

EMOCIJU REGULĀCIJAS PRASMJU APTAUJAS ADAPTĀCIJA LATVIEŠU VALODĀ

Reliability and Validity of the Latvian Version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire

Iluta Kristiņa-Everte

Rīga Stradiņš University, Latvia

Inese Paiča

Rīga Stradiņš University, Latvia

Rīga Psychiatry and Narcology Centre, Latvia

Kristīne Mārtinsone

Rīga Stradiņš University, Latvia

Abstract. *The aim of this study was to carry out the adaption of the Latvian version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire (ERSQ-27)(SEK-27, Berking & Znoj, 2008) for adults witch evaluates nine dimensions of emotion regulation skills. The questionnaire was completed by 376 adults (82% women and 18% men), aged 18 – 69 years (M = 31.2, SD = 12.99). The calculations for the adapted questionnaire were made for the Cronbach's alpha, test-retest reliability and determination of the convergent and factorial validity. The five-factor solution proposed by the exploratory factor analysis (EFA) was tested and compared with the theoretically postulated nine-factor solution using confirmatory factor analysis (CFA). The nine-factor model results in the Latvian version questionnaire explain 72% of variance, but five-factors – 59.76%. The results for EFA and CFA were both higher in the nine-factor model. The internal consistency coefficients (Cronbach's alpha) of the scales varied from 0.64 to 0.82, test-retest correlations ranged between 0.82 – 0.94. Similar results of the factor analysis were found in other research studies. Findings from this study showed significant evidence for the reliability and validity of the ERSQ-27 and it would be advisable to continue using it in scientific research.*

Keywords: *emotion regulation, emotion regulation skills, emotion regulation skills questionnaire, ERSQ-27, psychometric properties, reliability, validity.*

Ievads

Introduction

Emociju regulācija (ER) zinātniskajā literatūrā tiek atspoguļota kā viens no būtiskākajiem faktoriem, kas ietekmē psihisko veselību, proti, nepietiekami attīstītas prasmes regulēt emocijas prognozē psihisko traucējumu attīstību

(Berking & Whitley, 2014). Pētījumi apstiprina, ka ER prasmju rādītājiem ir saistība ar depresijas simptomiem (Ehring et al., 2008; Berking, Ebert, Cuijpers, & Hofmann, 2013), trauksmes traucējumiem (Turk, Heimberg, Luterek, & Mennin, 2005; Tull, Barrett, McMillan, & Roemer, 2007), robežstāvokļa parsonības (borderline) traucējumiem (Lynch et al., 2007; Selby, Fehling, Panza, & Kranzler, 2016), ēšanas traucējumiem (Harrison, Sullivan, Tchanturia, & Treasure, 2009; Lavender et al., 2015), alkohola lietošanu (Fox, Hong, & Sinha, 2008; Ghorbani, Khosravani, Sharifi Bastan, & Jamaati, 2017), uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroma traucējumiem (Shaw, Stringaris, Nigg, & Leibenluft, 2014), bipolāriem traucējumiem (Van Rheenen, Murray, & Rossell, 2015) u.c.

Kopš šī gadsimta sākuma ir izveidotas vairākas aptaujas ER izvērtēšanai, kas ietver kādus konkrētus aspektus, piemēram, kognitīvo (*Cognitive emotion regulation questionnaire*, CERQ, Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001) vai disfunkcionālo (*Difficulties in emotion regulation scale*, DERS, Gratz & Roemer, 2004). Pētījumos bieži tiek izmantota (arī Latvijā) (Vende, 2014, Paiča, Mārtinsone, & Taube, 2020) Emociju regulēšanas aptauja (*ERQ*; Gross & John, 2003), kas izvērtē divu emociju regulēšanas stratēģiju izmantošanu, proti, emocionālās reakcijas apspiešanu (*suppression*) un kognitīvo pārvērtēšanu (*reappraisal*), kopumā neļaujot analizēt dažādu ER prasmju / stratēģiju mijiedarbību.

Atšķirīga pieeja ir vācu psihologam Matiasam Berkingam (*Matthias Berking*), kurš ar kolēģi izstrādāja *Emociju regulācijas prasmju aptauju* (*Selbsteinschätzung Emotionaler Kompetenzen*, SEK-27, Berking & Znoj, 2008), kuru veido divas daļas: emociju / emocionālo stāvokļu piedzīvošanas biežuma aptauja (A daļa) un emociju regulācijas prasmju aptauja (B daļa). Aptauja pamatojas *Adaptīvās emociju regulācijas modelī* (*Adaptive coping with emotions, ACE model*) (Berking, 2008; Berking & Whitley, 2014), kas integrē vairākus citus emociju regulācijas modeļus (*Eisenberg*, 2000; *Gottman & Katz*, 1989; *Gross*, 1998; *Larsen*, 2000; *Lazarus* 1991; *Leahy*, 2002; *Saami*, 1999; *Salovey & Mayer*, 1990, kā minēts Berking, 2008). Aptauja ļauj novērtēt adaptīvās ER prasmes, ieskaitot emociju modifikācijas un uz pieņemšanu balstītas prasmes (Berking et al., 2012).

Tā ir veiksmīgi adaptēta angļu (Grant, Salsman, & Berking, 2018), turku (Vatan & Oruçlurur Kahya, 2018) un japāņu valodā (Fujisato et al., 2016), kur aptaujas angļu un japāņu valodas versijas izstrādē kā līdzautors piedalījies arī Berkings (*Berking*). Aptauja angļu valodā nosaukta par - *Emotion regulation Skills Questionnaire*, ERSQ-27, un uz šo nosaukumu atsaucas arī šī raksta autori.

Aptaujas adaptācija latviešu valodā būtu ieguvums psihologiem, īpaši klīniskiem nolūkiem, jo ar aptaujas palīdzību var ne vien identificēt klienta ER prasmju grūtības, bet - tā dod orientierus, kā ER prasmes attīstīt un pilnveidot.

Pētījuma mērķis: veikt *Emociju regulācijas prasmju aptaujas* (SEK-27, Berking & Znoj, 2008; ERSQ27 Grant et.al., 2018) adaptāciju latviešu valodā pieaugušajiem. Tika formulēti vairāki pētījuma jautājumi: Kādi ir adaptētās aptaujas B daļas reakcijas un diskriminācijas indeksi? Kādi ir aptaujas B daļas faktori un vai to struktūra atbilst oriģinālam? Kādi ir A un B daļas iekšējās saskaņotības rādītāji?

Literatūras apskats *Literature Review*

Aptauju veido divas daļas. Pirmā (A) daļa sastāv no 50 dažādu izjūtu un emociju saraksta, kur respondents atzīmē, kā pagājušā nedēļā ir juties. Tiek izmantota piecu punktu Likerta skala no ‘nekad’ līdz ‘ļoti bieži’. Aptaujas pirmā daļa veido pozitīvā un negatīvā afekta skalas, kā arī atsevišķu emociju skalas, piemēram, baiļu, dusmu, skumju vai kauna. Otrā (B) daļa satur 27 apgalvojumus par emociju piedzīvošanu un mēra septiņas adaptīvās ER prasmes saskaņā ar *Adaptīvo emociju regulācijas modeli*: 1. jūtu un ķermeņa sajūtu apzinātu apzināšanos (*conscious awareness*); 2. identificēšanu, nosaukšanu vārdā (*identifying & labeling*), 3. izpratni un skaidrību par to, kādi cēloņi izraisa un uztur noteiktu emocionālo stāvokli (*understanding*); 4. spēju aktīvi mainīt nevēlamo emociju intensitāti/ilgumu (*modification*); 5. spēju izturēt un pieņemt nevēlamas emocijas (*acceptance & tolerance*); 6. gatavību konfrontēties ar nevēlamām emocijām, kad tas nepieciešams sev svarīga mērķa sasniegšanai (*readiness to confront*); 7. efektīvu sevis atbalstu stresa situācijās (*effective self-support*) (Berking, 2008; Berking & Whitley, 2014).

Aptaujā divām ER prasmēm - *jūtu un ķermeņa sajūtu apzināšanās* un *spēja izturēt un pieņemt*, katrai ir divas skalas, tādējādi septiņas prasmes tiek mērītas ar deviņām skalām: 1) izjūtu apzināšanās, 2) ķermeņa sajūtu apzināšanās, 3) skaidrība, 4) izpratne, 5) modifikācija, 6) pieņemšana, 7) izturēšana (*tolerance*), 8) gatavība konfrontēties un 9) sevis atbalstīšana. Aptaujas autori atzīst, ka skalu iedalījums ir teorētisks, tomēr tām ir praktiska nozīme, jo ļauj precīzāk identificēt klienta grūtības (Berking & Znoj, 2008). Katras prasmes mērīšanai izveidoti trīs panti. Autori aptauju ir veidojuši kā pozitīvi noformulētus apgalvojumus, piemēram, *pagājušās nedēļas laikā es pievērsu uzmanību savām emocijām, grūtā brīdī spēju sevi atbalstīt, spēju ietekmēt savas negatīvās emocijas* u.c. Panti ir jānovērtē piecu punktu Likerta skalā no ‘nekad’(0) līdz ‘gandrīz vienmēr’(4).

Aptaujas A daļa palīdz izvērtēt klientu emociju piedzīvošanas biežumu. Jo vairāk ir punktu kādā no skalām, jo biežāk attiecīgās emocijas piedzīvotas. B daļa ļauj novērtēt klientu emociju regulēšanas prasmju līmeni. Jo zemāks ir vidējais

rādītājs kopumā vai kādā no skalām, jo vājākas ir attiecīgās ER prasmes. Tas dod iespēju identificēt, kura veida prasmes indivīdam ir mazāk attīstītas un kuras būtu jāattīsta, kā arī izvēlēties metodi, kas veicina noteiktu emociju efektīvu regulēšanu.

Aptaujas izveides laikā B daļai tika veikta izpētošā un apstiprinošā faktoru analīze (Berking & Znoj, 2008). Skalas uzrāda labu iekšējo saskaņotību (0.71 – 0.83), atbilstošus retesta ticamības rādītājus (0.58 – 0.76) (*re-test reliability*) (Berking & Znoj, 2008; Berking, Orth, Wuppermann, Meier, & Caspar, 2008a, Berking et al., 2008b, Berking, Meier, & Wupperman, 2010, Berking et al., 2011, Berking et al., 2012, Berking, Ebert, Cuijpers, & Hofmann, 2013, Berking, Wirtz, Svaldi, & Hofmann, 2014; Eckert et al., 2015; Radkovsky et al., 2014; Wirtz et al., 2014; Fujisato et al., 2017; Grant et al., 2018, Vatan, & Oruçlular Kahya, 2018).

Aptauja sākotnēji tika veidota lietošanai klīniskā vidē, galvenokārt pacientiem ar depresiju, bet vēlāk to sāka izmantot pētījumos arī citām grupām. Tās psihometriskie rādītāji ir pārbaudīti pētījumos par emocionālo pielāgošanos (*emotional adjustment*) (Berking et al., 2008a), alkohola atkarību (Berking et al., 2011), trauksmi (Wirtz et al., 2014), bērnības traumu (*childhood trauma*) (Hopfinger et al., 2016) u.c.

Arī Latvijā ir veikta šī instrumenta pirmā posma adaptācija (Paiča & Mārtinsone, 2019). Pēc atļaujas saņemšanas no autoriem, to tulkoja trīs neatkarīgi bilingvāli profesionāli tulkotāji no vācu un angļu valodas uz latviešu un atpakaļ no latviešu uz angļu valodu. No tulkojumiem tika izvēlēts labākais katra panta tulkojums.

Pirmajā aptaujas adaptācijas posmā piedalījās 202 dalībnieki (vidējais vecums $M=33.4$; 81.7% sievietes, 18.3% vīrieši). Tika aprēķināts noturīgums laikā, proti, veikts B daļas retests ($n=30$), izmantojot Spīrmena korelācijas koeficientu: aptaujas kopējais $r = 0.89$, skalām no 0.82 – 0.94 (Paiča & Mārtinsone, 2019) (oriģinālpētījumā $r_s = 0.78$, skalām no 0.58 – 0.76, $N=220$; $r = 0.75$, skalām no 0.48 – 0.74, $N = 154$, Berking & Znoj, 2008).

Tika noteikta ERSQ-27 B daļas latviešu valodas versijas konverģentā pamatotība ar divām, latviešu valodā adaptētām, aptaujām, kurām saņemta atļauja to lietošanai: *Emociju regulācijas aptauja (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ, Gross & John, 2003; Morozova, 2011; aptaujas Kronbaha alfa $\alpha = 0.56$) un Aptauja emociju regulācijas grūtību noteikšanai (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS, Gratz & Roemer, 2004; Jansone, 2011; aptaujas Kronbaha alfa $\alpha = 0.92$, skalām = 0.73 – 0.91) (Paiča & Mārtinsone, 2019).*

Dati tika korelēti, izmantojot Spīrmena korelācijas koeficientu, ar ERSQ-27 atsevišķām apakšskalām, piemēram, *izjūtu apzināšanās* ar DERS skalu *apzināšanās trūkums* ($- 0.53$, $p < 0.001$), *pieņemšana* ar DERS skalu *grūtības pieņemt* ($- 0.36$, $p < 0.001$) un *modifikācija* ar ERQ *kognitīvās pārvērtēšanas skalu* (0.42 , $p < 0.001$), ņemot vērā saturisko līdzību ERSQ-27 B daļas konstruktam.

Savstarpējās korelācijas starp skalām ir statistiski nozīmīgas, sakarības ir vidēji ciešas, tomēr vērā ņemamas, līdzīgi kā autoru oriģinālētījumā (Paiča & Mārtinsone, 2019).

Metode **Method**

Dalībnieki:

Ētiskā pētījumā piedalījās 376 pieaugušie vecumā no 18 līdz 69 gadiem ($M = 31.2$, $SD = 12.99$), 308 sievietes (82%), 68 vīrieši (18%). Dalībnieku sadalījums pēc izglītības līmeņa: 7.2% ar pamata izglītību, 44.7% – vidusskolas izglītību, 48.1% – augstāko izglītību.

Instrumentārijs:

Sociāli demogrāfisko datu aptauja – dzimums, vecums, izglītība.

Emociju regulācijas prasmi aptauja (Emotion regulation Skills Questionnaire, ERSQ-27, Berking & Znoj, 2008, Paiča, Mārtinsone, 2019).

Procedūra:

Dati tika ievākti divos posmos. Pirmajā posmā - papīra formātā no 2018.gada decembra līdz 2019.gada decembrim aptauju aizpildīja 202 respondenti, tai skaitā 70 Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centra (RPNC) pacienti ar depresiju (F32, F33 pēc SSK-10) (Tika iegūtas RPNC un Rīgas Stradiņa universitātes Ētikas komitejas atļaujas). Pirmajā adaptācijas posmā 30 respondentiem lūdza atkārtoti aizpildīt anketu pēc 14 dienām.

Otrajā posmā - tiešsaistē e-vidē no 2019. novembra līdz decembrim, izmantojot *google.com* anketēšanas rīku, ievācot 174 dalībnieku datus. Visi dalībnieki brīvi pārvaldīja latviešu valodu. Tika ievērota personas datu aizsardzība un saņemta respondentu piekrišana dalībai pētījumā.

Datu analīze:

Dati tika aprēķināti programmā SPSS 24. Tika noteikti aprakstošās statistikas rādītāji, Kronbaha alfas rādītāji, Spīrmena korelācijas koeficienti un veikta izpētošā faktoranalīze. Apstiprinošā faktoranalīze tika veikta, izmantojot R-Studio.

Lai pārbaudītu datu piemērotību faktoru analīzes veikšanai, tika aprēķināts Kaizera-Meyera-Olkinas kritērijs > 0.70 ($KMO = 0.91$) un Bartleta testa $p < 0.05$ vērtība ($p = 0.000$). Teorētiski postulētais deviņu faktoru risinājums tika pārbaudīts, izmantojot apstiprinošo faktoru analīzi (CFA) un salīdzināts ar izpētošās faktoru analīzes (EFA) piedāvāto piecu faktoru risinājumu.

Rezultāti Results

Lai atbildētu uz pirmo pētījuma jautājumu, tika aprēķināti ERSQ-27 B daļas pantu psihometriskie rādītāji – reakcijas un diskriminācijas indeksi. Tika secināts, ka tie atbilst pieņemtiem psihometriskiem kritērijiem. 1.tabulā redzams, ka panti iekļaujas reakcijas (1.91 – 2.68, M = 2.42) un diskriminācijas (.29 – .70, M = .57) indeksa robežās, kas apliecina, ka skalās pastāv līdzsvars starp viena un otra pola atbildēm un ka pantu tulkojums ir pilnvērtīgs.

1.tabula. ERSQ-27 aptaujas latviešu valodas versijas B daļas pantu psihometriskie rādītāji un galveno komponentu analīzes faktoru risinājums
Table 1 Psychometric Indicators and Principal Component Analysis with Oblique Factor Rotation of Latvian Version of ERSQ-27

Npk	Skala	Reakcijas indekss (M/SD)	Diskriminācijas indekss	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Izpratne	2.45/.98	.57	.48								
11	Izpratne	2.57/.95	.60	.59							.45	
20	Izpratne	2.68/1.03	.59	.58							.48	
6	Skaidrība	2.50/1.03	.60	.73								
13	Skaidrība	2.59/.97	.65	.79								
25	Skaidrība	2.54/.95	.64	.77								
7	Ķermeņa sajūtu apzināšanās	2.58/1.00	.44	.71								
19	Izjūtu apzināšanās	2.31/1.01	.49	.48								
9	Sevis atbalstīšana	2.46/1.02	.65		.70							
15	Sevis atbalstīšana	2.36/.99	.68		.80							
27	Sevis atbalstīšana	2.38/1.09	.70		.76							
8	Gatavība konfrontēties	2.34/1.12	.61			.81						
16	Gatavība konfrontēties	2.47/1.04	.65			.78						
22	Gatavība konfrontēties	2.33/1.05	.64			.71						
4	Tolerance	2.27/1.04	.54				.86					
5	Pieņemšana	2.39/.99	.46				.79					
2	Modifikācija	2.02/.93	.49					.84				
10	Modifikācija	1.91/.96	.55		.43			.52				

21	Modifikācija	2.26/1.07	.53					.60			.43	
17	Pieņemšana	2.67/0.98	.44						.68			
18	Tolerance	2.28/1.11	.66				.44		.61			
26	Tolerance	2.36/1.09	.65				.40		.56			
1	Izjūtu apzināšanās	2.56/1.00	.52							.88		
12	Izjūtu apzināšanās	2.48/1.05	.63							.66		
23	Pieņemšana	2.56/.98	.46								.72	
14	Ķermeņa sajūtu apzināšanās	2.54/1.07	.46	.43								.50
24	Ķermeņa sajūtu apzināšanās	2.53/1.04	.46									.83

Piezīme. N=376, Reakcijas indeksa robežas: .80 – 3.20, Diskriminācijas indeksa robežas: .20 – .80

Faktoru analīzes rezultāti parādīja, ka visu pantu faktoru svāri ir lielāki par .40 (skat. 1.tabulā). Par modeļa atbilstības indikatoriem izmantoti salīdzinošās piemērotības indekss (CFI), absolūtās piemērotības indekss (SRMR) un taupības piemērotības indekss (RMSEA) (skat. 2.tabulā). Izpētošās faktoru galveno komponentu (*Principal Component*) analīzes piedāvātais piecu faktoru risinājuma dispersijas kumulatīvais procents, kas raksturo šo modeli, bija 59.76%, savukārt, deviņu faktoru risinājumam tas bija 72%.

ERSQ-27 orgānālētījumā katram faktoram ir izveidoti trīs panti, kuri piesaistīti konkrētajai skalai. Šajā pētījumā parādās nelielas atšķirības: skalas *izpratne, skaidrība*, kā arī viens apgalvojums no skalas *ķermeņu sajūtu apzināšanās* (7. apgalvojums -...*labi izjūtu emocijas savā ķermenī*) un viens no *izjūtu apzināšanās* (19. apgalvojums -...*biju apzinātā kontaktā ar savām izjūtām*), proti, astoņi apgalvojumi apvienojas pirmajā faktorā. Ceturtais apgalvojums no skalas *tolerance* un piektais no skalas *pieņemšana* apvienojas ceturtajā faktorā. Savukārt, skalas *izjūtu apzināšanās* un *ķermeņu izjūtu apzināšanās* iekļaujas septītajā un devītajā faktorā, kur katru sastāda divi apgalvojumi, un skalu *pieņemšana* veido tikai viens apgalvojums.

Septiņi apgalvojumi ar mazāku svaru iekļaujas arī citā faktorā. Tas rada jautājumu, vai apgalvojums ar lielāko šī koeficienta slodzi atspoguļo pārējos apgalvojumus tik labi, ka tos varētu izlaist, nezaudējot informāciju, vai arī vajadzētu izlaist svarus apgalvojumiem, kuri ar mazāku svaru iekļaujas citā faktorā, lai panāktu labāku piemērotību. Tomēr uzskatām, ka pašreizējā pētniecības posmā šāda pieeja nav piemērota un iesakām saglabāt visas aptaujas skalas, vismaz līdz brīdim, kad tiek pierādīts, ka rezultāti uzrāda līdzīgus rezultātus arī citos pētījumos.

2.tabula. **ERSQ-27 B daļas modeļa atbilstības indeksu vērtības**
 Table 2 **Model Compliance Index Values of the ERSQ-27**

Mainīgie	SRMR	RMSEA	CFI
Piecu faktoru modelis	.058	.078	.89
Deviņu faktoru modelis	.046	.069	.93
Deviņu faktoru modelis*	-	.005	.93

Piezīme. N = 376. Rezultāti iegūti R-Studio programmā. SRMR – absolūtās piemērotības indekss, RMSEA – taupības piemērotības indekss, CFI – salīdzinošās piemērotības indekss. *Berking & Znoj, 2008

2.tabulā redzams, ka apstiprinošā faktoru analīze labākus rādītājus uzrāda deviņu faktoru risinājums: SRMR iekļaujas diapazonā $\leq .08$ (.046), RMSEA vērtības līdz .08 (.069) un CFI vērtības no .90 (.93) tiek uzskatītas par apmierinošām (Hu & Bentler, 1999; Marsh, Hau & Wen, 2004). Kopumā modeļa atbilstība deviņu faktoru struktūrai ir pieņemama un daļēji līdzīga ar oriģinālaptaujas apstiprinošās faktoranalīzes pētījuma rezultātiem.

Lai novērtētu ERSQ-27 un tā apakšskalū ticamību, tika aprēķināts Kronbaha alfa koeficients: A daļai $\alpha = .83$ (pozitīvā afekta skala $\alpha = .94$, negatīvā afekta skala $\alpha = .94$), aptaujas B daļai kopā $\alpha = 0.92$ (skalām no .64 – .82) (skat. 3.tabulu). B daļas rezultāti bija līdzīgi ar aptaujas rādītājiem oriģinālpētījumā: pirmā izlasē $\alpha = .93$ (skalām no .62 – .83; N = 363), otrajā $\alpha = .90$ (skalām no .68 – .81; N = 183).

3.tabula. **ERSQ-27 B daļas skalu aprakstošā statistika, Kronbaha alfas rādītāji**
 Table 3 **ERSQ-27 Part B Scale Descriptive Statistics, Cronbach's Alpha**

Skalas	M	SD	α
Izjūtu apzināšanās	2.45	.82	.73
Ķermeņa sajūtu apzināšanās	2.55	.79	.64
Skaidrība	2.55	.82	.79
Izpratne	2.57	.81	.76
Pieņemšana	2.54	.75	.64
Tolerance	2.30	.90	.78
Gatavība konfrontēties	1.87	.72	.79
Sevis atbalstīšana	2.40	.88	.82
Modifikācija	2.06	.78	.71
Kopējā ERSQ	2.42	.59	.92

Piezīmes. N=376, M - aritmētiskais vidējais, SD - standartnovirze, α - Kronbaha alfa

Diskusija un secinājumi *Discussion and Conclusions*

Šī pētījuma mērķis bija veikt *Emociju regulācijas prasmju aptaujas* (*Emotion regulation Skills Questionnaire, ERSQ-27*, Berking & Znoj, 2008) adaptācijas otro posmu latviešu valodā pieaugušajiem. Faktoru analīzes rezultāti, apstiprina pieņemto deviņu faktoru pamatstruktūru un daļēji saskan ar aptaujas autoru (Berking & Znoj, 2008) un citu pētījumu rezultātiem (Fujisato et al., 2017; Grant et al., 2018). Reakcijas un diskriminācijas indeksi iekļaujas pieļaujamo normu diapazonā. Apstiprinošās faktoranalīzes rezultāti ir pieņemami un līdzīgi ar orgīnālaptaujas pamatotības pētījumā iegūtajiem (Berking & Znoj, 2008).

Iekšējās saskaņotības rezultātiem, šīs izlases ietvaros, bija augsta ticamība septiņās skalās un aptaujai kopumā, izņemot skalām *ķermeņa izjūtu apzināšanās* un *pieņemšana* – pieņemama, līdzīgi kā orgīnālaptaujas pētījumā (Berking & Znoj, 2008).

Pie pētījuma ierobežojumiem jāmin, pirmkārt, izlases neviendabīgums: kā dzimuma atšķirības, kur dominē sievietes īpatsvars (82% sievietes, 18% vīrieši), un izglītības līmenis (7% ar pamata izglītību, 44% ar vidējo un 48% ar augstāko). Otrkārt, lai gan aptauja radīta Eiropā, tomēr nav precīzas informācijas par to, kā Latvijas iedzīvotājs, ar savu kultūras mantojumu, izprot un apzinās ar emocijām saistītās sajūtas un izjūtas.

Lai gan šī pētījuma izlasē skalu struktūra daļēji atbilst *Adaptīvās emociju regulācijas modelim* (*Adaptive coping with emotions, ACE model*) (Berking, 2008; Berking & Whitley, 2014), tomēr rezultāti kopumā apliecina, ka ERSQ-27 ir uzticams, derīgs un izpētei atbilstošs instruments ER prasmju pašnovērtēšanai. Tā lietošana šobrīd būtu ieteicama zinātniskos pētījumos, kas mēģina izskaidrot, kuras emocionālās kompetences būtu jāuzlabo, kā arī mēģināt saprast, kā tās apzinās, izprot, pieņem un/vai attiecina uz sevi cilvēks Latvijā. Turpmāk aptauju varētu izmantot arī psiholoģiskajā praksē kā indikācijas kritēriju psiholoģiskās palīdzības plānošanā un kā psiholoģiskās palīdzības kvalitātes papildināšanas un nodrošināšanas instrumentu.

Summary

The aim of this study was to carry out the adaption of the Latvian version of the *Emotion regulation Skills Questionnaire* (ERSQ-27, Berking & Znoj, 2008) for adults to determine seven adaptive emotion skills, including emotion modification and acceptance based skills (Berking et al., 2012). This study is a continuation of the ERSQ-27 adaption started in 2019 (Paiča & Mārtinsone, 2019) in which the first stages were translation with three bilingual experts, calculation of internal coherence of scales and calculation of internal convergent validity. The following questionnaire were used to determine the convergent validity: *Emotion Regulation Questionnaire*, ERQ, Gross & John, 2003 and *Difficulties in Emotion Regulation*

Scale, DERS, Gratz & Roemer, 2004. In the first stage, there were 202 participants (average age $M=33.4$; 81.7% women, 18.3% men). In the second stage, additional data were collected from 174 respondents which made for a total of 376 participants (82% women, 18% men), aged 18 – 69 years ($M = 31.2$, $SD = 12.99$). In this study, the five-factor solution proposed by the exploratory factor analysis (EFA) was tested and compared with the theoretically postulated nine-factor confirmatory factor analysis (CFA). The results of the CFA confirm the accepted basic structure of nine factors. Response and discrimination indices are within the range of permissible norms. The results of the CFA are acceptable and similar to those obtained in the original questionnaire validity study (Berking & Znoj, 2008). The results of internal consistency within this sample had good reliability: for part A $\alpha = .82$ (positive affect $\alpha = .94$, negative affect $\alpha=.94$), for part B $\alpha = .92$ (for scales $.64 - .82$), similar to the original questionnaire ($\alpha = .93$, for scales from $.62 - .83$; $N = 363$). Overall, the results confirm that ERSQ-27 in Latvian is a reliable, valid diagnostic tool for self-assessment of the emotion regulation skills. However, it would be advisable to continue research that tries to explain which emotional competencies should be improved, as well as to try to understand how a individual in Latvia perceives, accepts and / or applies it to oneself.

Literatūras saraksts References

- Berking, M. (2008). *Training Emotioaler Kompetenzen*. Heidelberg: Springer.
- Berking, M., & Znoj, H. (2008). Development and validation of a self-report measure for the asseement of emotion regulation skills (SEK-27). *Zeitschrift für Psychiatrie, Psycholodie und Psychotherapie*, 56, 141-153.
- Berking, M., Orth, U., Wuppermann, P., Meier, L., & Caspar, F. (2008a). Prospective effects of emotion-regulation skills on emotional adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 485-494. <https://doi.org/10.1037/a0013589>
- Berking, M., Wuppermann, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008b). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1230-1237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>
- Berking, M., Meier, C., & Wupperman, P. (2010). Enhancing emotion-regulation skills in police officers: results of a pilot controlled study. *Behavior Therapy*, 41, 329-339. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.001>
- Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, S.G., & Junghanns, K. (2011). Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. *Journal Consulting and Clinical Psychology*, 79, 307- 318. <https://doi.org/10.1037/a0023421>
- Berking, M., Poppe, C., Luhmann, M., Wupperman, P., Jaggi, V., & Seifritz, E. (2012). Is the association between various emotion-regulation skills and mental health medited by the ability to modify emotions? Reults from two cross-sectional studies. *Journal Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 43, 931-937. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.09.009>
- Berking, M., Ebert, D., Cuijpers, P., & Hofmann, S.G. (2013). Emotion regulation skills training enhances the efficacy of inpatient cognitive behavioral therapy for major

- depressive disorder: a randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82, 234-245. <https://doi.org/10.1159/000348448>
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect Regulation Training: A Practitioners' Manual*. New York: Springer.
- Berking, M., Wirtz, C.M., Svaldi, J., & Hofmann, S.G. (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 13-20. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.03.003>
- Eckert, M., Ebert, D.D., Lehr, D., Sieland, B., Jazaieri, H., & Berking, M. (2015). Teachers' emotion regulation skills facilitate implementation of health-related intentions. *American Journal of Health Behavior*, 39, 874-881. <https://doi.org/10.5993/AJHB.39.6.15>
- Ehring, T., Fischer, S., Schnülle, J., Bösterling, A., & Tuschen-Caffier, B. (2008). Characteristics of emotion regulation in recovered depressed versus never depressed individuals. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1574-84. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.013>
- Fox, H.C., Hong, K.A., & Sinha, R. (2008). Difficulties in emotion regulation and impulse control in recently abstinent alcoholics compared with social drinkers. *Addictive Behaviors*, 33 (2), 388 – 94. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2007.10.002>
- Fujisato, H., Ito, M., Takebayashi, Y., Hosogoshi, H., Kato, N., Nakajima, S., Miyamae, M., Oe, Y., Usami, S., Kanie, A., Horikoshi, & M., Berking, M. (2017). Reliability and validity of the Japanese version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire. *Journal of Affective Disorders*, 208, 145-152. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.064>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Ghorbani, F., Khosravani, V., Sharifi Bastan, F., & Jamaati Ardakani, R. (2017). The alexithymia, emotion regulation, emotion regulation difficulties, positive and negative affects, and suicidal risk in alcohol-dependent out-patients. *Psychiatry research*, 30, 223 - 252. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.03.005>
- Grant, M., Salsman, N.L., & Berking, M. (2018). The assessment of successful emotion regulation skills use: Development and validation of an English version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire. *PloS ONE*, 13 (10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205095>
- Gratz, K., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology Behavioral assessment*. 26, 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, & K., Treasure, J. (2009). Emotion recognition and regulation in anorexia nervosa. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 16, 348 -356. <https://doi.org/10.1002/cpp.628>

- Hopfinger, L., Berking, M., Bocking, C.L.H., & Ebert, D.D. (2016). Emotion regulation mediates the effect of childhood trauma on depression. *Journal of Affective Disorders*, *198*, 189-197.
- Hu, L. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, *6*, 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Lavender, J.M., Wonderlich, S.A., Engel S.G., Gordon, K.H., Kaye, W.H., & Mitchell, J.E. (2015). Dimensions of emotion dysregulation in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A conceptual review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, *40*, 111 – 122. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.05.010>
- Lynch, T.R., Cheavens, J.S., Cukrowick, K.C., Thorp, S.R., Bronner, L., & Beyer, J. (2007). Treatment of older adults with co-morbid personality disorder and depression: a dialectical behavior therapy approach. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, *22*(2), 131 – 143. <https://doi.org/10.1002/gps.1703>
- Marsh, H. W., Hau, K. & Wen, Z. (2004). In search of golden rules: Comment on hypothesis-testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralizing Hu and Bentler's findings. *Structural Equation Modeling*, *11*, 320–341. https://doi.org/10.1207/s15328007sem1103_2
- Paiča, I., & Mārtinsons, K. (25.04.2019). Emociju regulācijas prasmju aptaujas adaptācija Latvijā. *Mutisks ziņojums 5. Starptautiskajā zinātniski praktiskajā konferencē „Veselība un personības attīstība: starpdisciplinārā pieeja”*. Rīga, Latvija.
- Paiča, I., Mārtinsons, K., & Taube., M. (2020). Emotion Regulation Difficulties in Depression. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference, volume VII*, May 22th – 23th, 145-154.
- Radkovsky, A., McArdle, J.J., Bocking, C.L., & Berking, M. (2014). Successful emotion regulation skills application predicts subsequent reduction of symptom severity during treatment of major depressive disorder. *Journal Consulting and Clinical Psychology*, *82*, 248-262. <https://doi.org/10.1037/a0035828>
- Selby, E.A., Fehling, K.B., Panza, E.A., & Kranzler, A. (2016). Rumination, mindfulness, and borderline personality disorder symptoms. *Mindfulness*, *7*(1), 228 – 35. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0432-5>
- Shaw, P., Stringaris, A., Nigg, J., & Leibenluft, E. (2014). Emotion regulation in attention deficit hyperactivity disorder. *American Journal of Psychiatry*, *171*, 276-293. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13070966>
- Tull, M.T., Barrett, H.M., McMillan, E.S., & Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*, *38*(3), 303 – 13. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.10.001>
- Turk, C.L., Heimberg, R.G., Luterek, J.A., Mennin, D.S., & Fresco, D.M. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy Research*, *29*(1), 89 – 106. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1651-1>
- Van Rheenen, T.E., Murray, G., & Rossell, S.L. (2015). Emotion regulation in bipolar disorder: profile and utility in predicting trait mania and depression propensity. *Psychiatry Research*, *225*(3), 425-432. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.12.001>

- Vatan, S., & Oruçlular Kahya, Y. (2018). Turkish adaption of Emotion Regulation Skills Questionnaire: The study of reliability and validity. *Anadolu Journal Psychiatry* 19(2), 192-201.
- Vende, K. (2014). Mātes neverbālā pieskaņošanās, depresijas iezīmes, emociju regulācijas stratēģijas un bērna uzvedības problēmas. *Promocijas darbs*: Latvijas Universitāte.
- Wirtz, C.M., Hofmann, S.G., Riper, H., & Berking, M. (2014). Emotion regulation predicts anxiety over a five-year interval: a cross-lagged panel analysis. *Depress. Anxiety*. 31, 87-95. <https://doi.org/10.1002/da.22198>