy as an interpersonal process: Current status and future directions. In D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of Closeness and Intimacy* (pp. 61–78). Lawrence Erlbaum Associates
- Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the investment model. *Personal Relationships*, 10(1), 37-57. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00035>
- Levesque, C., Lafontaine, M., Caron, A., Flesch, J. L., & Bjornson, S. (2014). Dyadic empathy, dyadic coping, and relationship satisfaction: A dyadic model. *Europe's Journal of Psychology*, 10(1), 118-134. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i1.697>
- Levinger, G., & Huston, T. L. (1990). The social psychology of marriage. In F. D. Fincham & T. N. Bradbury (Eds.), *The psychology of marriage: Conceptual, empirical, and applied perspectives* (pp. 19–58). New York: Guilford Press.

- Lichtenfeld, S., Maier, M. A., Buechner, V. L., & Fernández Capo, M. (2019). The influence of decisional and emotional forgiveness on attributions. *Frontiers in Psychology, 10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01425>
- Manbeck, K. E., Kanter, J. W., Kuczynski, A. M., Maitland, D. W., & Corey, M. (2020). Fear-of-intimacy in the interpersonal process model: An investigation in two parts. *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(4), 1317-1339. <https://doi.org/10.1177/0265407519898267>
- Mehta, C. M., Walls, C., Scherer, E. A., Feldman, H. A., & Shrier, L. A. (2016). Daily affect and intimacy in emerging adult couples. *Journal of Adult Development, 23*(2), 101–110. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9226-9>
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 887-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.74.5.887>
- Mitchell, A. E., Castellani, A. M., Herrington, R. L., Joseph, J. I., Doss, B. D., & Snyder, D. K. (2008). Predictors of intimacy in couples' discussions of relationship injuries: An observational study. *Journal of Family Psychology, 22*(1), 21–29. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.1.21>
- Ogolsky, B. G., & Gray, C. R. (2016). Conflict, negative emotion, and reports of partners' relationship maintenance in same-sex couples. *Journal of Family Psychology, 30*(2), 171–180. <https://doi.org/10.1037/fam0000148>
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(3), 368-378. <https://doi.org/10.1177/0146167204271597>
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2009). Measuring offence-specific forgiveness in marriage: The marital offence-specific forgiveness scale (MOFS). *Psychological Assessment, 21*(2), 194-209. <https://doi.org/10.1037/a0016068>
- Ramsey, M. A., & Gentzler, A. L. (2015). An upward spiral: bidirectional associations between positive affect and positive aspects of close relationships across the life span. *Developmental Review, 36*, 58–104. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2015.01.003>
- Reis, H. T. (2017). The interpersonal process model of intimacy: Maintaining intimacy through self-disclosure and responsiveness. In J. Fitzgerald (Ed.), *Foundations for couples' therapy: Research for the real world* (p. 216–225). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315678610-22>
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). *Intimacy as an interpersonal process*. In S. Duck (Ed.), *Handbook of Personal Relationships: Theory, Research and Interventions* (pp. 367–389). John Wiley & Sons.
- Rolland, J. S. (2018). *Helping couples and families navigate illness and disability: An integrated approach*. Guilford Publications.
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Rusu, P.P., & Turluc, M. (2011). Religiosity and family functionality in Romanian orthodox religion. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30*, 542 -546. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.106>

- Scheinkman, M. (2019). Intimacies: An integrative multicultural framework for couple therapy. *Family Process*, 58(3), 550-568. <https://doi.org/10.1111/famp.12444>
- Schoebi, D., & Randall, A. K. (2015). Emotional dynamics in intimate relationships. *Emotion Review*, 7(4), 342-348. <https://doi.org/10.1177/1754073915590620>
- Schoebi, D., Karney, B. R., & Bradhury, T. N. (2012). Stability and change in the first 10 years of marriage: Does commitment confer benefits beyond the effects of satisfaction? *Journal of Personality & Social Psychology*, 102, 729–742. <https://doi:10.1037/a0026290>
- Sharabi, L. L., & Timmermans, E. (2020). Why settle when there are plenty of fish in the sea? Rusbult's investment model applied to online dating. *New Media & Society*. <https://doi.org/10.1177/1461444820937660>
- Shelton, J. N., Trail, T. E., West, T. V., & Bergsieker, H. B. (2010). From strangers to friends: The interpersonal process model of intimacy in developing interracial friendships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(1), 71-90. <https://doi.org/10.1177/0265407509346422>
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15–28. <https://doi.org/10.2307/350547>
- Thompson, L., & Walker, A. J. (1989). Gender in families: Women and men in marriage, work, and parenthood. *Journal of Marriage and the Family*, 51(4), 845–871. <https://doi.org/10.2307/353201>
- Tran, P., Judge, M., & Kashima, Y. (2019). Commitment in relationships: An updated meta-analysis of the investment model. *Personal Relationships*, 26(1), 158-180. <https://doi.org/10.1111/per.12268>
- Van den Broucke, S., Vertommen, H., & Vandereycken, W. (1995). Construction and validation of a marital intimacy questionnaire. *Family Relations*, 44(3), 285-290. <https://doi.org/10.2307/585527>
- Wade, N. G., Bailey, D. C., & Shaffer, P. (2005). Helping Clients Heal: Does Forgiveness Make a Difference? *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(6), 634–641. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.6.634>
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L., Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154–170. <https://doi.org/10.1037/a0035268>