

# Emociju regulācijas prasmju aptaujas adaptācijas otrais posms

Inese Paiča, Iluta Kristiņa-Everte, Kristīne Mārtinsone  
29.04.2020

# Aktualitāte / Problēma

**Emociju regulācija** – aktuāls temats psiholoģijas un medicīnas pētījumos Eiropā un ASV, bet ne Latvijā

Trūkst latviešu valodā adaptētu aptauju par emociju regulāciju  
Klīniskā nepieciešamība

Pētījumi pierāda, ka emociju regulācijas prasmju trūkumam ir pozitīva saistība ar:

- depresijas simptomiem,
- trauksmes traucējumiem,
- robežstāvokļa personības traucējumiem (borderline),
- ēšanas traucējumiem,
- vielu atkarībām (substance abuse),
- uzmanības deficīta hiperaktivitāte traucējumiem,
- bipolāriem traucējumiem (Grant et al., 2018).

# Pētījuma mērķis -

veikt **Emociju regulācijas prasmju aptaujas** (*Emotion regulation Skills “Questionnaire, ERSQ-27, Berking & Znoj, 2008, adaptācija 1 posms latviešu valodā* Paiča, Mārtinsone, 2019) adaptāciju latviešu valodā pieaugušajiem.

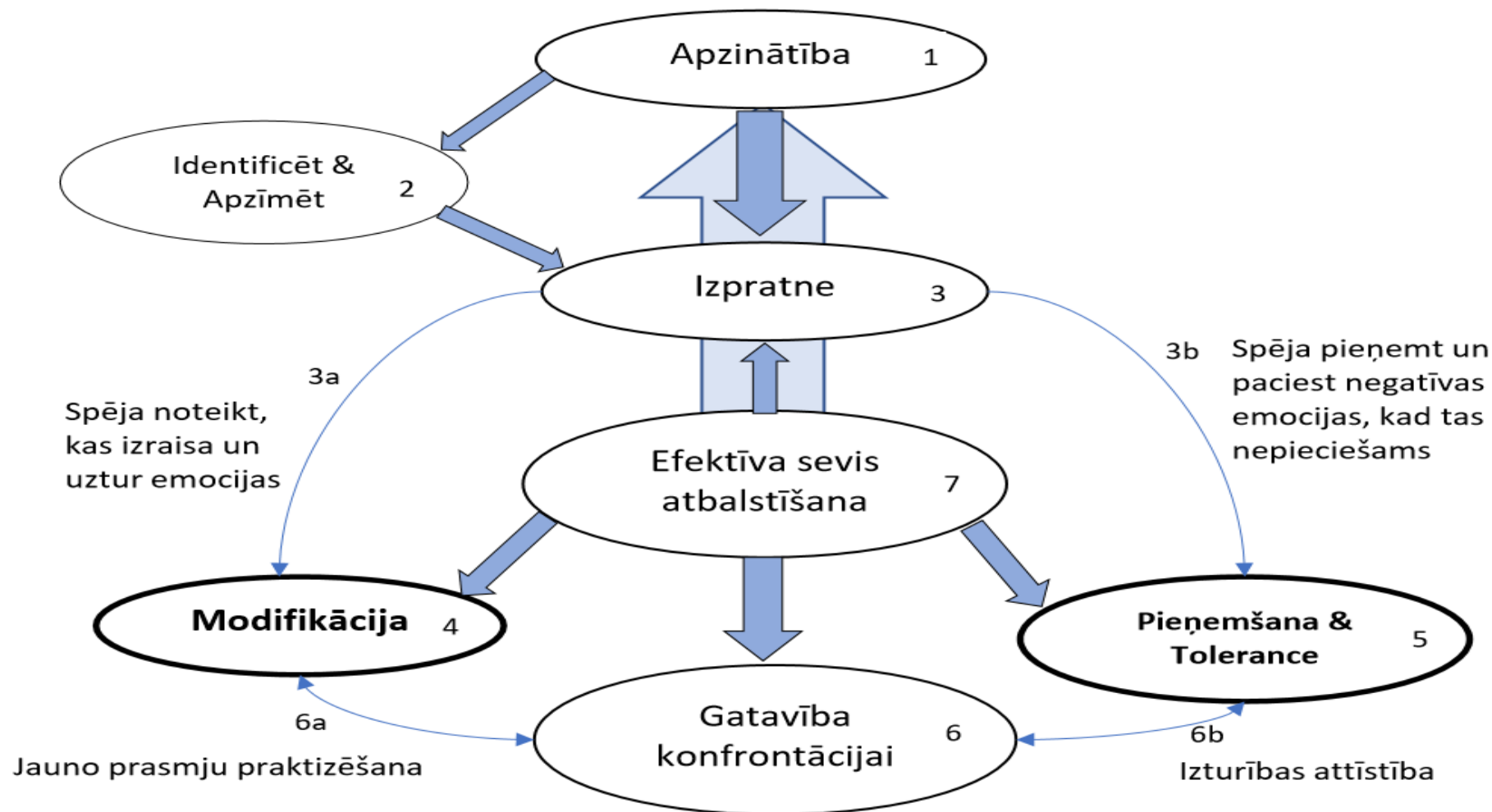
# Pētījuma jautājumi -

kādi ir Emociju regulācijas prasmju aptaujas (*Emotion regulation Skills “Questionnaire, ERSQ-27, Berking & Znoj, 2008*) adaptētās versijas:

- faktoru struktūra un / vai faktoru struktūra atbilst oriģinālam;
- iekšējās saskaņotības rādītāji;
- reakcijas un diskriminācijas indeksi?

# Aptaujas teorētiskais modelis

Adaptīvo emociju regulācijas prasmju modelis (*Berking & Whitney, 2014*)



# Metode. Instrumentārijs

**Emociju regulācijas prasmju aptauja** (*Emotion regulation Skills Questionnaire, ERSQ-27, Berking & Znoj, 2008, adaptācija 1 posms latviešu valodā Paiča, Mārtinsone, 2019*):

**27 apgalvojumi** par emociju piedzīvošanu:

*pagājušās nedēļas laikā es...*

Atbildes 5 punktu Likerta skalā  
(*nekad, reti, dažreiz, diezgan bieži, ļoti bieži*)



Apgalvojumi veido **9 skalas**:

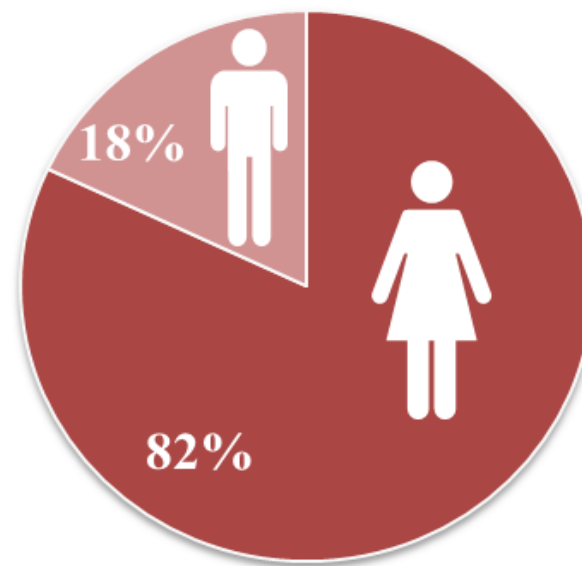
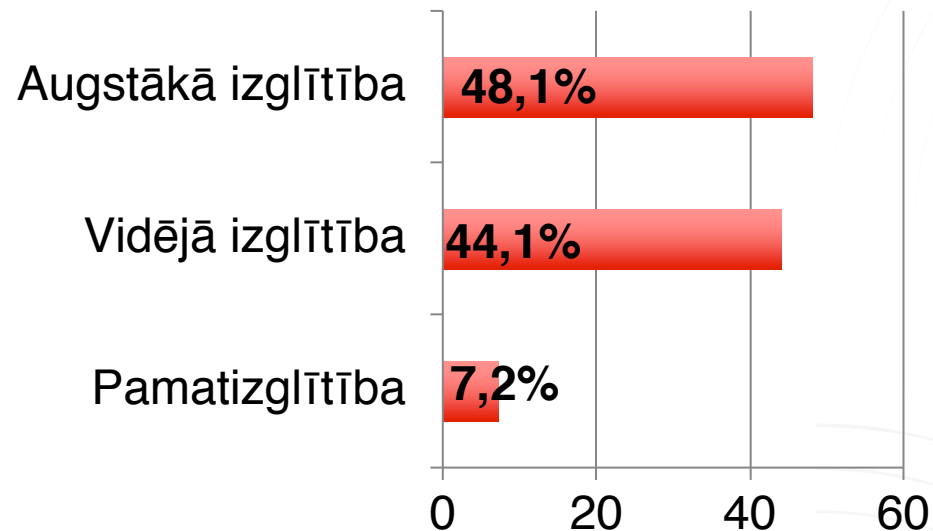
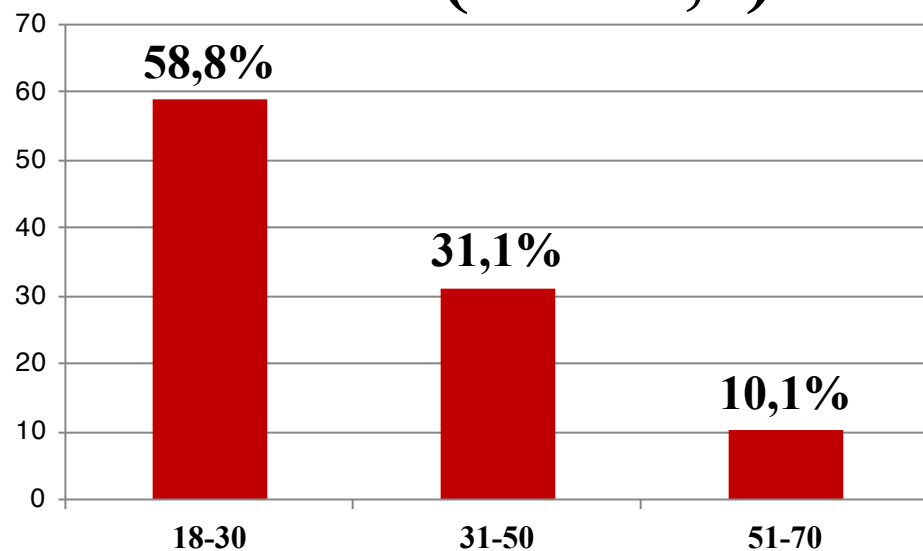
- 1) Emociju apzināšanās
- 2) Sajūtu atpazīšana ķermenī
- 3) Skaidrība
- 4) Izpratne
- 5) Pieņemšana
- 6) Tolerance
- 7) Gatavība konfrontēties
- 8) Sevis atbalstīšana
- 9) Modifikācija

Augstāks punktu skaits = labāk attīstītas prasmes

# Metode. Dalībnieki

N=375

## Vecums (M=31,2)



# Metode. Datu apstrāde un analīze

SPSS (*Statistical Package for the Social Science* v. 26.0) programma

R 2.15.2 programma, veicot apstiprinošo faktoru analīzi

- Tika aprēķināti un analizēti ERSQ aptaujas latviskās versijas psihometriskie rādītāji gan pantu, gan skalu līmenī
- Skalu ticamības pārbaude (iekšējās saskaņotības analīze), (rezultātu noturība laikā (skatīt Paiča, 2019))
- Tika pārbaudīts, vai dati atbilst faktoru analīzes veikšanai (KMO, Bartleta sfēriskuma tests)
- Izpētošā faktoru analīze
- Apstiprinošā faktoru analīze
- Aptaujas konverģentās validitātes pārbaude (skatīt Paiča, 2019)

# Rezultāti

ERSQ skalu aprakstošās statistika, Kronbaha alfa

| Skalas             | M    | SD   | $\alpha$ | $\alpha^*$ oriģinālā |
|--------------------|------|------|----------|----------------------|
| Apzināšanās        | 2,45 | 0,82 | 0,73     | 0,82                 |
| Sajūtas            | 2,55 | 0,79 | 0,64     | 0,73                 |
| Skaidrība          | 2,55 | 0,82 | 0,79     | 0,79                 |
| Izpratne           | 2,57 | 0,81 | 0,76     | 0,77                 |
| Pieņemšana         | 2,54 | 0,75 | 0,64     | 0,62                 |
| Tolerance          | 2,30 | 0,90 | 0,78     | 0,83                 |
| Konfrontācija      | 1,87 | 0,72 | 0,79     | 0,71                 |
| Sevis atbalstīšana | 2,40 | 0,88 | 0,82     | 0,72                 |
| Modifikācija       | 2,06 | 0,78 | 0,71     | 0,76                 |
| Aptaujas kopējais  | 2,42 | 0,59 | 0,92     | 0,93                 |

n=375, \*n=363 (Berking & Znoj, 2008)



# Rezultāti

KMO (*Kaiser-Meyer-Olkin*) rādītājs 0,91

Bertleta rādītājs (*Bartlett's Test of Sphericity*)  $\chi^2 = 4776,11$ ,  $p = 0,000$

Reakcijas indeksi no 1,91 līdz 2,68

Diskrimināciajs indeksi no 0,44 līdz 0,70

Piecu faktoru struktūra

| Npk | Apgalvojums                                                                                       | Reakcijas<br>indekss | Diskriminācijas<br>indekss | Faktori     |             |             |             |             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|     |                                                                                                   |                      |                            | 1           | 2           | 3           | 4           | 5           |
| 3   | ... izpratu savas emocionālās reakcijas.                                                          | 2,45                 | 0,57                       | <b>0,57</b> | 0,17        | 0,32        | 0,04        | 0,31        |
| 6   | ... varēju skaidri nosaukt vārdā, kā es konkrētajā brīdī jutos.                                   | 2,50                 | 0,60                       | <b>0,65</b> | 0,13        | 0,09        | 0,16        | 0,10        |
| 7   | ... labi izjutu emocijas savā ķermenī.                                                            | 2,58                 | 0,44                       | <b>0,70</b> | 0,04        | -0,02       | 0,06        | 0,14        |
| 11  | ... zināju, ko nozīmē manas izjūtas.                                                              | 2,57                 | 0,60                       | <b>0,70</b> | 0,24        | 0,17        | 0,13        | 0,08        |
| 13  | ... man bija skaidrs, ko es konkrētajā brīdī jūtu.                                                | 2,59                 | 0,65                       | <b>0,75</b> | 0,09        | 0,08        | 0,08        | 0,18        |
| 14  | ... skaidri pamanīju brīžus, kad mans ķermenis emocionāli nozīmīgās situācijās reagē īpašā veidā. | 2,54                 | 0,46                       | <b>0,50</b> | -0,13       | 0,10        | 0,07        | 0,43        |
| 19  | ... biju apzinātā kontaktā ar savām izjūtām.                                                      | 2,31                 | 0,49                       | <b>0,58</b> | 0,28        | 0,21        | 0,18        | 0,24        |
| 20  | ... sapratu, kāpēc jutos tā, kā jutos.                                                            | 2,68                 | 0,59                       | <b>0,68</b> | 0,23        | 0,23        | 0,06        | -0,10       |
| 23  | ... akceptēju savas jūtas.                                                                        | 2,56                 | 0,46                       | <b>0,39</b> | 0,21        | <b>0,36</b> | 0,21        | 0,04        |
| 24  | ... manas ķermeniskās reakcijas bija laba norāde uz to, kā es jutos.                              | 2,53                 | 0,46                       | <b>0,49</b> | 0,01        | 0,08        | 0,19        | 0,24        |
| 25  | ... labi zināju, kādas emocijas katreiz jūtu.                                                     | 2,54                 | 0,64                       | <b>0,79</b> | 0,07        | 0,13        | 0,09        | -0,01       |
| 2   | ... spēju mērķtiecīgi izraisīt pozitīvas emocijas.                                                | 2,02                 | 0,49                       | 0,09        | <b>0,73</b> | 0,07        | 0,03        | 0,08        |
| 10  | ... spēju ietekmēt savas negatīvās emocijas.                                                      | 1,91                 | 0,55                       | 0,20        | <b>0,66</b> | 0,25        | 0,20        | 0,04        |
| 15  | ... mēģināju sevi uzmundrināt grūtās situācijās.                                                  | 2,36                 | 0,68                       | 0,01        | <b>0,58</b> | 0,10        | 0,36        | 0,38        |
| 21  | ... zināju, ka man ir iespēja (es varu) savas izjūtas ietekmēt.                                   | 2,26                 | 0,53                       | 0,38        | <b>0,63</b> | 0,18        | 0,10        | -0,15       |
| 27  | ... grūtās situācijās sevi atbalstīju.                                                            | 2,38                 | 0,70                       | 0,11        | <b>0,63</b> | 0,18        | 0,41        | 0,15        |
| 4   | ... varēju izturēt arī intensīvas negatīvas jūtas.                                                | 2,27                 | 0,54                       | 0,12        | 0,08        | <b>0,81</b> | 0,06        | 0,17        |
| 5   | ... spēju pieņemt arī negatīvās izjūtas.                                                          | 2,39                 | 0,46                       | 0,18        | 0,06        | <b>0,82</b> | 0,00        | 0,19        |
| 17  | ... spēju izturēt savas izjūtas.                                                                  | 2,67                 | 0,44                       | 0,18        | 0,28        | <b>0,50</b> | <b>0,44</b> | -0,16       |
| 18  | ... biju pārliecināts, ka varēšu paciest pat intensīvas negatīvas emocijas.                       | 2,28                 | 0,66                       | 0,15        | 0,28        | <b>0,67</b> | 0,33        | -0,09       |
| 26  | ... jutos pietiekami stiprs, lai spētu izturēt nepatīkamas izjūtas.                               | 2,36                 | 0,65                       | 0,22        | 0,37        | <b>0,62</b> | 0,32        | -0,18       |
| 8   | ... darīju to, ko biju apņēmies, arī tad, ja jutos nelāgi vai nedroši par to.                     | 2,34                 | 0,61                       | 0,16        | 0,09        | 0,00        | <b>0,81</b> | 0,13        |
| 9   | ... grūtās situācijās centos sevi iedrošināt.                                                     | 2,46                 | 0,65                       | 0,15        | 0,44        | 0,08        | <b>0,57</b> | 0,32        |
| 16  | ... spēju, par spīti negatīvajām izjūtām, izdarīt to, kas bija jādara.                            | 2,47                 | 0,65                       | 0,13        | 0,09        | 0,26        | <b>0,76</b> | 0,00        |
| 22  | ... spēju virzīties uz svarīgu mērķi arī tad, ja, to darot, dažreiz jutos neērti vai nedroši.     | 2,33                 | 0,64                       | 0,22        | 0,32        | 0,19        | <b>0,68</b> | -0,07       |
| 1   | ... pievērsu uzmanību savām emocijām.                                                             | 2,56                 | 0,52                       | 0,22        | 0,07        | 0,06        | 0,05        | <b>0,77</b> |
| 12  | ... vērsu uzmanību uz savām jūtām.                                                                | 2,48                 | 0,63                       | 0,42        | 0,25        | 0,01        | 0,00        | <b>0,65</b> |

# Rezultāti

Izveidoto faktoru

Kronbaha alfa

| Faktors | $\alpha$ |
|---------|----------|
| 1       | 0,88     |
| 2       | 0,79     |
| 3       | 0,84     |
| 4       | 0,81     |
| 5       | 0,71     |

| Npk | Skala             | Faktori |      |      |      |      | Faktori (Berkings&Znoj, 2008) |      |      |      |      |
|-----|-------------------|---------|------|------|------|------|-------------------------------|------|------|------|------|
|     |                   | 1       | 2    | 3    | 4    | 5    | 1                             | 2    | 3    | 4    | 5    |
| 11  | Izpratne          | 0,70    |      |      |      |      | 0,75                          |      |      |      |      |
| 20  | Izpratne          | 0,68    |      |      |      |      | 0,6                           |      |      |      |      |
| 3   | Izpratne          | 0,57    |      |      |      |      | 0,59                          |      |      |      |      |
| 13  | Skaidrība         | 0,75    |      |      |      |      | 0,74                          |      |      |      |      |
| 25  | Skaidrība         | 0,79    |      |      |      |      | 0,72                          |      |      |      |      |
| 6   | Skaidrība         | 0,65    |      |      |      |      | 0,67                          |      |      |      |      |
| 7   | Sajūtas           | 0,70    |      |      |      |      | 0,64                          |      |      |      |      |
| 14  | Sajūtas           | 0,50    |      |      |      |      | 0,46                          |      |      |      |      |
| 24  | Sajūtas           | 0,49    |      |      |      |      | 0,41                          |      |      |      |      |
| 18  | Tolerance         |         |      | 0,67 |      |      |                               | 0,78 |      |      |      |
| 26  | Tolerance         |         |      | 0,62 |      |      |                               | 0,67 |      |      |      |
| 4   | Tolerance         |         |      | 0,81 |      |      |                               | 0,59 |      |      |      |
| 5   | Pieņemšana        |         |      | 0,82 |      |      |                               | 0,5  |      |      |      |
| 17  | Pieņemšana        |         |      | 0,50 | 0,44 |      |                               | 0,38 |      |      |      |
| 23  | Pieņemšana        | 0,39    |      | 0,36 |      |      |                               | 0,37 |      |      |      |
| 15  | Sevis atbastīšana |         | 0,58 |      |      |      |                               |      | 0,78 |      |      |
| 9   | Sevis atbastīšana |         |      |      | 0,57 |      |                               |      | 0,69 |      |      |
| 27  | Sevis atbastīšana |         | 0,63 |      |      |      |                               |      | 0,38 |      |      |
| 2   | Modifikācija      |         | 0,73 |      |      |      |                               |      | 0,51 |      |      |
| 10  | Modifikācija      |         | 0,66 |      |      |      |                               |      | 0,48 |      |      |
| 21  | Modifikācija      |         | 0,63 |      |      |      |                               |      | 0,4  |      |      |
| 8   | Konfrontācija     |         |      |      | 0,81 |      |                               |      |      | 0,72 |      |
| 16  | Konfrontācija     |         |      |      | 0,76 |      |                               |      |      | 0,64 |      |
| 22  | Konfrontācija     |         |      |      | 0,68 |      |                               |      |      | 0,59 |      |
| 12  | Apzināšanās       |         |      |      |      | 0,65 |                               |      |      |      | 0,71 |
| 19  | Apzināšanās       | 0,58    |      |      |      |      |                               |      |      |      | 0,66 |
| 1   | Apzināšanās       |         |      |      |      | 0,77 |                               |      |      |      | 0,56 |

# Secinājumi

Diskriminācijas un reakcijas indeksi **atbilst labu aptaujas pantu psihometriskajiem kritērijiem**, kas liecina par adekvātu oriģinālās aptaujas tulkojumu.

Aptauja **atbilst oriģināla piecu faktoru struktūrai**.

Tomēr nepieciešams 17 un 23 apgalvojuma atkārtots tulkojums un dziļāka analīze, jo abi ir skalā *pieņemšana*, kas varētu arī liecināt par kultūratšķirībām, kā arī atšķirīgu spēju izturēt un pieņemt nevēlamas emocijas, ja tās mainīt nav iespējams (*acceptance & tolerance*).

„Emociju regulācijas prasmju aptaujas” adaptēto versiju būs iespēja pielietot turpmākos pētījumos Latvijā, kā arī pielietot klīniskām vajadzībām.

# Literatūras saraksts

Berking M. and Whitley B., (2014). *Affect Regulation Training: A Practitioners' Manual*, DOI 10.1007/978-1-4939-1022-9\_19, © Springer Science+Business Media, New York.

Berking M, Wupperman P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Curr Opin Psychiatry*. 25(2):128-34. <https://doi.org/10.1097/YCO>.

Berking, M. & Znoj, H. (2008). Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen (SEK-27). *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56(2), 141-152.

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), e0205095.

Paiča I., Mārtinsone K., (2019). Emociju regulācijas prasmju aptaujas adaptācija Latvijā. [https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Dokumenti/prezentacijas/vpa\\_2019/25\\_04\\_I\\_Paica.pdf](https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Dokumenti/prezentacijas/vpa_2019/25_04_I_Paica.pdf)

Thompson RA. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monogr Soc Res Child Dev.*; 59(2-3):25-52. PMID: 7984164.

Paldies par  
uzmanību!

