

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

Rezumatul tezei de doctorat

**EMOȚII NEGATIVE, PROCESE EMOȚIONALE ȘI
SATISFACTIE DIADICĂ**

(Negative Emotions, Emotional Processes and Relational Outcomes)

Autor: Doctoranda Andreea URSU

Coordonator științific: prof. univ. dr. Maria-Nicoleta TURLIUC

Iași
2020

Obiectivul principal al prezentei teze a fost acela de a explora experiențelor emoționale ale tinerilor adulți implicați în relații romantice. Obiectivele specifice au fost: (a) revizuirea literaturii de specialitate referitoare la teoriile relațiilor romantice și a emoțiilor resimțite în relațiile romantice, tipologiile emoțiilor negative, procesele emoționale și impactul acestora asupra relațiilor romantice (review-urile nesistematice 1 - 3); (b) prezentarea similarităților și a diferențelor interculturale la nivelul emoțiilor negative trăite de parteneri și a situațiilor care le induc, date colectate de la două loturi europene de participanți, fiind în două situații sociale diferite (studii 1 - 3); (c) prezentarea pașilor în crearea și validarea unui nou instrument pentru a induce două emoții negative frecvent resimțite în relațiile romantice (furie și durere emoțională) (studiu 4); și (d) analizarea efectelor a două procese emoționale, și anume, recunoașterea emoțiilor și reglarea emoțiilor asupra satisfacției diadice (studiul 5 și 6);

Fundamentare teoretică

A fi implicat într-o relație romantică reprezintă una dintre nevoile sociale fundamentale. Emoțiile reprezintă un element esențial al inițierii, formării, menținerii sau încheierii acestui tip de relații interpersonale.

De-a lungul timpului, relațiile romantice au fost văzute ca (a) relații comunale, în care indivizii își exprima îngrijorarea pentru celălalt și pentru bunăstarea sa, îi satisfac nevoile celuilalt, iar partenerul/a nu simte o obligație de înapoia beneficiile anterior primite (Clark & Mills, 1979); (b) o interdependență între parteneri, comportamentele, emoțiile și gândurile lor fiind interconectate reciproc și cauzal, iar interacțiunile lor reprezintă dovada că relația există (Kelley și Thibaut, 1978); (c) o legătură emoțională dezvoltată cu o persoană dragă, iar menținerea acesteia satisface în timp nevoile de bază (Hazan & Shaver, 1994); și (d) dezvăluirea evenimentelor sensibile și vulnerabile într-un context în care persoana care dezvăluie se va simți înțeleasă, îngrijită și validată (Reis și Shaver, 1998; 1988).

După cum se poate observa, principalele caracteristici ale unei relații romantice sunt satisfacerea nevoilor partenerului/ei, într-un context de interconectare emoțională, reciprocă și cauzală și dezvăluirea evenimentelor sensibile partenerului/ei, care oferă încredere și înțelegere. În plus, două teorii (teoria atașamentului și teoria intimității) din cele patru au oferit cadrul teoretic pentru studierea legăturii dintre relațiile romantice și emoții. Au adus în atenție importanța emoțiilor în contextul relațiilor romantice și modul în care conexiunile emoționale

influențează dinamica relațiilor romantice. Cu timpul, cercetătorii au făcut mai mulți pași în înțelegerea dinamicii emoționale dintre partenerii intimi propunând mai multe taxonomii ale emoțiilor și efectele acestora asupra diferitelor rezultate relaționale, precum satisfacția diadică. În cele ce urmează, vom prezenta pe scurt taxonomiilor utilizate în cadrul studiilor ce compun această teză.

Taxonomii ale emoțiilor resimțite în relațiile romantice

În general, în domeniul emoțiilor, accentul a fost pus pe valența pozitivă-negativă a acestora. Mai mult, alți cercetătorii au aplicat teoria prototipului la emoții și au prezentat emoțiile într-un model ierarhic (Shaver, et al., 1987).

Cu toate acestea, Buck (1999) a propus o altă taxonomie și anume taxonomia emoțiilor egoiste și pro-sociale. Emoțiile pro-sociale au o valență pozitivă, fiind asociată cu emisfera stângă, ceea ce sugerează rolul lor în menținerea relațiilor interpersonale, emisfera stângă fiind responsabilă de cooperare și atașament. În schimb, emoțiile egoiste au o valență mai negativă, sunt asociate cu emisfera dreaptă și cu amigdala, rolul lor fiind legat de autoconservare, competiție, conflict și luptă.

Terapia integrativ-comportamentală axată pe cuplu (Dimidjian, Martell și Christensen, 2008; Christensen, Jacobson și Babcock, 1995) a propus o nouă taxonomie a emoțiilor negative resimțite în cadrul relațiilor romantice. Au fost propuse emoțiile negative *soft* și *hard*. Mai mult, Stanford cu Rowatt (2004) a sugerat existența emoțiilor *fear-based*, iar mai recent, Sanford (2007) a sugerat un alt tip de emoție negativă, emoțiile *flat*.

Emoția hard (dură) este o emoție egoistă, care permite unei persoane să mențină o poziție puternică și dominantă față de partener, fiind asociată cu afirmarea puterii și controlul asupra relației, implicând luptă și defensivitate (Sanford, 2007). Furia este un bun exemplu al emoțiilor hard, aceasta fiind caracterizată de un nivel ridicat de activare fiziologică. Emoțiile hard, precum furia, pregătesc persoanele pentru a se proteja de partenerul/a lor, acesta/ aceasta fiind perceput/ă ca provocând durere și că îl/o neglijează (Sanford, 2007).

Comparativ cu emoțiile hard, *emoțiile soft* sunt pro-sociale, orientate către relație, caracterizate de un nivel scăzut de activarea fiziologică, iar exprimarea acestui tip de emoție implică un anumit grad de slăbiciune sau vulnerabilitate (Sanford și Rowatt, 2004). Durerea

emoțională este un bun exemplu de emoție soft. Ea reflectă o preocupare de bază pentru relație. Trăirea unor emoții soft precum tristețea, durerea emoțională, dezamăgirea cauzate de un partener romantic are un impact pozitiv asupra relației romantice, în majoritatea timpului. Aceste emoții și exprimarea lor sugerează preocupare, grijă pentru relație și partener și dorința de a rezolva conflictul (Sanford, 2007).

Emoțiile *fear-based* au caracteristici asemănătoare, atât cu emoțiile soft cât și cu cele hard. Mai exact, pot motiva oamenii să caute sprijin și dar în același timp, îi impulsionează să se protejeze împotriva unui posibil atac sau abandon din partea partenerului romantic (Sanford și Rowatt, 2004). Un bun exemplu al acestui tip de emoții negative resimțite în relațiile romantice este anxietate.

Spre deosebire de emoțiile soft, hard și fear-based, emoțiile *flat* sunt caracterizate de un nivel scăzut de activare fiziologică. Mai mult, lipsa cercetărilor din această arie este surprinzătoare deoarece aceste emoții au un impact important în încheierea relațiilor romantice. Nu doar conflictul, ci și plictiseala pare că modelează relațiile în timp și prezic o satisfacție mai mică în viitor (Tsapelas, Aron și Orbuch, 2009). Deși, în contextul unui conflict de intensități ridicate, cercetările sugerează un impact negativ al acestui tip de emoții asupra relațiilor, într-un conflict cu o intensitate medie, acestea ar putea fi percepute ca fiind adecvate.

Astfel, putem observa că această nouă clasificare a adus în atenție funcțiile, impactul și modul în care aceste emoții negative funcționează pentru sau în detrimentul unei relații romantice.

Procese emoționale și variabile/ rezultate relaționale - clarificări conceptuale

În ultimele decenii, mai mulți termeni diferiți au fost folosiți pentru a se referi la recunoașterea emoțiilor și reglarea lor. Mai mult, aceste concepte au fost studiate ca fiind concepte de sine stătătoare sau ca fiind elemente componente al unor concepte umbrelă.

De exemplu, există mai multe suprapuneri ale definițiilor sensibilității non-verbale (*nonverbal sensitivity*) (Hall & Bernieri, 2001) și a acurateții empatiei (*empathy accuracy*) (Ickes, 1993). În același timp, recunoașterea emoțiilor a fost studiată folosind modelul - abilitate (Schlegel, Grandjean, & Scherer, 2014; Scherer & Scherer, 2011; Bänziger, Grandjean, & Scherer, 2009). În plus, cercetătorii au fost interesați și de alexitimie (*alexithymia*) (Lumley, et

al., 1996), un alt concept legat de recunoașterea emoțiilor. În plus, cercetătorii au propus și concepte umbrelă precum pricepere emoțională (*emotional skillfulness*) (Cordova, Gee, & Warren, 2005) sau comunicarea emoțiilor (*communication of emotions*) (Hess, 2001).

Pentru atingerea obiectivelor acestei teze am folosit definiția propusă de Elfenbein & Ambady (2002) și de Scherer & Scherer (2011) a recunoașterii emoțiilor care presupune identificarea acurată a propriilor emoții și a emoțiilor celorlalți din surse verbale, non-verbale sau dinamice.

De asemenea, reglarea emoțiilor a fost studiată ca concept de sine stătător și ca element component al unor concepte umbrelă. În ultimele decenii, au fost elaborate mai multe definiții și modele. De exemplu, Gross (1998b) a dezvoltat modelul procesual al reglării emoțiilor și cea mai cunoscută definiție a acestui concept. Cu toate acestea, alți cercetători au propus alte concepte precum reglarea interpersonală a emoțiilor (Zaki și Williams, 2013) sau coreglarea (Butler și Randall, 2013).

Pentru a atinge obiectivele tezei, am folosit modelul dezvoltat de Niven și colegii săi (2011) care sugerează că reglarea emoțiilor poate fi extrinsecă sau intrinsecă cu scopul de a-și agrava sau de a-și îmbunătăți propriile emoții sau emoțiile celorlalți. Reglarea intrinsecă a emoțiilor cu rolul de a-și îmbunătăți propriile emoții presupune un comportament ce conduce către îmbunătățirea deliberată a propriilor sentimente și emoții; reglarea intrinsecă cu rolul de a-și înrăutăți emoțiile presupune un comportament ce duce la agravarea deliberată a propriilor sentimente și emoții, în timp ce reglarea extrinsecă a emoțiilor celui alt cu rolul de a-i îmbunătăți emoțiile este definită ca îmbunătățirea deliberată a sentimentelor sau emoțiilor altei persoane prin intermediul unui comportament, iar reglarea extrinsecă cu rolul de a-i înrăutăți emoțiile celui alt este definită ca agravarea deliberată a sentimentelor și emoțiilor unei alte persoane. În această teză, ne-au interesat doar efectele reglării extrinseci cu rolul de a-i îmbunătăți emoțiile partenerului și ale reglării intrinseci cu rolul de a-și îmbunătăți propriile emoții.

Un alt domeniu de cercetare a vizat concepte umbrelă care includ ambele procese emoționale. De exemplu, percepția emoțiilor, reglarea emoțiilor și producerea emoțiilor sunt cele trei componente ale competenței emoționale (Scherer, 2007), în timp ce evaluarea și exprimarea emoțiilor, reglarea emoțiilor și utilizarea lor în moduri adaptative formează inteligență emoțională (Salovey & Mayer, 1990).

Un alt concept important al acestei teze este reprezentat de variabila relațională numită, satisfacția diadică. Satisfacția diadică a fost studiată timp de câteva decenii, fiind probabil conceptul cel mai influent din aria de cercetarea a relațiilor romantice. Chiar și așa, pot fi identificate mai multe neconcordanțe legate de acest concept. În această teză, ne concentrăm pe satisfacția diadică definită (a) ca o evaluare globală și subiectivă a satisfacției partenerilor intimi față de relația în care sunt implicați, fie ea una maritală sau non-maritală (Schumm, et al. , 1983) și satisfacției diadice (b) ca element component al unui concept umbrelă, adaptarea diadică, definită prin evaluarea conflictului și a stabilității relației (Busby, et al., 1995).

După această scurtă prezentare a taxonomiilor emoțiilor, a recunoașterii emoțiilor, reglării lor și a satisfacției diadice la nivel conceptual, în cele ce urmează, vom prezenta rezultatele studiilor empirice privind legătura dintre cele două procese emoționale și satisfacția diadică. Mai exact, vom prezenta relația directă dintre (a) recunoașterea propriilor emoții și satisfacția diadică; (b) recunoașterea emoțiilor partenerului și satisfacția diadică; și (c) strategiile de reglare a emoțiilor și satisfacția diadică. Aceste asocieri au fost studiate atât în relațiile maritale cât și non-maritale.

Procese emoționale și satisfacție diadică

Deși abilitatea de a recunoaște emoții este fundamentală pentru interacțiunile sociale umane, deoarece este o precondiție a înțelegerii, a anticipării și a reacționării într-un mod adecvat la emoțiile sau comportamentul celorlalți, cercetătorii au fost rareori interesați să studieze această asociere. Există trei domenii de cercetare în studiul acestui concept și impactul său: (a) efectele abilităților de recunoaștere a emoțiilor asupra variabilelor relaționale; (b) recunoașterea expresiilor faciale ale emoțiilor negative asupra variabilelor relaționale și (c) efectele nivelului scăzut al recunoașterii emoțiilor asupra variabilelor relaționale.

De exemplu, s-a constatat că abilitatea bărbaților de a recunoaște emoțiile femeilor influențează atât propria satisfacție diadică, cât și pe cea a partenerei sale, în timp ce abilitatea femeilor de a recunoaște emoțiile bărbaților influențează doar satisfacția partenerului ei, dar nu și propria satisfacție diadică (Cohen și colab., 2012; Koerner și Fitzpatrick, 2002). Totuși, contrar studiului lui Koerner & Fitzpatrick (2002), Cohen și colegii săi (2012) au constatat, de asemenea, că abilitatea bărbaților de a recunoaște emoțiile negative ale partenerei sale nu influențează propria satisfacție, în timp ce capacitatea femeilor de a recunoaște emoțiile negative ale

partenerului ei îi influențează propria satisfacție. Din aceste două studii, se poate observa că rezultatele sunt mixte la nivelul efectelor actor (scorurile bărbaților de la variabila independentă (nu) influențează propriile scoruri la variabila dependentă), în timp ce rezultatele la nivelul efectelor partener (scorurile bărbaților la variabila independentă (nu) influențează scorurile femeilor la variabila dependentă) prezintă același tipar.

Rezultatele unui studiu recent ce se încadrează în cea de-a doua arie de cercetare a descoperit că recunoașterea expresiilor faciale negative prezice o mai mare satisfacție diadică la cuplurile tinere (Yoo & Noyes, 2016).

Rezultatele studiilor grupate în a treia linie de cercetare au constatat că atât abilitățile scăzute de recunoaștere a propriilor emoții ale bărbatului cât și cele ale femeii influențează satisfacția diadică a partenerului lor în cuplurile maritale și non-maritale (Cordova și colab., 2005; Yelsma și Marrow 2003).

Un alt proces emoțional cu impact asupra dinamicii relațiilor romantice este reglarea emoțiilor. Chiar dacă s-a sugerat că reglarea emoțiilor este esențială pentru înțelegere dinamicii lor (Ben-Naim și colab., 2013; Gottman & Notarius, 2004) și pentru a prezice satisfacția diadică (Bloch, Haase și Levenson, 2014), de fapt, doar câteva studii au examinând relația dintre aceste variabile. Cele mai frecvente strategii de reglare emoțională studiate în contextul relațiilor romantice cu loturi de participanți selectați din comunitate au fost reevaluarea cognitivă și suprimarea expresivă. În general, reevaluarea cognitivă a fost asociată pozitiv cu satisfacția diadică la cuplurile căsătorite tinere, de vârstă mijlocie și cele mai în vârstă (Finkel și colab., 2013; Mazzuca și colab., 2018) și la cuplurile tinere recent căsătorite (Velotti și colab., 2016), în timp ce suprimarea expresivă a fost asociată negativ cu satisfacția diadică la cuplurile tinere recent căsătorite (Velotti și colab., 2016), la cuplurile tinere, de vârstă mijlocie și mai în vârstă, (Impett, și colab., 2012, Vater și Schroder- Abe, 2015; Cameron & Global, 2018). Cu toate acestea, Mazzuca și colegii săi (2018) nu au găsit o influență a suprimării expresive a partenerilor asupra propriei satisfacție diadică sau a satisfacției partenerului lor.

Alte strategii de reglare a emoțiilor, cum ar fi strategii cognitive de reglare a emoțiilor, punerea în perspectivă, externalizarea agresivă și exprimarea emoțiilor au fost, de asemenea, studiate în relațiile romantice non-clinice. Bloch și colegii săi (2014) au constatat că reglarea comportamentală a femeilor de vârsta mijlocie și mai în vârstă influențează atât propria

satisfacție diadică, cât și satisfacția partenerului ei, în timp ce Rusu, Bodenmann și Kayser (2018) au descoperit că strategiile cognitive de reglare a emoțiilor influențează satisfacția diadică prin intermediul coping-ului diadic pozitiv în cuplurile căsătorite tinere și de vârstă mijlocie. În plus, s-a constatat că adoptarea perspectivei și externalizarea agresivă au fost asociate pozitiv și respectiv negativ cu satisfacția diadică (Vater & Schröder-Abé, 2015), în timp ce expresia emoțiilor a fost asociată pozitiv cu satisfacția diadică (Cameron & Global, 2018).

Recunoașterea emoțiilor, reglarea emoțională și satisfacția diadică

În secțiunile anterioare am prezentat linii de cercetare axate pe asocierile dintre recunoașterea emoțiilor și satisfacția diadică, respectiv reglarea emoțiilor și satisfacția diadică. În cele ce urmează, vom prezenta motivele pentru care credem că ar trebui să avem o viziune mai comprehensivă atunci când studiem procesele emoționale și impactul acestora asupra rezultatelor relaționale importante, cum ar fi satisfacția diadică.

Atunci când oamenii își recunosc propriile emoții resimțite în cadrul relațiilor lor romantice, răspund mai rapid la ele, identifică cauzele mai ușor și mai repede și le exprimă mai ușor partenerilor (Johnson, Makinen, & Millikin, 2001; Salovey și Mayer, 1990). Atunci când un individ exprimă emoții verbal sau non-verbal (expresie facială, ton de voce, gest, indicii de mișcare a corpului), de fapt, își prezintă mai deschis nevoile care le-au fost semnalate de acele emoții (Oatley & Johnson-Laird, 2011). Recunoașterea emoțiilor poate influența pozitiv alegerea strategiei de reglare a acestora. De exemplu, s-a constatat că etichetarea stărilor afective reduce ambiguitatea acestora și stimulează copingul (Kircanski, Lieberman, & Craske, 2012; Lieberman și colab., 2011).

În plus, recent, s-a sugerat că ambele procese emoționale (recunoașterea emoțiilor și reglarea acestora) au un efect pozitiv asupra inițierii și menținerii relațiilor romantice. S-a constatat că indivizii care își recunosc și își reglează emoțiile proprii și ale partenerului au relații mai plăcute și mai satisfăcătoare (Malouff, Schutte și Thorsteinsson, 2014). Cu toate acestea, cercetătorii nu au analizat influența directă a fiecărui proces emoțional, ci influența inteligenței emoționale, care este conceptul supraordonat format din recunoașterea emoțiilor, reglarea emoțiilor și înțelegerea emoțiilor (Salovey & Mayer, 1990).

Pe scurt, modificarea abordării de a studia procesele emoționale în cadru relațiilor romantice de la un nivel al proceselor emoționale la dinamica dintre acestea indică linii de

cercetare promițătoare care pot duce la o mai bună înțelegere a efectelor emoțiilor asupra variabilelor relaționale.

Prezentare generală a studiilor

Pentru a ne atinge primul obiectiv, am început cu două recenzii non-sistematice, în care am evidențiat teoriile relațiilor romantice care pun accentul pe emoții, beneficiile relațiilor romantice la nivel individual, diadic și familial, taxonomiile emoțiilor negative resimțite în cadrul relațiilor romantice și efectele unor emoțiilor specifice asupra variabilelor relaționale.

Pentru a ne atinge cel de-al doilea obiectiv, am continuat cu trei studii empirice în care am prezentat similitudini și diferențe interculturale cu privire la emoțiile negative resimțite de tinerii români și spanioli implicați în relații romantice (studiul 1) și am propus tipologii ale categoriilor situaționale în care furia, durerea emoțională și plictiseală au fost resimțite (studiul 2 și 3).

Pe baza primelor două review-uri nesistematice și pe baza rezultatelor studiului 2, am creat și validat un nou instrument pentru cercetătorii din domeniul relațiilor romantice și emoții. Datorită obiectivelor studiului 4, ne-am atins cel de-al treilea obiectiv principal, și anume crearea și standardizarea unui instrument (scenarii ipotetice) pentru a induce furie și durere emoțională în context romantic.

Al patrulea obiectiv a fost analizarea legăturii dintre procesele emoționale, și anume, recunoașterea emoțiilor și reglarea emoțiilor și satisfacția diadică. Pentru a atinge acest obiectiv, am trecut în revistă predictorii satisfacției diadice, aducând câteva clarificări pentru conceptele de recunoaștere a emoțiilor și reglare a emoțiilor (review-ul nesistemic 3). În plus, în același review, am prezentat relațiile dintre fiecare proces emoțional și satisfacția diadică și am argumentat o posibilă legătură între cele trei variabile. Mai mult, am sugerat recomandări cu privire la anumite aspecte teoretice și metodologice care sperăm că vor ghida cercetătorii din domeniul emoțiilor și al relațiilor romantice în construirea unei înțelegeri mai sistematice a modului în care procesele emoționale modelează relațiile romantice.

Pe baza dovezilor teoretice și empirice prezentate în review-ul nesistemic 3, am realizat două studii empirice (studiul 5 și studiul 6). În studiul 5 am propus patru modele predictive ale adaptării diadice și ale dimensiunilor sale având ca predictorii recunoașterea emoțiilor și reglarea

acestora, ținând cont de posibilul rol moderator al lungimii relației și al genului. În studiul 6, am prezentat dovezi preliminare pentru rolul mediator al reglării emoțiilor pentru legătura dintre furie și satisfacția diadică.

Prezenta teză a constatat în (a) trei review-uri nesistemice și șase studii empirice; (b) trei studii calitative (studiul 1, 2, 3) și trei studii cantitative (studiul 4, 5, 6); (c) trei studii interculturale (studiul 1, 2, 3) și trei studii bazate pe o singură cultură (studiul 4, 5, 6); (d) un multi-studiu (studiul 4) și două studii transversale (studiul 5 și 6).

Studii empirice

În **studiul empiric 1**, ne-am propus să evaluăm similitudinile și diferențele interculturale la nivelul experiențelor emoțiilor negative din cadrul relațiilor romantice în două loturi de participanți din România și Spania. Mai precis, ne-am propus (a1) să explorăm diferențele interculturale la nivelul celor mai frecvente emoții negative individuale trăite în contextul unei relații romantice; (a2) să evaluăm dacă există diferențe interculturale la nivelul frecvenței diferitelor tipuri de emoții negative (soft, hard, fear-based și flat) resimțite în cadrul relațiilor romantice; (a3) să clasificăm emoțiile raportate în familii de emoții și să examinăm dacă există diferențe interculturale la nivelul frecvențelor familiilor respective; (a4) să examinăm diferențele interculturale la nivelul intensității emoțiilor specifice (furie, durere emoțională, iritare, tristețe, vulnerabilitate, anxietate, apatie, plictiseală, dezamăgire, dezinteres).

Pentru analizarea răspunsurilor participanților am utilizat analiza inductivă. Mai precis, pentru analizarea răspunsurilor celor 86 de români și 48 de participanți spanioli (vârsta medie $RO = 23,28$; $SD = 3,12$; vârsta medie $SP = 25,13$; $SD = 3,16$; intervalul de vârstă 18 - 30) au fost folosite atât o abordare a numărului de cuvinte (word count) (emoțiile negative mai importante în cadrul unei relații romantice vor fi raportate mai des), cât și analiza clasică de conținut (clasificarea emoțiilor negative în tipuri și în familii de emoții). Pentru a clasifica răspunsurile participanților în tipuri de emoții negative și familii de emoții, doi nativi români (și un individ fluent în spaniolă și un nativ spaniol) au citit toate răspunsurile și au clasificat independent emoțiile menționate folosind o listă prestabilită a trei emoții de bază realizată pe baza modelul ierarhic (prototip) (furie, tristețe și frică, reprezentative pentru emoțiile hard, soft și fear-based). Am folosit testele Z pentru comparații interculturale la nivelul emoțiilor individuale, la nivelul

tipurilor de emoții negative și la nivelul familiilor de emoții. În cazul intensității emoțiilor, am folosit testele *t* pentru eșantioane independente pentru a explora diferențele interculturale.

Rezultatele au arătat diferențe interculturale la nivelul emoțiilor negative individuale, la nivelul familiilor de emoții și la nivelul intensității emoțiilor, în timp ce la nivelul tipurile de emoții negative (hard, soft și fear-based) nu au fost găsite rezultate semnificative. Mai exact, am constatat că atât la nivelul emoțiilor negative individuale cât și la nivelul familiilor de emoții, românii au experimentat mai multă furie și dezamăgire și mai multe emoții din familia furiei și a stresului, în timp ce spaniolii au experimentat mai mult durere emoțională și mai multe emoții din familia durerii emoționale și a rușinii. A fost găsită o singură diferență semnificativă la nivelul intensității emoțiilor resimțite în ultimele două săptămâni, românii au experimentat furie cu o intensitate mai mare comparativ cu spaniolii.

There are several explanations for the results. It could be possible that the Romanian participants experience more stress than the Spanish ones, possibly caused by the economic situation of country. Economic stress has an important influence on how partners cope together with daily stressful situations (Rusu, 2016). Eventually, this could lead to the experience of more frequently anger and emotions from anger and stress family in romantic relationships. On the other hand, it is possible that Spanish people have better emotional skills developed due their individualistic culture (Hofstede, Hofstede, & Minkov, 2010; Matsumoto, 1989) which enables them to recognize the primary emotions (hurt, shame, vulnerability, sadness), and not just the secondary ones (anger, irritation, nervousness) (Greenberg, 2010).

Datorită acestor rezultate, am putut adăuga noi cunoștințe pentru a acoperi lipsa rezultatelor din aceste contexte cultural. Majoritatea studiilor anterioare au fost realizate în culturi occidentale, mai precis, în cultura americană.

Scopul **studiului empiric 2** a fost prezentarea unei tipologii a situațiilor care declanșează durerea emoțională și furia în context romantic bazându-ne pe abordarea derived-etic.

Caracteristicile eșantionului (87 români și 48 de spanioli; vârsta medie $RO = 23,32$; $SD = 3,13$; vârsta medie $SP = 25,13$; $SD = 3,16$; intervalul de vârsta 18-30 de ani) ne-au permis să folosim o abordare interculturală specifică, și anume abordarea derived-etic. Am identificat concepte etice universale (emoții negative) prin adoptarea unei abordări emice (metode

calitative, prezentarea situațiilor în limbaj propriu și în limba maternă de către participanți a semnificațiilor proprii ale situațiilor care provoacă emoții negative, folosind concepte specifice culturii lor). În primă fază am folosit abordarea inductivă pentru analiza răspunsurilor participanților pentru a evita conformarea experiențelor participanților la teoriile preexistente (Koch, Tricia, & McCarthy, 2014), la un cadru de codificare preexistent sau la preconcepțiile cercetătorilor occidentali (Braun și Clarke, 2006). Această abordare ne informează despre experiențele, practicile, opiniile și semnificațiile participanților. Ulterior, am creat categorii supraordonate bazându-ne pe răspunsurile participanților, care au fost comparate cu categoriile existente deja în literatură (abordare deductivă). Un set de definiții pentru fiecare categorie a fost dezvoltat. Doi codificatori (pentru datele colectate de la participanții români, doctoranda și un nativ român care nu a fost informat despre obiectivele studiului, iar pentru datele colectate de la participanții din Spania, un nativ spaniol care nu a fost informat despre obiectivele studiului și doctoranda) au folosit setul final de codificare pentru a categoriza independent datele. Toate datele au fost verificate pentru fidelitatea codificării. Pentru datele privind eșantionul românesc, acordul inter-rater a fost moderat, în timp ce pentru datele din eșantionul spaniol, acordul inter-rater variază de la un acord moderat la un acord aproape perfect (kappa Cohen a fost cuprins între .55 și .89). Metodologia și setul de codificare dezvoltat ne-au permis să propunem o tipologie a categoriilor situaționale pentru durere emoțională și furie în context romantic prin prezentarea similitudinilor și a diferențelor interculturale la nivelul frecvențelor categoriilor; la nivelul rangurilor categoriilor; semnificațiilor categoriilor; și specificul categoriilor, ținându-se cont de emoție, condiție socială și țară.

Cerința participanților a fost (a) să descrie situațiile în care comportamentul partenerului, atitudinea, valorile (condiția de receptor a emoției) au provocat fiecare dintre cele două emoții și (b) să descrie situațiile în care comportamentul, atitudinile sau valorile participantului i-au provocat fiecare emoție partenerului lor (condiția de sursă a emoției). Astfel, am colectat date în două condiții sociale (receptorul și sursa emoțiilor).

Datele colectate pentru durere emoțională formează o *tipologie derivată-etică* (a derived-etic typology) de nouă versus douăsprezece situații. Mai precis, datele colectate în condiția de receptor al durerii emoționale au fost codificate în nouă categorii, opt (*retragerea sentimentelor de dragoste, angajament, grijă și înțelegere; comunicare inadecvată; subminarea conceptului de*

sine; înșelăciune/ dezamăgire; critică; infidelitate/ flirt; nedreptate; afirmații adevărate dureroase) dintre acestea fiind comune în cele două eșantioane, în timp ce o categorie (*respingere/ excludere*) a fost specifică participanților români. În plus, datele colectate în condiția de sursă a emoției au fost codificate în douăsprezece categorii (nouă categorii din condiția de receptor a emoției și trei noi create). Zece (*retragerea sentimentelor de dragoste, angajament, grijă și înțelegere; comunicare inadecvată; subminarea conceptului de sine; înșelăciunea/ dezamăgirea; critica; infidelitatea/ flirtul; afirmații adevărate dureroase; transgresiunea, respingere/ excludere și înțelegerea intenției greșit*) au fost comune între cele două eșantioane, în timp ce categoria (*infidelitatea/ flirtul*) a fost specifică contextului cultural românesc, iar ultima categorie (*nedreptatea*) a fost specifică contextului cultural spaniol.

Datele colectate pentru furie în context romantic au fost organizate într-o tipologie (derived-etic) de nouă versus șapte situații. În condiția de receptor a emoției, opt (*comunicare neadecvată, tratat incorect, control, excludere, activități domestice, înșelăciune, partener infidel și umor nepotrivit*) din cele nouă categorii au fost comune între cele două eșantioane europene, în timp ce o categorie (*nedreptate*) a fost specifică contextului cultural românesc. Pentru condiția de sursă a emoției, am eliminat două categorii (*activități domestice și umor nepotrivit*). Nu au fost identificate categorii specifice celor două eșantioane; toate cele șapte categorii fiind comune.

Cercetătorii care au studiat durerea emoțională în relațiile romantice au pus accentul pe tipologia evenimentelor care activează această emoție (Feeney, 2004) sau pe cauzele percepute ale ei (Vangelisti et al., 2005). Exista câteva asemănări și deosebiri între rezultatele studiilor anterioare și rezultatele prezentei teze. De exemplu, categoria *retragerea sentimentelor de dragoste, angajament, grijă și înțelegere* este preluată din tipologia propusă de Feeney (2004), mai exact din definiția categoriei disociere activă („active dissociation”). Noi am ales să o menținem categorie de sine stătătoare datorită relevanței pentru participanții studiului (frecvență ridicată). Categoriile *comunicare inadecvată, respingere/ excludere, înțelegerea intenției greșit și indiferență* sunt preluate din tipologia propusă de Vangelesti și colaboratorii săi (2005), definițiile fiind adaptate luând în considerare cele două contexte culturale, pe când categoriile *subminarea conceptului de sine, afirmații adevărate dureroase* au fost preluate în întregime din aceeași tipologie. Categoria *critică* este preluată din tipologia propusă de Feeney (2005) la care noi am adăugat noi elemente la definiție, pe când categoriile *înșelăciune/ dezamăgire și*

înfidelitate/flirt sunt categorii noi create, bazându-ne pe categoriile tipologiei lui Feeney (2004) - înșelaciune și infidelitate. *Nedreptate și transgresiune* sunt categorii noi create datorită răspunsurilor participanților la studiu.

Pe de altă parte, nu au fost preluate categorii din tipologia propusă de Fehr și colaboratorii săi (1999) pentru tipologia propusă pentru furie în context romantic. Răspunsurile participanților nu ne-au permis acest lucru, ei prezentând situații diferite în care au simțit această emoție. Totuși, există similarități între categoriile propuse pentru durere emoțională și furie. Acest fapt a mai fost raportat și de alți cercetători. De exemplu, Lemay, Overall și Clark (2012) au raportat în studiul lor că aceeași situație - devalorizarea relației poate activa fie furie, fie durere emoțională. În plus, L'Abate (1977) a sugerat că furia este o durere nerezolvată sau neexprimată sau frica de a fi rănit în viitor. În plus, Greenberg (2010) susține că furia este rezultatul ciclurilor repetate de sentimente de durere emoțională și frică nerezolvate.

Utilizarea celor două eșantioane europene în studiul nostru reprezintă o oportunitate de a studia populații, care sunt subreprezentate în domeniul psihologiei de cuplu și a familiei. În plus, am adus contribuții în acest domeniu de cercetare prin prezentarea semnificațiilor participanților, fără a conforma experiențele acestora cu teoriile preexistente (Koch, Tricia și McCarthy, 2014), cu seturi de codificare preexistente sau cu preconcepțiile ale cercetătorilor occidentali (Braun & Clarke, 2006).

Metodologia și rezultatele **studiului empiric 3** ne-au permis să propunem o tipologie de patru versus cinci categorii ale evenimentelor care induc plictiseală în context romantic, în două condiții (receptor al emoției și sursă a emoției) și două eșantioane europene (România și Spania). Datele au fost colectate de la un eșantion de 87 de români și 48 de spanioli (RO medie de vârstă = 23,32, $SD = 3,13$; SP medie de vârstă = 25,13, $SD = 3,16$; intervalul de vârstă 18 - 30 de ani). Datele au fost colectate de la participanții ce au fost în două condiții sociale - receptorul plictiselii și sursa plictiselii.

În general, au fost găsite mai multe asemănări decât diferențe între condiții și eșantioane. Mai precis, patru categorii (*lipsa noutății; lipsa de interes față de partener și relație; interese diferite; insistențe și obligații*) au fost comune între condiții și eșantioane (chiar dacă rangurile au fost diferite), în timp ce o categorie (*tachinare și critică*) a fost specifică contextului cultural românesc. Lipsa noutății a fost cea mai frecventă categorie pentru ambele loturi de participanți în

condiția de receptor, în timp ce în condiția de sursă, această categorie a fost cea mai frecventă categorie doar pentru eșantionul românesc. În cadrul eșantionului spaniol, în condiția de sursă a emoției, insistențele și obligațiile au fost categoria cea mai frecventă.

În condiția de receptor, categoria lipsa noutății a provocat cel mai mult plictiseală relațională atât în lotul de participanți români cât și în cel spaniol, în timp ce în condiția de sursă a emoției, categoriile de insistențe și obligațiile și lipsa noutății au provocat cel mai mult plictiseala relațională în cadrul celor două eșantioane.

În cele ce urmează, vom prezenta o scurta comparație între categoriile tipologiei propusă de Harasymchuk și Fehr (2012) și categoriile propuse în prezenta teză. Am preluat numele unei categorii din tipologia lui Harasymchuk și Fehr (2012) - *lipsa noutății*, însă definițiile aferente acestor categorii sunt diferite sugerând caracteristici diferite ale situațiilor ce activează plictiseala în context romantic. În plus, toate cele patru categorii propuse în această teză (*lipsa de interes față de partener și relație; interese diferite; insistențe și obligații și tachinare și critică*) sunt create datorită specificității răspunsurilor participanților la studiu. Așadar, aceste categorii sugerează existența unei diversități de situații care pot activa plictiseala într-un context specific, cum este cel al relațiilor romantice.

Rezultatele prezentului studiu aduc câteva contribuții importante la literatura de specialitate. Am prezentat o tipologie a plictiselii în context romantic bazată pe evenimentele descrise de participanții români și spanioli în două condiții, sursă și receptor a emoției.

Studiul 4 este format din două studii (un studiu pilot și un studiu cvasi-experimental). În aceste două studii, ne-am propus să creăm și să analizăm eficiența a două scenarii ipotetice pentru a induce furie (A1 și A2) și durere emoțională în context romantic (H1 și H2). Studiul pilot prezintă fazele creării scenariilor ipotetice. În primul rând, am creat scenarii bazate pe cele mai frecvente categorii care au provocat aceste două emoții în două eșantioane de participanți europeni și două condiții (a se vedea studiul 2). În al doilea rând, doi experți au revizuit scenariile. În continuare, am procedat la evaluarea eficienței lor în inducerea furiei și durerii emoționale în trei faze diferite, la o săptămână distanță. Pentru faza 1, am utilizat un eșantion de 44 de persoane (*vârsta medie* = 22,68, *SD* = 3,92; vârsta cuprinsă între 22 și 38 de ani; 89% femei). Am colectat răspunsuri deschise. Pentru faza 2, am utilizat o listă predefinită de emoții. A fost folosit un eșantion de 90 de participanți (*vârsta medie* = 20,17, *SD* = 4,07; vârsta cuprinsă

între 18 și 38 de ani; 85% femei). Din cauza rezultatelor din faza 2 (frecvențele furiei și a durerii emoționale pentru trei din 4 scenarii au fost similare), am adăugat noi categorii pentru acele scenarii și le-am testat din nou cu o listă predefinită de emoții pe un eșantion de 68 de participanți (*vârsta medie* = 19,91, *SD* = 3,53; vârsta cuprinsă între 18 și 35 de ani; 90% femei). Am folosit analize descriptive pentru analiza datelor colectate în toate cele 3 etape ale studiului pilot.

Obiectivul studiului cvasi-experimental a fost evaluarea eficienței scenariilor ipotetice la nivelul celor trei caracteristici ale emoțiilor: discreție (acuratețe), activare și afectivitate pozitivă și negativă într-un eșantion de 337 de participanți (*vârsta medie* = 19,93, *SD* = 3,17; intervalul de vârstă cuprins între 18 - 40; bărbați 17%). Pentru a atinge obiectivele studiului a fost utilizat un design cvasi-experimental.

În primul rând, pentru a verifica dacă participanții au fost similari pe mai multe variabile demografice și relaționale care ar fi putut influența rezultatele, mai multe analize au fost efectuate (teste *t* pentru eșantioane independente și chi-pătrat). Rezultatele au arătat că participanții din cele două condiții au fost similari la nivelul genului, educației și statutului marital, afectivității pozitive și negative din ultima lună, consensului diadic, satisfacției diadice și coeziunii diadice.

Pentru întrebările 1 (*Ce emoție a fost indusă de cele patru scenarii ipotetice?*) și 3 (*Care este cel mai eficient scenariu pentru a induce furie și durere emoțională în context romantic?*), am folosit atât un design within-subjects (răspunsurile participanților reprezintă unitatea de analiză pentru cele patru scenarii), cât și unul between-subjects. Au fost efectuate teste *t* pentru eșantioane perechi, teste *t* pentru eșantioane independente și mărimea efectului. Aceste analize ne-au permis să evaluăm impactul scenariilor asupra acurateții (discreteness) și activării (arousal) emoției. Pentru întrebarea 2 (*Care a fost efectul scenariilor asupra afectivității?*) am folosit un design de tip within subjects. Am folosit teste *t* pentru eșantioane perechi pentru a testa eficiența fiecărui scenariu ipotetic asupra afectivității pozitive și negative înainte și după evaluarea scenariului.

Rezultatele de la prima întrebare au sugerat că trei din patru scenarii au indus mai intens emoția țintă în comparație cu emoțiile non-țintă, în timp ce scenariul A2 a provocat o furie mai intensă în comparație cu două emoții non-țintă (frică și plictiseală), însă nu au fost descoperite

diferențe semnificative între furie și durere emoțională. În ceea ce privește cea de-a doua întrebare, rezultatele au sugerat un efect semnificativ al scenariului în cazul scenariului A1. Cu toate acestea, au fost obținute rezultatele așteptate, însă și rezultate neașteptate pentru celelalte trei scenarii. Rezultatele așteptate sunt legate de scăderea cu succes a intensității afectivității pozitive în cazul scenariului H1 și creșterea intensității afectivității negative în cazul scenariului H2. În contrast cu așteptările noastre, A2 și H2 nu au reușit să scadă afectivitatea pozitivă și, în mod surprinzător, afectivitatea negativă a scăzut după citirea scenariilor A2 și H1 comparativ cu intensitatea acesteia de dinaintea citirii scenariului. Se poate observa o scădere a afectivității pozitive în cazul scenariile A2 și H2, dar nu este semnificativă.

Luată împreună, rezultatele de la nivelul scenariilor, a emoției și a afectivității pozitive și negative după evaluarea scenariilor și a mărimii efectului (întrebarea 3) sugerează că două scenarii (A1 pentru inducerea furiei și H2 pentru inducerea durerii emoționale) reprezintă cele mai bune sugestii pentru cercetătorii care sunt interesați să inducă emoții negative în context romantic.

Scenariile ipotetice reflectă interacțiunile reciproce ale partenerilor intimi, similaritatea acestor interacțiuni cu interacțiunile partenerilor din viața de zi cu zi, crește caracterul naturalist al scenariilor și oferă, de asemenea, un bun nivel al validității ecologice (Harmon-Jones, et al., 2007; Mills & D'Mello, 2014).

Am depășit două dintre cele mai importante critici anterior prezentate scenariilor ipotetice (bias-ul memoriei și caracteristicile sarcinii) prin intermediul sarcinii date participanților. Sarcina acestora va fi să citească și să evalueze emoția indusă de scenarii, având la dispoziție o listă de patru emoții (una este emoția țintă, în timp ce trei sunt emoții non-țintă). De asemenea, vor evalua intensitatea emoțiilor țintă și non-țintă.

În concluzie, obiectivele principale ale studiului 4 au fost crearea și testarea eficienței unui nou instrument pentru a induce emoții negative în contexte relaționale romantice. Datorită scopului său, au adus mai multe contribuții în domeniul emoțiilor și al relațiilor romantice: (a) crearea unui nou instrument pentru cercetătorii interesați de tehnici de a induce emoții; (b) crearea unei singure tehnici de inducere a durerii emoționale, o emoție pe care cercetătorii nu s-au axat anterior; (c) testarea eficienței scenariilor ipotetice și (d) punerea la dispoziție (la cerere) a noului instrument cercetătorilor.

În **studiul empiric 5** am constatat că satisfacția diadică a fost asociată negativ cu recunoașterea emoțiilor partenerului, reglarea propriilor emoții și reglarea emoțiilor partener, în timp ce recunoașterea emoțiilor partenerului, reglarea emoțiilor proprii și reglarea emoțiilor partenerului au fost corelate în mod pozitiv cu consensul dyadic și coeziunea dyadică într-un eșantion de 181 de participanți (*vârsta medie* = 21,03, *SD* = 2,74; intervalul de vârstă 18-30 de ani; 46,4% bărbați). De asemenea, am propus patru modele predictive ale unor variabile relaționale. Mai precis, recunoașterea emoțiilor partenerului, reglarea emoțiilor proprii și reglarea emoțiilor partenerului a explicat 11% din consensul diadic, respectiv 8% din satisfacția diadică. Recunoașterea emoțiilor partenerului și reglarea emoțiilor partenerului au explicat 4% din coeziunea diadică și toate dimensiunile (recunoașterea emoțiilor proprii și ale partenerului împreună cu reglarea emoțiilor proprii și ale partenerului) au explicat 5% din varianța adaptării diadice.

În plus, am testat și rolul moderator al genului și lungimii relației participanților folosind macro-ul PROCES din SPSS (Hayes, 2013). Pentru atingerea acestui obiectiv, am efectuat două analize de regresie; una cu recunoașterea emoțiilor partenerului ca predictor, lungimea relației ca moderator și satisfacția diadică ca rezultat și una cu reglarea emoțiilor partenerului ca predictor, durata relației ca moderator și satisfacția diadică ca rezultat. În plus, a fost constatat că genul nu a moderat nicio legătură dintre procesele emoționale și rezultatele relaționale.

Obiectivul principal al **studiului empiric 6** a fost să evalueze posibilul rol mediator al reglării emoționale pentru legătura dintre furie și satisfacția diadică momentană într-un eșantion de 255 de participanți (*vârsta medie* = 20,36, *SD* = 1,3; intervalul de vârstă 18-25 de ani; 51,8% femei). Pentru a ne atinge obiectivul, am folosit un design experimental. Pentru a induce furia în context romantic, participanții au citit scenariul ipotetic dezvoltat în studiul 4. Ulterior, am măsurat utilizarea celor două strategii de reglare a emoțiilor (reglarea extrinsecă cu rolul de a-i îmbunătăți emoțiile partenerului, respectiv reglarea intrinsecă cu rolul de a-și îmbunătăți propriile emoții). În final, am evaluat nivelul de satisfacție diadică a participanților.

Pentru a atinge obiectivul principal al acestui studiu, am efectuat câteva analize preliminare (teste *t* pentru eșantioane independente) privind diferențele de gen pentru toate variabilele studiului. Am constatat că bărbații au raportat scoruri semnificativ mai mari la satisfacție diadică și la reglare extrinsecă cu rolul de a-i îmbunătăți emoțiile partenerei în

comparație cu femeile. În plus, bărbații au raportat scoruri semnificativ mai mici la intensitatea furiei decât femeile.

În al doilea rând, pentru a testa modelul de mediere, am realizat corelații bivariante pentru a observa legătura dintre furie, strategiile de reglare emoțională și satisfacția diadică de moment. Am constatat că atât reglarea extrinsecă cu rolul de a-i îmbunătăți emoțiile partenerului, cât și reglarea intrinsecă cu rolul de a-și îmbunătăți propriile emoții au fost corelate semnificativ pozitiv cu satisfacția diadică și negativ cu furia. În plus, furia a corelat semnificativ negativ cu satisfacția diadică.

În al treilea rând, pentru testarea rolului mediator al strategiilor de reglare emoțională pentru legătură dintre furie și satisfacție diadică momentană am folosit cel de-al doilea model de mediere în macro-ul PROCES din SPSS (Hayes, 2013). Rezultatele au arătat că reglarea extrinsecă cu rolul de a-i îmbunătăți emoțiile partenerului a mediat parțial relația dintre furie și satisfacția diadică de moment a relațiilor romantice non-maritale tinere, în timp ce reglarea intrinsecă cu rolul de a-și îmbunătăți propriile emoții nu a mediat această legătură.

Contribuții teoretice, metodologice și terapeutice

Review-urile nesistemice și studiile empirice care alcătuiesc această teză au implicații teoretice, metodologice și terapeutice. Mai precis, studiile empirice au reprezentat o oportunitate (a) de a studia o populație subreprezentată în domeniul emoțiilor și a relațiilor romantice (participanții tineri, implicați în trei tipuri de relații romantice - studiul 1 - 3 și 5; adulți tineri implicați în relații non-maritale - studiu 6), precum și în domeniul studiilor interculturale (studiile asupra participanților români sau spanioli sunt rare sau lipsesc); (b) de a extinde literatura de specialitate propunând tipologii ale situațiilor în care furie, durere emoțională și plictiseală au fost resimțite; (c) să adauge noi cunoștințe în domeniul proceselor emoționale și al relațiilor romantice.

În plus, studiul 4 are mai multe contribuții metodologice în domeniul emoțiilor și relațiilor romantice prin: (a) propunerea unui nou instrument pentru cercetătorii interesați de tehnici de inducere a emoțiilor în context romantic; (b) propunerea unei tehnici de inducere pentru durere emoțională, o emoție ce nu a fost studiată anterior; (c) furnizarea cercetătorilor unui nou instrument standardizat (care rezolvă criticile anterior prezentate scenariilor ipotetice -

bias-ul memoriei și caracteristicile cererii) pentru a induce două emoții negative frecvent resimțite în relațiile romantice și (d) a pune la dispoziție noul instrument cercetătorilor din domeniul emoțiilor și relațiilor romantice.

La fel ca și primele patru studii, studiul 5 a adăugat noi cunoștințe în domeniul proceselor emoționale și a rezultatelor relaționale prin: (a) conectarea în mod explicit a recunoașterii emoțiilor, a reglării emoțiilor și a adaptării diadice la două niveluri, în general și la nivelul dimensiunilor acestora în relațiile romantice tinere; (b) propunerea de modele predictive pentru adaptarea diadică și a dimensiunilor sale bazate pe recunoașterea și reglarea propriilor emoții, dar și pe recunoașterea și reglarea emoțiilor partenerului romantic; (c) examinarea rolului moderator al lungimii relației și genului pentru legătura dintre cele două procese emoționale și dimensiunile adaptării diadice.

Rezultatele studiilor 5 și 6 au sugerat mai multe implicații terapeutice ale emoțiilor și proceselor emoționale pentru a avea relații romantice mai satisfăcătoare. De exemplu, verificarea dacă partenerii și-au înțeles corect atât propriile emoții și intenții cât și pe cele ale partenerului lor și dezvoltarea abilităților de recunoaștere a emoțiilor poate face ca aceștia să înțeleagă mai ușor cum se simt ei și partenerii lor, de ce se simt în acest mod și care este nevoia sau dorința activată de acele emoții. Mai mult, s-a sugerat ca unele strategii individuale de reglare a emoțiilor (reglarea extrinsecă cu rolul de a îmbunătăți emoțiile partenerului) au o influență pozitivă asupra satisfacției diadice, făcând partenerii romantici să se simtă mai satisfăcuți de relația lor.

Prin urmare, poate fi important ca partenerii intimi să învețe (a) să fie conștienți de propriile emoții și de nevoile activate de ele; (b) cum să verifice dacă au recunoscut corect emoțiile partenerilor lor și (c) să-și dezvolte abilități legate de recunoașterea emoțiilor și reglarea emoțiilor (strategii adaptive) în programele de prevenire sau în timpul ședințelor de terapie de cuplu. Cu alte cuvinte, susținem ca indivizii să învețe să verifice dacă și-au înțeles corect propriile emoții cât și pe cele ale partenerului deoarece aceste abilități îi pot ajuta să aleagă strategii de reglare emoțională mai potrivite pentru a-și menține relațiile satisfăcătoare. Aceste abilități le pot proteja de efectele negative ale unei recunoașteri slabe a emoțiilor și a reglării emoționale dezadaptative.

Aceste rezultate au contribuții importante în domeniul dinamicii emoționale a relațiilor romantice prin (a) acoperirea golului contextelor culturale în care au fost studiate emoțiile sau situațiile care provoacă diferite tipuri de emoții negative; (b) furnizarea unui nou instrument valid pentru cercetători pentru a induce furie și durere emoțională în context romantic; (c) propunerea a patru modele predictive a adaptării diadice și a dimensiunilor sale (coeziune diadică, satisfacție diadică și consens diadic) având ca predictorii recunoașterea propriilor emoții, recunoașterea emoțiilor partenerului, reglarea propriilor emoții și reglarea emoțiilor partenerului; (d) prezentarea rolului moderator al duratei relației pentru legătură dintre recunoașterea emoțiilor partenerului și satisfacția diadică și reglarea emoțiilor partenerului și satisfacția diadică în relațiile romantice tinere; (e) evidențierea mecanismelor explicative ale strategiei extrinseci de reglare a emoțiilor partenerului cu rolul a i le îmbunătăți pentru asocierea dintre furie (indusă de scenariul ipotetic dezvoltat în studiul 4) și satisfacția diadică momentană în relațiile romantice tinere non-maritale. În plus, aceste descoperiri subliniază relevanța studierii proceselor emoționale în cadrul relațiilor romantice.

Cercetările viitoare ar trebui (a) să investigheze experiențele și dinamica emoțională în relațiile romantice din Europa de Est cu cohorte diferite de vârstă, statut marital diferit și eșantioane mai reprezentative ale întregii populații, utilizând abordări precum cele ale jurnalului zilnic, longitudinale sau diadice; (b) să creeze și să valideze scenariii ipotetice pentru alte emoții sociale, cum ar fi rușinea, vinovăția, vulnerabilitatea și să studieze impactul lor asupra variabilelor relaționale; (c) să evalueze posibilul rol moderator al trăsăturilor de personalitate sau al stilului de conflict pentru legătura dintre experimentarea unei emoții (intensitatea emoției indusă de scenariul ipotetic) și strategiile de reglare a emoțiilor; (d) să examineze rolul recunoașterii emoțiilor și al reglării emoțiilor asupra adaptării relaționale cu diferite măsurători (mai obiective) pentru recunoașterea emoțiilor, reglarea emoțiilor, adaptarea diadică și satisfacția diadică și diferite tipuri de relații romantice și (e) să evalueze rolul potențial al altor strategii de reglare emoțională pentru legătura dintre experimentarea sau recunoașterea unor emoții negative și satisfacția diadică. În sfârșit, ar trebui investigată în continuare importanța promovării utilizării strategiilor specifice de reglare emoțională în timpul sesiunilor psihoterapeutice pentru cuplurile aflate în dificultate.

Concluzii finale

În concluzie, prezenta teză a acoperit unele lacune din domeniul emoțiilor și relațiilor romantice prin (a) prezentarea diferențelor interculturale la nivelul emoțiilor negative individuale, la nivelul familiilor de emoții și la nivelul intensității emoțiilor; (b) propunerea unor tipologiile situaționale pentru furie, durere emoțională și plictiseală în context romantic; (c) crearea și validarea unui nou instrument pentru inducerea furiei și a durerii emoționale în context romantic; (d) propunerea a 4 modele predictive pentru adaptarea diadică și pentru dimensiunile sale având ca predictorii recunoașterea emoțiilor și reglarea lor; și (e) furnizarea de dovezi preliminare cu privire la rolul mediator al strategiei extrinseci de reglare a emoțiilor partenerului cu rolul de a i le îmbunătăți pentru legătura dintre furie și satisfacția diadică momentană.