

# EMOCIJU REGULĀCIJAS UN SOCIĀLO PROBLĒMU RISINĀŠANAS PRASMJU KORELĀCIJA COVID-19 PANDĒMIJAS LAIKĀ

## *Correlation Between Emotion Regulation and Social Problem - Solving Skills During the Covid-19 Pandemic*

**Linda Pīpkalēja**

RISEBA, Latvia

**Inese Paiča**

Rīga Stradiņš University, Latvia

**Abstract.** *The research objective was to investigate the relationship between emotion regulation and social problem-solving skills among adults during COVID-19 pandemic. The theoretical basis of the research is the Adaptive Coping with Emotions Model and Social problem-solving model. The participants of the study were 2608 Latvian residents aged 18 to 75 years ( $M = 46.4$ ,  $SD = 13.9$ ). Respondents filled in a socio-demographic survey, Emotion Regulation Skills Questionnaire and Social Problem-Solving Inventory-Revised version. The results revealed the relationship between emotion regulation and social problem-solving skills in adults, the closest relationship between positive problem orientation, rational problem-solving style and total emotion regulation skills. There are differences in total emotion regulation skills and almost all social problem-solving skills subscales between age groups, except for impulsive problem-solving, and differences in total emotion regulation skills and almost all social problem-solving skills subscales between groups with different levels of education, except for avoidant problem-solving. It is concluded that the development of emotion regulation skills can contribute to the improvement of social problem-solving skills, and with changes in age and level of education, the ability to regulate emotions and to cope with various social problems changes.*

**Keywords:** *Covid-19 pandemic, emotion regulation, emotions, social problem-solving.*

### **Ievads**

#### ***Introduction***

COVID-19 pandēmijas situācija ir radījusi izmaiņas ikviena cilvēka dzīvē, ko veicinājuši dažādi sociālie un ekonomiskie ierobežojumi gan Latvijā, gan pasaulē. Pasaules Veselības organizācija (PVO) ziņojusi: COVID-19 uzliesmojums izraisa baiļu, bažu un stresa izjūtas kā reakcijas uz galējiem draudiem sabiedrībai un indivīdam (World Health Organization [WHO], 2021). Sevišķi daudz stresoru, piemēram, raizes par tuvinieku un draugu veselību, bailes

inficēties, sociālo saišu trūkums, tiek pieredzēti, atrodoties pašizolācijā (Xu et al., 2020).

Viens no galvenajiem faktoriem, kas parāda, kā pandēmijas izraisītais stress ietekmē veselību un labklājību, ir emociju regulācija. Spēja uztvert, identificēt, pieņemt un regulēt intensīvas emocijas adaptīvā veidā ir svarīgs psihiskās veselības un labklājības veicinātājs (Berkling & Whitley, 2014). Emociju regulācijas stratēģijas, kas mazina distresu, sekmē koncentrēšanos uz pozitīvajiem situācijas elementiem vai veicina optimismu par nākotni, var palīdzēt mazināt pandēmijas radītās sekas veselībai (Quoidbach et al., 2010, kā minēts Perepjolkina u.c., 2021; Marroquin et al., 2017).

Latvijā ir pētīta emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmju loma saistībā ar psiholoģisko noturību (angl. *resilience*) Covid-19 pandēmijas laikā (Rancāns & Mārtinsons, 2021). Pētījumā atklātas emociju regulācijas un problēmu risināšanas orientāciju saistības ar psiholoģisko noturību (Perepjolkina u.c., 2021), taču tas atspoguļojis arī nepietiekamu izpratni par emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmju savstarpējām saistībām. To ir būtiski pētīt, jo iegūtie rezultāti var palīdzēt apzināties un izprast iepriekš minēto prasmju savstarpējās saistības un nozīmi, veicinot psiholoģisku un sabiedrības veselības intervencu izveidi, lai palīdzētu cilvēkiem atgūties no krīzēm, tās labāk pārvarēt ikdienā un uzturēt psihisko veselību.

Pētījuma mērķis bija izpētīt korelācijas starp emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmēm dažādās sociāli demogrāfiskajās grupās COVID-19 pandēmijas laikā pieaugušajiem Latvijā. Tika izvirzīti trīs jautājumi: vai pastāv saistība starp emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmēm pieaugušajiem, vai pastāv emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmju atšķirības starp vecumgrupām un vai pastāv prasmju atšķirības starp respondentiem ar dažādiem izglītības līmeņiem.

Tika izmantoti sekundārie dati ( $N = 2608$ ) no pētījuma "Psihiskā veselība un psiholoģiskā noturība, un ar to saistītie faktori Latvijas populācijā COVID-19 pandēmijas laikā, turpmākās vadības virzieni", kas tika īstenots Valsts pētījuma programmas COVID-19 seku mazināšanai apakšprojekta "COVID-19 Epidēmijas ietekme uz veselības aprūpes sistēmu un sabiedrības veselību Latvijā; veselības nozares gatavības nākotnes epidēmijām stiprināšana" ietvaros, projekta Nr. VPP-COVID-2020/1-0011. Šajā rakstā analizēti tikai tie dati, kas attiecas uz emociju regulāciju, sociālo problēmu risināšanu, kā arī respondentu sociāli demogrāfiskajiem rādītājiem. Raksts balstīts uz 2021. gadā izstrādāto zinātnisko darbu Rīgas Stradiņa universitātē (Pīpkalēja, 2021).

## **Emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmes** *Emotion regulation and social problem - solving skills*

Emocijas ir daudzpusīgs, organisma kopuma fenomens, kas saistīts ar izmaiņām subjektīvās pieredzes, uzvedības un fizioloģijas sfērās; tās ir reakcijas uz konkrētiem indivīdam nozīmīgiem notikumiem (Gross & Thompson, 2007, kā minēts Mauss et al., 2008; Frijda, 1988). Svarīgi atzīmēt, ka indivīda pārvaldības sfēra ir viņa piedzīvotās emocijas un rīcība ar tām – emociju pieņemšana vai noliegšana, regulēšana vai apspiešana u.c. Ideja par to, ka emocijas iespējams mainīt un virzīt, nevis tikai pasīvi tās pieredzēt, nav jauna – tā cēlusies jau pirms gadu tūkstošiem, turklāt emociju regulācija psiholoģijā un ar to saistītajās jomās pēdējās desmitgadēs ir guvusi ievērojamu un aizvien lielāku uzmanību (Naragon-Gainey et al., 2017).

Emociju regulāciju var skaidrot kā domas un darbības, kas tiek izmantotas, lai mazinātu nevēlamo emociju klātbūtni vai intensitāti un veicinātu tās emocijas, ko vēlamies pieredzēt, šis process lielākoties ir saistāms ar augstāku labklājību, veidojot pozitīvas attiecības, pieņemot pareizus lēmumus un sasniedzot mērķus (Gross, 2015; Brackett, 2020). Dažādos dzīves posmos mainās emociju regulācijas stratēģiju klāsts, un atšķirīgu emociju regulācijas stratēģiju pielietojums rada dažādas sekas (McRae & Gross, 2020). Pētījumi parādījuši, ka gan personības iezīmes, situāciju un attiecību specifika, ģimenes vēsture, pat kultūra spēj ietekmēt individuālo emociju regulācijas stratēģiju/prasmju daudzveidību (Augustine et al., 2010, Ford & Tamir, 2014, De Leersnyder et al., 2013, kā minēts Tamir & Gutentag, 2017; Ford & Mauss, 2015), arī vecums ticis saistīts ar emociju regulācijas kompetences celšanos (Blanchard-Fields, 2007).

Šajā pētījumā uzsvars likts uz adaptīvajām emociju regulācijas prasmēm, kas ir palīdzošas un kuru pilnveidošana spēj būtiski ietekmēt psihisko veselību, sekmējot adaptīvas emociju regulācijas iespējamību. Vācu psihologa/psihoterapeita Matiasa Berkinga (*Matthias Berking*) un ASV psihoterapeita Braiena Vitlija (*Brian Whitley*) attīstītajā Adaptīvās emociju regulācijas modelī (*Adaptive Coping with Emotions (ACE) Model*) (Berking & Whitley, 2014, p. 20) emociju regulācija definēta kā “no situācijas atkarīga septiņu emociju regulācijas prasmju mijiedarbība”.

Autoru modelī izšķirtas septiņas adaptīvas emociju regulācijas prasmes: jūtu un ķermeņa sajūtu apzināšanās (angl. *conscious awareness*); identificēšana un nosaukšana vārdā (angl. *identifying and labeling*); izpratne un skaidrība par to, kas ir izraisījis un uztur pašreizējās emocijas (angl. *understanding*); spēja aktīvi pārveidot nevēlamās emocijas adaptīvā veidā (angl. *modification*); spēja pieņemt un tolerēt negatīvas emocijas (angl. *acceptance and tolerance*); gatavība konfrontēt nevēlamas emocijas (angl. *readiness to confront*) un efektīvs sevis atbalsts stresa situācijās (angl. *effective self-support*) (Berking & Whitley, 2014). ACE modelī izvirzīta hipotēze, ka vissvarīgākās prasmes veselīgai

psiholoģiskajai funkcionēšanai ir veiksmīga nevēlamo emociju pieņemšana, tolerance un spēja tās pārveidot (Berking et al., 2008, kā minēts Naragon-Gainey et al., 2017; Radkovsky et al., 2014).

Savukārt sociālo problēmu risināšana visplašāk izmantotajā pētnieku Zurillas un Nezu modelī skaidrota kā kognitīvi biheiviorāls process, kurā indivīds mēģina noteikt sev piemērotākos ikdienas problēmsituāciju risināšanas veidus. Problēmu risināšanas konstrukts ietver divus daļēji neatkarīgus pamatkomponentus: problēmu orientāciju un problēmu risināšanas stilu (D'Zurilla & Nezu, 1990), kas kopā veido piecas dimensijas, problēmu risināšanu saistot ar vairākām kognitīvajām prasmēm. Problēmu orientācija ir metakognitīvs process, kas galvenokārt pilda motivācijas funkciju sociālo problēmu risināšanā, ietverot relatīvi stabilu kognitīvi emocionālu shēmu darbību, kuras atspoguļo personas vispārējās pārliecības, novērtējumus un izjūtas par ikdienas problēmām, kā arī viņa/viņas problēmu risināšanas spējas (D'Zurilla & Nezu, 1999, kā minēts Chang et al., 2004; D'Zurilla et al., 2002, kā minēts D'Zurilla et al., 2011). Izšķir pozitīvus (konstruktīvus vai sekmējošus) un negatīvus (disfunkcionālus) problēmu orientācijas veidus. Pozitīva orientācija nozīmē ticēt, ka problēmas ir atrisināmas, un personiskajām spējām tās atrisināt, savukārt negatīva – ka problēmas ir labklājības drauds, un šaubīties par personiskajām spējām tās atrisināt.

Problēmu risināšanas efektivitāti nozīmīgi ietekmē arī trīs problēmu risināšanas stili, kas nozīmē kognitīvas un uzvedības darbības, kuras vērstas uz problēmas izpratni un efektīvu risinājumu vai pārvarēšanas veidu rašanu (D'Zurilla et al., 2002, kā minēts D'Zurilla et al., 2011). Izdala racionālo stilu – apdomīgu un sistemātisku pieeju problēmu risināšanā, impulsīvo/paviršo – disfunkcionālu un neefektīvu modeli, ko raksturo impulsīvi, sasteigti mēģinājumi pielietot problēmu risināšanas tehnikas, un izvairīgo, kam raksturīga prokrastinācija un bezdarbība (D'Zurilla & Goldfried, 1971; D'Zurilla & Nezu, 1999; D'Zurilla et al., 2002, kā minēts Chang et al., 2004).

Izpētīts, ka starppersonu sociālais konteksts, kas mainās dzīves laikā, rada individuālās problēmu risināšanas prasmju atšķirības (Collins & Steinberg, 2006, kā minēts Strough & Keener, 2014). Savukārt emocijas problēmu risināšanas procesā pētnieku agrākos modeļos galvenokārt tika aplūkotas vai nu kā veicinātāji (piemēram, pozitīvas emocijas vairo motivāciju) vai kavētāji (piemēram, negatīvas emocijas traucē pieņemt efektīvus lēmumus) (D'Zurilla & Nezu, 1999; D'Zurilla, Nezu, & Maydeu-Olivares, 2002, kā minēts Nezu et al., 2019). Sākotnēji pētnieki sociālo problēmu risināšanas modelī iekļāva “orientācijas” komponentu, kas aptvēra gan veidu, kādā indivīdi apskata problēmas, gan viņu problēmu risināšanas spējas, gan emociju lomu (D'Zurilla & Goldfried, 1971).

Pētījumi parāda, ka jau bērnībā attīstīta emociju regulācija var būt saistīta ar sociālo kompetenci nākotnē (Berg & Strough, 2011); emociju regulācijai ir

būtiska nozīme sociālo problēmu risināšanā, bērniem pārejot pusaudžu periodā, (Aked, 2019); arī vēlākā pieaugušā vecumā veiksmīga sociālo problēmu risināšana ir cieši saistīta ar adaptīvu emociju regulāciju (Blanchard-Fields, 2007).

## **Metodoloģija** **Methodology**

### *Dalībnieki un procedūra*

Pētījuma izlasi veidoja 2608 respondenti (1345 sievietes, 1260 vīrieši, 3 “cits dzimums”) vecumā no 18 līdz 75 gadiem (vidējais vecums 46.4 gadi, SD = 13.9). Respondenti dalīti 6 vecumgrupās pa desmit gadiem: (1) 18-25 g., (2) 26-35 g., (3) 36-45 g., (4) 46-55 g., (5) 56-65 g., (6) 66-75 g. Respondentu izglītības līmeņi: vidusskolas vai līdzīga ( $n = 964$ ), bakalaura grāds ( $n = 777$ ), maģistra grāds ( $n = 767$ ), pamatskolas vai zemāka ( $n = 61$ ) un doktora grāds (PhD) ( $n = 38$ ). Tā kā respondentu grupa ar doktora grādu bija nepietiekami liela, tā netika iekļauta atšķirību analīzē. Dati ievākti Valsts pētījumu programmas (VPP) “COVID-19 seku mazināšanai” projekta “COVID-19 epidēmijas ietekme uz veselības aprūpes sistēmu un sabiedrības veselību Latvijā; veselības nozares gatavības nākotnes epidēmijām stiprināšana” ietvaros. Dati tika ievākti internetā ar KANTAR TNS kompānijas palīdzību no 06.07.20. līdz 27.07.20., tādējādi pētījums attiecināms uz ārkārtējā stāvokļa periodu no 12. marta līdz 10. jūnijam 2020.gadā. Tā realizēšanas gaitā tika ievērots ESOMAR/ICC pētījumu veikšanas kodekss. Aptauju bija iespējams sākt aizpildīt vienā dienā un pabeigt aizpildīt citā dienā. Kopējā pētījuma projekta aptauja sastāvēja no 27 tematiskajām sekcijām, bet šajā pētījumā izmantoti sociāldemogrāfiskie dati (dzimums, vecums, izglītība) un atbildes attiecībā uz emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmēm.

### *Instrumentārijs un datu analīze*

Emociju regulācijas prasmju aptauja (*Emotion Regulation Skills Questionnaire*; ERSQ-27, Berking & Znoj, 2008; adaptācija latviešu valodā: Kristiņa-Everte, Paiča un Mārtinsons, 2021) ir pašnovērtējuma aptauja emociju regulācijas prasmju novērtēšanai, kuru veido divas daļas – (A) apgalvojumi par 50 dažādu emociju piedzīvošanu pagājušās nedēļas laikā un (B) 27 apgalvojumi par veidu, kā emocijas piedzīvotas, kas jānovērtē piecu punktu Likerta skalā: 0 – “nekad”, 1 – “reti”, 2 – “dažreiz”, 3 – “bieži”, 4 – “gandrīz vienmēr”. Pētījumā izmantota aptaujas B daļa, tās apgalvojumi veido desmit skalas: izjūtu apzināšanās, ķermeņa sajūtu apzināšanās, skaidrība, izpratne, pieņemšana, izturēšana (tolerance), gatavība konfrontēties, sevis atbalstīšana, modifikācija, kopējās emociju regulācijas prasmes. Jo augstāks ir ERSQ skalu vidējais rādītājs, jo veiksmīgāk cilvēks konkrēto regulācijas prasmi pielieto. Oriģinālās aptaujas

versijas Kronbaha alfa  $\alpha = 0,93$  (skalām  $\alpha = 0,62 - 0,83$ ), adaptētās versijas Kronbaha alfa  $\alpha = 0,92$  (skalām  $\alpha = 0,64 - 0,82$ ).

Sociālo problēmu risināšanas prasmju saīsinātā aptauja (*Social Problem-Solving Inventory-Revised version; SPSP-R, D'Zurilla & Nezu, 2007*; adaptācija latviešu valodā: Koļesņikova, 2007) ir pašnovērtējuma aptauja sociālo problēmu risināšanas prasmju novērtēšanai, kas ietver 25 apgalvojumus, veidojot 5 skalas: pozitīva orientācija uz problēmu, negatīva orientācija uz problēmu, racionāla problēmu risināšana, impulsivitātes/paviršības stils, izvairīšanās stils. Apgalvojumi jānovērtē piecu punktu Likerta skalā: 0 – “pavisam neraksturo mani”, 1 – “nelielā mērā raksturo mani”, 2 – “diezgan lielā mērā raksturo mani”, 3 – “lielā mērā raksturo mani”, 4 – “ļoti lielā mērā raksturo mani”. Katrā no testa skalām aprēķina vidējo rādītāju, tas nozīmē, ka skalas punktu summa tiek dalīta ar pantu skaitu skalā. Tādā veidā, katrā no šīm skalām iegūtā vidējā balle var variēt no 1 līdz 5, un skalu rezultāti ir savstarpēji salīdzināmi. Oriģinālās aptaujas saīsinātās versijas Kronbaha alfa skalām  $\alpha = 0,70 - 0,84$ . Adaptētās aptaujas Kronbaha alfa skalām  $\alpha = 0,73 - 0,86$ .

Datu apstrādei izmantota statistikas datu apstrādes programma “IBM SPSS Statistics 26”. Emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmju saistības tika analizētas pēc Spīrmena rangu korelācijas koeficientiem, bet prasmju atšķirības starp grupām – izmantojot Kruskola-Vallisa (H) testu.

## **Rezultāti un diskusija** **Results and Discussion**

Lai izpētītu saistību starp emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmēm, tika veikta Spīrmena rangu korelācijas analīze (sk. 1.tab.).

Tika atklātas statistiski nozīmīgas pozitīvas vājas (.42 ar izpratnes apakšskalu,  $p \leq .05$ ), kā arī vidēji ciešas korelācijas starp sociālo problēmu risināšanas prasmju 1.apakšskalu “racionāls problēmu risināšanas stils” un visām 10 emociju regulācijas apakšskalām (.45 ar kopējām emoc. reg. prasmēm,  $p \leq .05$ ). Pieaugot adaptīvajām emociju regulācijas prasmēm, pieaug arī racionāla problēmu risināšanas stila rādītāji. Tika konstatētas statistiski nozīmīgas negatīvas korelācijas izvairīgam problēmu risināšanas stilam ar lielāko daļu emociju regulācijas prasmju skalu (piem., gatavību konfrontēt un modifikāciju - -.21,  $p \leq .05$ ), indivīdi ar vājākām prasmēm emociju pārvaldībā ir vairāk tendēti izvairīties no problēmu risināšanas. Rezultāti parāda arī vairāku emociju regulācijas prasmju ļoti vāju korelāciju ar augstākiem impulsīva stila rādītājiem (.04 ar skaidrības apakšsk.,  $p \leq .05$ ). Visciešākā korelācija atklāta starp kopējo emociju regulācijas prasmju rādītāju un pozitīvu problēmorientāciju (.51,  $p \leq .05$ ), kas nozīmē – problēmas redzējums kā pozitīvs izaicinājums bieži vien nozīmē arī tendenci uz pozitīvu noskaņojumu, kas savukārt visdrīzāk ir saistīts ar efektīvu emociju regulācijas procesu, nevis grūtībām tajā.

1. tabula. **Korelācijas starp sociālo problēmu risināšanas un emociju regulācijas prasmju apakšskalām visā izlasē (autoru veidota)**

**Table 1 Correlation between social problem-solving and emotion regulation skills subscales across the sample (created by the authors)**

	Skala	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
1.	Racionāls problēmu risināšanas stils	-														
2.	Izvairīgs problēmu risināšanas stils	.06**	-													
3.	Impulsīvs problēmu risināšanas stils	.13**	.36**	-												
4.	Pozitīva problēmu orientācija	.68**	-.19**	.24**	-											
5.	Negatīva problēmu orientācija	.01	.61**	.25**	-.18**	-										
6.	Uzmanības pievēršana jūtām	.33**	-.03	.11**	.29**	.06**	-									
7.	Ķermeņa sajūtas	.35**	-.10**	.10**	.39**	-.09**	.61**	-								
8.	Skaidrība	.41**	.18**	.04*	.44**	-.15**	.56**	.72**	-							
9.	Izpratne	.42**	-.17**	.03	.44**	-.14**	.59**	.69**	.82**	-						
10.	Jūtu pieņemšana	.37**	-.16**	.01	.45**	-.19**	.49**	.60**	.71**	.74**	-					
11.	Tolerance	.37**	-.17**	.03	.47**	-.25**	.43**	.55**	.69**	.70**	.81**	-				
12.	Gatavība konfrontēt	.40**	-.21**	.05**	.49**	-.23**	.44**	.59**	.68**	.68**	.71**	.70**	-			
13.	Sevis atbalstīšana	.40**	-.17**	.07**	.45**	-.13**	.55**	.64**	.64**	.64**	.63**	.61**	.67**	-		
14.	Modifikācija	.39**	-.21**	.06**	.44**	-.28**	.52**	.60**	.66**	.72**	.68**	.69**	.69**	.69**	-	
15.	Kopējās emociju regulācijas prasmes	.45**	-.20**	.06**	.51**	-.20**	.68**	.81**	.87**	.88**	.85**	.82**	.82**	.81**	.84**	-

Piezīme. Tabulā ir atspoguļoti Spīrmena korelācijas koeficienti.  $N = 2608$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ .

Lai izpētītu emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmju atšķirības starp vairākām vecumgrupām, tika izmantots Kruskola-Vallisa (H) tests (sk. 2. tab.). Pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības kopējo emociju regulācijas prasmju un gandrīz visos sociālo problēmu risināšanas prasmju rādītājos starp vecumgrupām ( $p \leq .05$ ), izņemot impulsīva problēmu risināšanas stila rādītājus, līdz ar to ir redzams, ka vecums ir saistīts ar emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmju izmaiņām. Rezultāti parāda, ka, pieaugot vecumam, pieaug kopējais emociju regulācijas prasmju rādītājs, kas nedaudz mazinās vecumā 66-75 gadi, ko, iespējams, varētu skaidrot ar šajā pētījumā nekontrolētu faktoru, proti, demences vai citu ar neveselīgu novecošanos saistītu izpausmju klātesamību, savukārt pozitīva problēmorientācija, līdzīgi kā racionālais problēmu risināšanas stils pieaug ar vecumu un samazinās pēc 46-55 gadu vecuma, iespējams, saistībā ar pusmūža krīzi. Tā kā emociju regulācijas prasmes ir saistītas ar sociālo problēmu risināšanas prasmēm, līdz ar vecumu palielinās ne tikai spējas regulēt emocijas, bet arī prasme racionāli risināt problēmas, kā arī pozitīvs skatījums uz problēmu kā atrisināmu, un attiecīgi mazinās izvairīga problēmu risināšanas uzvedība.

2. **tabula. Atšķirības starp vecumgrupām kopējā emociju regulācijas prasmju indeksā un sociālo problēmu risināšanas prasmju apakšskalās (autoru veidota)**

**Table 2 Differences between age groups in the overall emotion regulation skills index and social problem-solving skills subscales (created by the authors)**

<i>Skala</i>	<i>Kruskola-Vallisa H kritērijs</i>	<i>p</i>
1. Racionāls problēmu risināšanas stils	42.76	<b>.00</b>
2. Izvairīgs problēmu risināšanas stils	18.40	<b>.00</b>
3. Impulsīvs problēmu risināšanas stils	5.65	.34
4. Pozitīva problēmu orientācija	33.60	<b>.00</b>
5. Negatīva problēmu orientācija	46.45	<b>.00</b>
6. Kopējās emociju regulācijas prasmes	39.36	<b>.00</b>

*Piezīme.* N = 2608.

Lai izpētītu emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmju atšķirības starp respondentiem ar dažādiem izglītības līmeņiem, tika izmantots Kruskola-Vallisa (H) tests (sk. 3. tab.). Pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības kopējo emociju regulācijas prasmju un gandrīz visos sociālo problēmu risināšanas prasmju rādītājos starp grupām ar dažādiem izglītības līmeņiem ( $p \leq .05$ ), izņemot izvairīga problēmu risināšanas stila rādītājus. Rezultāti liecina, ka, pieaugot izglītības līmenim, pieaug racionāla problēmu risināšanas stila, pozitīvas problēmorientācijas un kopējā emociju regulācijas prasmju indeksa rādītāji, tātad respondentiem ar augstāku izglītības līmeni piemīt efektīvākas prasmes racionāli risināt problēmas, pozitīvāks skatījums uz problēmām, kā arī kopumā augstāks emociju regulācijas prasmju līmenis.

3. **tabula. Atšķirības starp respondentiem ar dažādiem izglītības līmeņiem kopējā emociju regulācijas prasmju indeksā un sociālo problēmu risināšanas prasmju apakšskalās (autoru veidota)**

**Table 3 Differences between respondents with different levels of education in the overall emotion regulation skills index and social problem-solving skills subscales (created by the authors)**

<i>Skala</i>	<i>Kruskola-Vallisa H kritērijs</i>	<i>p</i>
1. Racionāls problēmu risināšanas stils	30.29	<b>.00</b>
2. Izvairīgs problēmu risināšanas stils	3.64	.30
3. Impulsīvs problēmu risināšanas stils	7.64	<b>.05</b>
4. Pozitīva problēmu orientācija	38.72	<b>.00</b>
5. Negatīva problēmu orientācija	13.77	<b>.00</b>
6. Kopējās emociju regulācijas prasmes	29.55	<b>.00</b>

*Piezīme.* N = 2570.



## **Secinājumi** **Conclusions**

Pētījuma mērķis izpētīt saistību starp emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmēm dažādās sociāli demogrāfiskajās grupās COVID-19 pandēmijas laikā pieaugušajiem Latvijā ir sasniegts, un tiek secināts, ka:

1. Pastāv korelācija starp emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmēm pieaugušajiem, kas var liecināt par to, ka emociju regulācijas prasmju attīstīšana var sekmēt sociālo problēmu risināšanas prasmju uzlabošanos. Proti, pieaugot emociju regulācijas prasmēm, palielinās arī spēja racionāli un mērķtiecīgi risināt problēmas, kā arī problēma vairāk tiek redzēta kā atrisināma un kā pozitīvs izaicinājums.

2. Pastāv emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmju atšķirības starp vecumgrupām, kas var liecināt par to, ka, pieaugot vecumam, mainās prasme regulēt emocijas, kā arī tikt galā ar dažādām sociālām problēmām. Proti, pieaugot vecumam, palielinās kopējās emociju regulācijas prasmes, prasme racionāli risināt problēmas, kā arī redzējums uz problēmu kā atrisināmu.

3. Pastāv emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmju atšķirības starp respondentiem ar dažādiem izglītības līmeņiem, kas var liecināt par to, ka, mainoties izglītības līmenim, mainās prasme regulēt emocijas, kā arī risināt dažādas sociālās problēmas. Proti, pieaugot izglītības līmenim, palielinās prasme racionāli risināt problēmas, redzējums uz problēmu kā atrisināmu, kā arī kopējās emociju regulācijas prasmes.

Pētījumā iegūtās atziņas praksē var palīdzēt izprast, kādu nozīmi sniedz emociju regulācija saistībā ar sociālo problēmu risināšanu. Lai palīdzētu cilvēkiem pārvarēt un efektīvāk atrisināt ikdienas problēmas, lietderīgi ir izmantot adaptīvas emociju regulācijas apmācību rīkus, kā arī atgādināt cilvēkiem par mūža izglītības nozīmi šo prasmju pilnveidošanā un, iespējams, arī uzturēšanā.

## **Summary**

To sum up, correlation between emotion regulation and social problem-solving skills among adults during COVID-19 pandemic has been revealed. It means that the development of adaptive emotion regulation skills can contribute to the improvement of social problem-solving skills. Consequently, with the increase of emotion regulation skills, the ability to solve problems rationally and purposefully also increases, as well as the problem is seen more as a solvable and a positive challenge. Results of the research also showed differences in the ability to regulate emotions and solve social problems between age groups which may indicate that the ability to regulate emotions as well as to cope with various social problems changes with age. Accordingly with age, the total emotion regulation

skills, the ability to solve problems rationally, as well as the vision of the problem as solvable increase. There are differences also in emotion regulation and social problem-solving skills between respondents with different levels of education, so as the level of education changes, the ability to regulate emotions changes, as well as to solve different social problems. Ability to solve problems rationally, vision of the problem as solvable, as well as total emotion regulation skills improve as the level of education increases. The lessons learned can help to understand the importance of emotion regulation in solving social problems in practice. To help people overcome and solve everyday problems more effectively, it is useful to use adaptive emotion regulation training tools, as well as to remind people of the importance of lifelong learning in developing and possibly maintaining these skills.

### Literatūras saraksts *References*

- Aked, C. (2019). *Executive Function, Emotion Regulation, and Social Problem Solving in Adolescence and Early Adulthood* [Promocijas darbs, Trent University]. Retrieved from <https://www.proquest.com/docview/2177305694?pq-origsite=primo>
- Berg, C. A., & Strough, J. (2011). Problem solving across the life span. In K. L. Fingerman, C. A. Berg, J. Smith., & T. C. Antonucci (Eds.), *Handbook of life-span development* (239–267). New York: Springer.
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training. Handbook of emotion regulation*. Springer.
- Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday problem solving and emotion: An adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16(1), 26-31. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00469.x>
- Brackett, M. (2020, April 13). 'The Big Seven'-Strategies for Healthy Emotion Regulation in Uncertain Times [Video]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=sYhQMR8FrKc>
- Chang, E. C., D'Zurilla, T. J., & Sanna, L. J. (2004). *Social problem solving: Theory, research, and training*. American Psychological Association. DOI: <https://doi.org/10.1037/10805-000>
- D'Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107–126. DOI: 10.1037/h0031360
- D'Zurilla, T. J., Maydeu-Olivares, A., & Gallardo-Pujol, D. (2011). Predicting social problem solving using personality traits. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 142-147. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.015>
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the Social Problem-Solving Inventory. *Psychological Assessment*, 2(2), 156–163. DOI: 10.1037/1040-3590.2.2.156
- Ford, B. Q., & Mauss, I. B. (2015). Culture and emotion regulation. *Current opinion in psychology*, 3, 1-5. DOI: 10.1016/j.copsyc.2014.12.004
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349–358. DOI: 10.1037/0003-066x.43.5.349
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781

- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000703>
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2008). Culture and automatic emotion regulation. *Regulating emotions: Culture, social necessity and biological inheritance*, 39-60. London: Blackwell Publishing. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781444301786.ch2>
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384-427. DOI: <http://dx.doi.org.db.rsu.lv/10.1037/bul0000093>
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Gerber, H. R. (2019). (Emotion-centered) problem-solving therapy: An update. *Australian Psychologist*, 54(5), 361-371. DOI: <https://doi.org/10.1111/ap.12418>
- Kristiņa-Everte, I., Paiča, I., & Mārtinsone, K. (2021). Reliability and validity of the Latvian version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*, 7, 146-158. DOI: <https://doi.org/10.17770/sie2021vol7.6227>
- Perepjolkina, V., Koļesņikova, J., Paiča, I., & Mārtinsone, K. (25.03.2021). The role of social problem solving and emotion regulation skills in predicting psychological resilience. Mutisks ziņojums Starptautiskā starpdisciplinārā zinātniskajā konferencē "Society. Health. Welfare", Rīga, Latvija.
- Pīpkalēja, L. (2021). *Emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmju saistības COVID-19 pandēmijas laikā pieaugušajiem* [Bakalaura darbs, Rīgas Stradiņa universitāte].
- Rancāns, E., Mārtinsone, K. (2021). Psihiskā veselība un psiholoģiskā noturība, un ar to saistītie faktori Latvijas populācijā COVID-19 pandēmijas laikā, turpmākās vadības virzieni. Pieejams: <https://www.vm.gov.lv/lv/media/6491/download>
- Strough, J., Keener, E. J. (2014). Goals and Strategies for Solving Interpersonal Everyday Problems Across the Lifespan. In P. Verhaeghen, & C. Hertzog (Ed.), *The Oxford Handbook of Emotion, Social Cognition, and Problem Solving in Adulthood: Vol. 1* edition (190-205). Oxford University Press.
- Tamir, M., & Gutentag, T. (2017). Desired emotional states: Their nature, causes, and implications for emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 17, 84-88. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.014>
- Xu, C., Xu, Y., Xu, S., Zhang, Q., Liu, X., Shao, Y., Xu, X., Peng, L., & Li, M. (2020). Cognitive reappraisal and the association between perceived stress and anxiety symptoms in COVID-19 isolated people. *Frontiers in Psychiatry*, 11. DOI: 10.3389/fpsy.2020.00858
- World Health Organization. (2021). *Mental health and COVID-19*. Retrieved from <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/mental-health-and-covid-19>