

**Tunnesäätely parisuhteessa: tunneilmaisun tukahduttaminen ja  
kognitiivinen uudelleenarviointi parisuhdetyytyväisyyden ennustajina**

Kandidaatintutkielma

Vilma Lindroos

Mirella Mustonen

Ohjaaja Jukka Leppänen

Psykologian ja logopedian laitos

Psykologia, Turun yliopisto

8.5.2024

Turku

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu  
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Kandidaatintutkielma

**Oppiaine:** Psykologia

**Tekijät:** Mirella Mustonen ja Vilma Lindroos

**Otsikko:** Tunnesäätely parisuhteessa: tunneilmaisun tukahduttaminen ja kognitiivinen uudelleenarviointi parisuhdetyytyväisyyden ennustajina

**Ohjaaja:** Jukka Leppänen

**Sivumäärä:** 40 sivua, 1 liite

**Päivämäärä:** 8.5.2024

---

Tunnesäätelyllä ihminen pyrkii saavuttamaan jonkin tavoitteen säätelemällä itsessään viriäviä tunteita. Tunnesäätelyllä on sosiaalisia ulottuvuuksia, ja sen merkitys on suuri läheisissä ihmissuhteissa, kuten parisuhteissa. Parisuhteilla taas on merkittävä rooli yksilön elämässä, ja ne voivat kohentaa yksilön hyvinvointia silloin, kun parisuhteessa ollaan tyytyväisiä. Tunneilmaisun tukahduttaminen ja kognitiivinen uudelleenarviointi ovat tunnesäätelystrategioita, joiden sosiaalisia vaikutuksia on tutkittu aiemmin laadultaan erilaisissa ihmissuhteissa pääosin korrelatiivisin menetelmin. Tulokset ovat olleet osittain ristiriitaisia ja kaipaavat systemaattista tarkastelua. Tämän systemaattisen katsauksen tavoitteena on selvittää tunneilmaisun tukahduttamisen ja kognitiivisen uudelleenarvioinnin yhteyksiä parisuhdetyytyväisyyteen.

Tutkimus toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Katsaukseen valikoitui sisäänotto- ja poissulkukriteerien perusteella 16 artikkelia, jotka haettiin viidestä eri tietokannasta. Tulokset olivat suhteellisen johdonmukaisia. Suurimmassa osassa tutkimuksista tunteiden tukahduttamisella havaittiin olevan yhteys heikompaan parisuhdetyytyväisyyteen, ja kognitiivisella uudelleenarvioinnilla taas yhteys korkeampaan parisuhdetyytyväisyyteen. Yhteyksien suuruudet kuitenkin vaihtelivat olemattomasta keskisuureen, ja joissakin tutkimuksissa yhteyttä ei havaittu. Osittain ristiriitaiset tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että ilmiö on monimuotoinen, ja tunnesäätelystrategioiden sosiaaliin vaikutuksiin vaikuttavat monet tekijät. Kokonaisuudessaan katsauksen tulokset antoivat kuitenkin viitteitä siitä, että tunteiden tukahduttamisen ja parisuhdetyytyväisyyden yhteys on etenkin individualistisissa kulttuureissa pääasiassa negatiivinen, kun taas kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja parisuhdetyytyväisyyden yhteys pääasiassa positiivinen.

Maladaptiiviset tunnesäätelykeinot voivat heikentää ja adaptiiviset tunnesäätelykeinot taas parantaa sekä yksilön että parisuhteen hyvinvointia. Parisuhdeterapiaan hakeutuvien haasteisiin liittyvät usein tunnesäätelykeinot ja niiden seuraukset. Onkin tärkeä selvittää tunnesäätelystrategioiden vaikutuksia parisuhdetyytyväisyyteen, jotta parisuhdeterapioita voidaan kehittää ratkaisemaan käytetyistä tunnesäätelystrategioista aiheutuvia ongelmia, ja toisaalta pystytään hyödyntämään niiden positiivisia vaikutuksia.

**Avainsanat:** tunneilmaisun tukahduttaminen, tunteiden tukahduttaminen, suppressio, kognitiivinen uudelleenarviointi, tunnesäätely, parisuhdetyytyväisyys, parisuhde

# Sisällysluettelo

<b>1 Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>1.1 Tunnesäätely</b> .....	<b>5</b>
1.1.1 Tunneilmaisun tukahduttaminen .....	6
1.1.2 Kognitiivinen uudelleenarviointi .....	7
<b>1.2 Parisuhdetyytyväisyys</b> .....	<b>8</b>
<b>1.3 Tunteiden tukahduttaminen ja parisuhdetyytyväisyys</b> .....	<b>9</b>
<b>1.4 Kognitiivinen uudelleenarviointi ja parisuhdetyytyväisyys</b> .....	<b>11</b>
<b>1.5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset</b> .....	<b>12</b>
<b>2 Menetelmät</b> .....	<b>15</b>
<b>3 Tulokset</b> .....	<b>18</b>
<b>3.1 Tutkimuksen aineisto</b> .....	<b>18</b>
<b>3.2 Arviointimenetelmät</b> .....	<b>24</b>
3.2.1 Tunteiden säätelyn käsite ja arviointimenetelmät.....	24
3.2.2 Parisuhdetyytyväisyyden käsite ja arviointimenetelmät .....	25
<b>3.3 Tunneilmaisun tukahduttamisen ja parisuhdetyytyväisyyden väliset yhteydet</b> .....	<b>30</b>
<b>3.4 Kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja parisuhdetyytyväisyyden väliset yhteydet</b> .....	<b>32</b>
<b>4 Pohdinta</b> .....	<b>34</b>
<b>4.1 Muut selittävät muuttujat</b> .....	<b>36</b>
<b>4.2 Katsauksen vahvuudet ja rajoitukset</b> .....	<b>38</b>
<b>4.3 Lopuksi</b> .....	<b>40</b>
<b>Lähteet</b> .....	<b>41</b>
<b>Liitteet</b> .....	<b>56</b>
<b>Liite 1. Parisuhdetyytyväisyysmittarien tarkempi kuvailu</b> .....	<b>56</b>

## 1 Johdanto

Sisäinen tunteiden säätely (engl. *intrinsic emotion regulation*) tarkoittaa itsessä virinneiden positiivisten tai negatiivisten tunnetilojen säätelyä pyrkimyksenä saavuttaa jokin tavoite tunteita hallitsemalla (Gross ym., 2011). Tunteiden säätelyllä yksilö pyrkii vaikuttamaan siihen, millaisia tunteita hän kokee, milloin ne viriävät ja millä tavoin ne koetaan ja ilmaistaan (Gross, 1998a). Tunneilmaisun tukahduttaminen eli *suppressio* (engl. *expressive suppression*) on tunnesäätelykeino, jolla pyritään tietoisesti hillitsemään koettujen tunteiden ilmaisua (Gross & Levenson, 1993). Toinen tunnekokemuksen ja -ilmaisun hillitsemiseen pyrkivä tunnesäätelykeino on kognitiivinen uudelleenarviointi (engl. *cognitive reappraisal*), joka tarkoittaa tunteita herättävän tilanteen uudelleentulkintaa neutraalilla, tunteista riippumattomalla tavalla (Gross, 2003). Kognitiivisella uudelleenarvioinnilla muutetaan tilanteen tulkintaa siten, että myös yksilön tunnereaktio tilannetta kohtaan muuttuu (Gross, 2008).

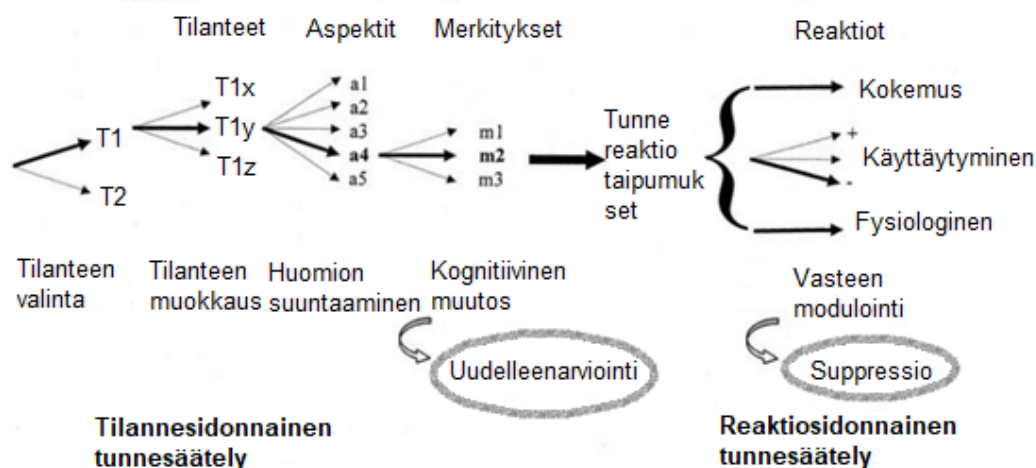
Useimmat teoreetikot ovat samaa mieltä siitä, että tunteiden säätely on luonteeltaan sosiaalista ja sen merkitys on suuri läheisissä ihmissuhteissa (Gross, 1998a). Tunteiden säätelyllä onkin havaittu olevan keskeinen merkitys myös parisuhdetyytyväisyyden kannalta (Bloch ym., 2014; Riahi ym., 2020; Rick ym., 2017; Vater & Schröber-Abé, 2015). Tunteiden säätelyn ja parisuhdetyytyväisyyden yhteyttä on tärkeä ymmärtää, sillä tyydyttävät ja läheiset ihmissuhteet kohentavat yksilön hyvinvointia niin henkisesti kuin fyysiselläkin tasolla (Impett & Peplau, 2006). Parisuhteessa oleminen ei kuitenkaan aina takaa parempaa hyvinvointia yksilölle, vaan positiivinen yhteys ilmenee vain, jos parisuhteessa ollaan tyytyväisiä (Gottman & Notarius, 2002; Robles & Kiecolt-Glaser, 2003).

Tunneilmaisun tukahduttamisen yhteyksiä sosiaalisiin seurauksiin on tutkittu aiemmin laadultaan erilaisissa ihmissuhteissa (Cameron & Overall, 2018; Chervonsky & Hunt, 2017). Koska romanttiset suhteet poikkeavat piirteiltään muista ihmissuhteista, kuten suhteesta vanhempaan, ystävään tai tuntemattomaan henkilöön, on aiheellista koota yhteen tutkimukset, jotka koskevat ainoastaan romanttisia suhteita. Lisäksi aiempien tutkimusten menetelmät eroavat sen suhteen, onko niissä manipuloitu koetilanne ja kerätäänkö tutkimustieto tunnesäätelykeinoista havainnoimalla vai kyselylomakkeilla (Chervonsky & Hunt, 2017). Koska parisuhdeterapiassakin yksilöt arvioivat itse, paljonko he tai heidän puolisonsa säätelevät tunteitaan luonnollisesti, sisällytimme katsauksemme vain kyselylomakkein toteutetut

tutkimukset. Tällöin tutkimukset ovat myös paremmin verrattavissa toisiinsa. Kognitiivisen uudelleenarvioinnin yhteydestä nimenomaan parisuhdetyytyväisyyteen on saatavilla tunteiden tukahduttamista vähemmän tutkimusta. Koska nämä kaksi tunnesäätelykeinoa ovat erilaisia ja tunnereaktion eri vaiheisiin vaikuttavia, mutta niiden molempien tarkoituksena on tunnekokemuksen tai -ilmaisun vähentäminen (engl. *down-regulation*), olemme kiinnostuneita vertailemaan niiden vaikutuksia parisuhdetyytyväisyyteen. Tutkimus toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena.

## 1.1 Tunnesäätely

Tunteiden säätelyn tutkimuksen pioneerina pidetty James Gross on kehittänyt Kuvassa 1 esitettävän tunteiden säätelyn prosessimallin, jonka mukaan tunteita voidaan säädellä viidessä eri tunnereaktioon johtavan tapahtumaketjun vaiheessa: tilanteen valinta, tilanteen muokkaus, huomion suuntaaminen, kognitiivinen muutos ja reaktion muokkaus (Gross ym., 1998b). Neljä ensimmäistä ovat ennakoivia eli tilannesidonnaisia strategioita; niitä hyödynnetään varhaisessa vaiheessa tunteiden syntymisen prosessia, ja niiden tavoitteena on estää tunnereaktion syntyminen (Richards ym. 2003). Viides eli viimeinen strategia on reaktiosidonnainen; tunteiden säätely tapahtuu prosessin loppupäässä, eli sen jälkeen, kun tunnereaktio on jo käynnistynyt. Tällöin tavoitteena on tukahduttaa tilanteen herättämät tunnereaktiot. Tunteiden säätely on sitä helpompaa, mitä varhaisemmassa vaiheessa tunnereaktion syntyketjua se tapahtuu (Gross, 2014). Koska tunteidensäätelystrategioita on useita erilaisia, niiden kaikkien arvioimista tietyssä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa on kuvailtu käytännössä mahdottomaksi (Thomson ym. 2019). Aiemmissä tutkimuksissa onkin tyypillisesti keskitytty arvioimaan tunneilmaisun tukahduttamista ja kognitiivista uudelleenarviointia, joita mitataan samalla kyselylomakkeella.



Kuva 1. Tunteiden säätelyn prosessimalli (Gross, 1998b, Kuvio käännetty julkaisusta Gross, 2001).

### 1.1.1 Tunneilmaisun tukahduttaminen

Tunneilmaisun tukahduttaminen on reaktioon kohdistuva strategia ja esimerkki reaktion muokkaamisesta (Gross, 2014). Reaktioon kohdistuvia tunteidensäätelystrategioita käytetään myöhäisessä vaiheessa tunteiden syntymisen prosessia, kun tapahtuma on jo tulkittu negatiiviseksi ja se on siten jo laukaissut tunneimpulsseja (Richards ym., 2003). Tunnereaktion eri ulottuvuuksista tunneilmaisun tukahduttaminen kohdistetaan tyypillisesti tunnereaktiota seuraavaan käyttäytymiseen, ja sillä pyritään hillitsemään negatiivisen tai positiivisen tunteen ilmaisua (Gross ym., 2003). Käytännössä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi tunnereaktiosta seuraavien ilmeiden ja eleiden hillitsemistä. Sen pitäisi vähentää tehokkaasti negatiivisten tunteiden ilmaisua, mutta se voi sivuvaikutuksena yleistyessään rajoittaa myös positiivisten tunteiden ilmaisua.

Vaikka voisi ajatella, että tunneilmaisun tukahduttaminen vähentäisi negatiivisten tunteiden aiheuttamia fysiologisia reaktioita sekä subjektiivista tunnekokemusta, tutkimukset osoittavat selvästi, että näin ei ole (Gross, 1998b; Gross & Levenson, 1993; Richards & Gross, 2000, 1999). Kokeelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että tunneilmaisun tukahduttaminen johtaa lisääntyneeseen sympaattisen hermoston reagointiin (Demaree ym., 2006; Gross, 1998a; Gross & Levenson, 1993, 1997; Harris, 2001; Richards & Gross, 2000) ja suurempaan aktivoitumiseen tunteiden tuottamiseen osallistuvilla aivoalueilla, kuten mantelitulmakkeessa (Goldin ym., 2008). Korrelaatiotutkimukset tukevat pitkälti näitä havaintoja ja viittaavat siihen, että tukahduttamista käyttävät henkilöt kokevat vähemmän positiivisia ja enemmän negatiivisia

tunteita ja lisäksi enemmän masennusoireita (Gross ym., 2003). Lisäksi tunneilmaisun tukahduttaminen luo yksilössä tunteen sisäisen kokemuksen ja ulkoisen ilmaisun välisestä ristiriidasta (English ym., 2013). Tämän kaltainen tunne omasta epäaitoudesta muita kohtaan voi johtaa kielteisiin tunteisiin itsestä ja vieraannuttaa yksilön paitsi itsestään myös muista (Gross ym., 2003). Kokeellisesti manipuloitujen tutkimusten osoittavat, että ihmiset ovat erittäin taitavia piilottamaan todelliset tunteensa ja näyttämään neutraaleilta (Gross & Levenson, 1993).

Koska tukahduttamista käytetään säätelykeinona myöhäisessä tunteiden syntyprosessin vaiheessa, se vaatii yksilöltä ponnistelua tunnereaktiotaipumusten hallinnassa (Gross & John, 2003). Toistuvat ponnistelut saattavat kuluttaa kognitiivisia resursseja, joita voitaisiin muuten käyttää parempaan suoriutumiseen sosiaalisissa tilanteissa, joissa tunteita syntyy. Kokeelliset tutkimukset ovat myös osoittaneet, että tunneilmaisun tukahduttaminen heikentää muistia (Johns ym., 2008; Richards ym., 2003; Richards & Gross, 1999, 2000, 2006). Myös korrelatiiviset tutkimukset ovat osoittaneet, että tunteitaan tukahduttavilla henkilöillä on muita heikommat muistikuvat tilanteen tapahtumista, joissa he tukahduttivat tunteitaan (Richards & Gross, 2000).

Tunneilmaisun tukahduttamisella on kokeellisten tutkimusten mukaan myös sosiaalisia seurauksia. Eräässä tutkimuksessa henkilön tunteiden tukahduttaminen johti siihen, että vuorovaikutuskumppanit eivät pitäneet hänestä yhtä paljon (Butler ym., 2003). Lisäksi tukahduttaminen johti vuorovaikutuskumppanin verenpaineen nousuun. Korrelaatiotutkimukset tukevat havaintoja ja antavat viitteitä siitä, että tunneilmaisunsa tyypillisesti tukahduttavat henkilöt raportoivat heillä olevan vähemmän myönteisiä ihmissuhteita (Gross & John, 2003). Lisäksi tunteiden tukahduttamisen on todettu ennustavan matalampaa koettua sosiaalista tukea, läheisyyttä muihin sekä sosiaalista tyytyväisyyttä (Srivastava ym., 2009). Myös vertaiset arvioivat tyypillisesti tukahduttavilla olevan vähemmän emotionaalisesti läheisiä suhteita muihin.

### **1.1.2 Kognitiivinen uudelleenarviointi**

Kognitiivinen uudelleenarviointi on ennakoiva tunteidensäätelystrategia ja esimerkki kognitiivisesta muutoksesta (Gross, 2014). Kognitiivista uudelleenarviointia käytetään usein negatiivisten tunteiden vähentämiseen, mutta sitä voidaan käyttää myös negatiivisten tai positiivisten tunteiden lisäämiseen tai vähentämiseen (Samson & Gross, 2012). Sitä käytetään

tyypillisesti silloin, kun tunne on intensiteetiltään matala, sillä se ei ole erityisen tehokas voimakkaita tunteita säädeltäessä (Gross ym., 2011).

Kokeelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että uudelleenarviointi johtaa negatiivisen tunnekokemuksen vähentymiseen ja positiivisen tunnekokemuksen lisääntymiseen (Gross, 1998a; Feinberg ym., 2012; Lieberman ym., 2011; Ray ym., 2010; Szasz ym., 2011; Wolgast ym., 2011). Toisaalta näyttää siltä, että uudelleenarviointi ei vaikuta sympaattisen hermoston reaktioihin tai vähentää niitä (Gross, 1998a; Kim & Hamann, 2012; Stemmler, 1997; Shiota & Levenson, 2012; Wolgast ym., 2011). Joidenkin tutkimusten mukaan se johtaa vähäisempään aktivoitumiseen tunteiden tuottamiseen osallistuvilla aivoalueilla, kuten mantelitulmakkeessa (Goldin ym., 2008; Kanske ym., 2011; Ochsner & Gross, 2008; Ochsner ym., 2004) ja ventraalisessa striatumissa (Staudinger ym., 2009). Korrelaatiotutkimukset viittaavat siihen, että uudelleenarviointia käyttävät ihmiset kokevat ja ilmaisevat enemmän positiivisia ja vähemmän negatiivisia tunteita (Gross & John, 2003; Nezlek & Kuppens, 2008). Lisäksi he kokevat tutkimusten mukaan vähemmän masennusoireita kuin he, jotka eivät käytä uudelleenarviointia tunteiden säätelymiseen (Gross & John, 2003).

Kokeelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että kognitiivisella tasolla uudelleenarviointi ei vaikuta muistiin tai voi joissain tilanteissa jopa parantaa sitä (Richards & Gross, 2000; Hayes ym., 2010). Korrelaatiotutkimukset tukevat näitä havaintoja ja osoittavat, että siinä missä tunteiden tukahduttamisen on havaittu heikentävän muistikuvia, tyypillisesti uudelleenarvioivilla henkilöillä muistikuvat ovat yhtä hyviä tai jopa parempia kuin muilla (Richards & Gross, 2000). Sosiaalisella tasolla kokeellisissa tutkimuksissa uudelleenarvioinnilla ei ole havaittu olevan haitallisia vaikutuksia sosiaaliseen yhteenkuuluvuuden tunteeseen (Butler ym., 2003). Korrelaatiotutkimusten mukaan uudelleenarviointia tyypillisesti käyttävät henkilöt jakavat tukahduttamista käyttäviä henkilöitä todennäköisemmin sekä myönteisiä että kielteisiä tunteitaan (Gross & John, 2003). Lisäksi vertaisten arvioiden mukaan uudelleenarviointia käyttävät henkilöt ovat keskimäärin pidetympiä, ja heillä on enemmän emotionaalisesti läheisiä ihmissuhteita.

## **1.2 Parisuhdetyytyväisyys**

Parisuhdetyytyväisyydelle ei ole laajasti hyväksyttyä määritelmää (Fincham ym., 2018). Parisuhdetyytyväisyyden moniselitteisyys näkyy myös siten, että eri mittareiden osiot mittaavat



tyytyväisyyttä hieman eri näkökulmista (Fincham ym., 2018). Yleisesti parisuhdetyytyväisyys tarkoittaa kuitenkin yksilön subjektiivista kokonaisarviota parisuhteestaan (Mattson ym., 2013). Näin ollen parisuhteen osapuolten näkemykset parisuhdetyytyväisyydestä voivat erota toisistaan. Parisuhteeseensa tyytyväinen henkilö kokee parisuhteen palkitsevaksi, hyväksi ja tasaiseksi sekä yhteyden kumppaniinsa vahvaksi (Funk & Rogge, 2007; Norton 1983). Parisuhteen koetaan tällöin tekevän yksilön onnelliseksi.

Parisuhdetyytyväisyyttä mitataan yleensä itsearvioitavilla kyselylomakkeilla ja sitä tutkitaan käyttäytymisen, kognitioiden ja tunteiden tasoilla (Fincham ym., 2018). Tutkimusmenetelmillä tietoa pyritään saamaan esimerkiksi pariskunnan välisestä kommunikaatiosta, vuorovaikutuksesta konfliktitilanteiden aikana, parisuhteeseen ja kumppaniin liittyvistä uskomuksista ja attribuutioista sekä koetuista tunteista ja niiden ilmaisusta. Parisuhdetyytyväisyyden mittaamisen luotettavuutta heikentävät kulttuurilliset erot romanttisten suhteiden normeissa ja siten osioiden tulkitseminen eri tavoin, käsitteiden vaihtelevuus parisuhdetyytyväisyyttä kuvattaessa sekä itsearvioiden niukka ja subjektiivinen informatiivisuus. Parisuhdetyytyväisyyttä mitataan usein kyselylomakkeissa tutkimalla parisuhteen laatua, ja sille rinnastettavia termejä ovat muun muassa yhteensopivuus (engl. *adjustment*) tai onnellisuus.

### **1.3 Tunteiden tukahduttaminen ja parisuhdetyytyväisyys**

Tunteiden ilmaisun tukahduttamisen ja matalamman parisuhdetyytyväisyyden yhteys on havaittu aikaisemmissa tutkimuksissa (Cameron & Overall, 2018; Chervonsky, & Hunt, 2017). Lisäksi aiemmissa tutkimuksissa on havaittu tunteiden tukahduttamisella olevan useita muita negatiivisia intersoonallisia vaikutuksia, kuten koetun hyväksynnän ja sosiaalisen tuen puute, suurempi koettu etäisyys muihin ihmisiin ja matalampi ihmissuhdetyytyväisyys, jotka voivat jälleen välittää tunneilmaisun tukahduttamisen vaikutusta parisuhdetyytyväisyyteen. Useat tutkimukset ovat osoittaneet korkeamman tunteiden tukahduttamisen olevan yhteydessä myös heikompaan konfliktinratkaisuun parisuhteissa (Thomson ym., 2018; Schouten ym., 2020). Toisaalta tukahduttamiseen liitetyt intrapersoonalliset vaikutukset, kuten masentuneempi mieliala, suurempi uupumus, alhaisempi itsetunto ja alhaisempi tyytyväisyys elämään (Cameron & Overall, 2018), voivat heijastua parisuhteeseen. Lisäksi on havaittu, että tunteiden tukahduttaminen heikentää muistikuvia ristiriita-aiheesta käydyn keskustelun yksityiskohdista ja parantaa muistikuvia tilanteessa heränneistä tunteista ja tunneilmaisusta (Richards ym., 2003).

Useat tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että tunteiden tukahduttamisen vaikutukset eivät ole yksiselitteisesti negatiivisia, vaan riippuvaisia kontekstista (Catterson ym., 2017). Koska tunteiden ilmaisu tukahdutetaan tyypillisesti silloin, kun kaikki muut ensisijaiset säätelyjärjestelmät ovat epäonnistuneet, saattaa se suojella ihmisiä kielteisiltä seurauksilta, joita tunteiden ilmaisemisesta tietyssä tilanteessa voisi seurata (Catterson ym., 2017). Esimerkiksi vihan ilmaisemisen kumppanille ristiriidasta keskusteltaessa on havaittu olevan yhteydessä aviosuhteiden heikompaan laatuun (Gottman ja Levenson 1992). Näin ollen tietyissä tilanteissa tunteiden tukahduttaminen saattaa olla parisuhteelle pienempi paha, kuin todellisen tunteen ilmaiseminen.

On havaittu viitteitä myös siitä, että tunteiden tukahduttamisen vaikutukset kumppanin parisuhdetyytyväisyyteen riippuvat tukahduttamisen ja kiintymyssuhdeahdistuksen tasosta (Girme ym., 2021). On ehdotettu, että tukahduttamisen haitat vähenevät, kun tunteitaan tukahduttavat henkilöt, joilla on korkea kiintymyssuhdeahdistuneisuus. Koska tällaisilla henkilöillä on taipumus osoittaa liioiteltuja tunneilmaisuja, saattavat korkea kiintymyssuhdeahdistusta kokevien henkilöiden kumppanit hyötyä heidän pyrkimyksistään peittää negatiivisten tunteidensa ulkoinen ilmaisu. Toisaalta eräässä tutkimuksessa havaittiin negatiivisten tunteiden tukahduttamisen lisäävän kokemusta parisuhteen läheisyydestä niillä henkilöillä, jotka olivat sosiaalisesti ahdistuneita (Kashdan ym., 2007). Lisäksi aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu viitteitä siitä, että tunneilmaisun tukahduttamisen vaikutukset kumppaniin riippuvat tunteita tukahduttavan henkilön itsesäätelyn voimakkuudesta (Geisler ym., 2015). On ehdotettu, että yksilöillä, joilla on korkea itsesäätelyvoima, voi olla riittävästi voimavaroja tukahduttaa tunneilmaisunsa ja samanaikaisesti harjoittaa itsehillintää tuottaakseen mukautuvaa sosiaalista käyttäytymistä esimerkiksi ottamalla kumppanin näkökulma huomioon ristiriidasta keskusteltaessa.

Tutkimukset viittaavat myös siihen, että riippuvaisen (engl. *highly interdependent*) minäkäsityksen omaavilla henkilöillä, eli heillä, jotka pitävät sosiaalisen harmonian ylläpitämistä tärkeämpänä kuin omia henkilökohtaisia huolenaiheitaan, tunneilmaisun tukahduttaminen negatiivisten seurauksien sijaan päinvastoin parantaa hyvinvointia ja kokemusta parisuhteen laadusta (Le ym., 2013). Monissa kollektiivisissa kulttuureissa tämänkaltainen minäkäsitys on tyypillinen (Markus & Kitayama, 1991). Tutkimukset viittaavatkin siihen, että tunneilmaisun tukahduttamisen sosiaaliset seuraukset vaihtelevat

individualististen ja kollektiivisten kulttuurien välillä siten, että kollektiivisissa kulttuureissa tukahduttamisen seuraukset eivät ole yhtä haitallisia (Butler ym., 2007). Esimerkiksi länsimaisissa kulttuureissa yksilö kokee tunteita tukahduttavan kumppaninsa vihamielisemmäksi ja vetäytyvämmäksi kuin aasialaisissa kulttuureissa (Butler ym., 2007). Kollektiivisissa kulttuureissa tunteiden säätely tunteita tukahduttamalla on myös yleisempää kuin individualistisissa kulttuureissa (Butler ym., 2007; Gross & John, 2003). Yleisesti ottaen aasialaisissa kulttuureissa arvostetaan nöyryyttä ja positiivisten tunnekokemusten tukahduttamista (Matsumoto ym., 2008; Tsai ym., 2006). Ilmiötä on selitetty monissa aasialaisissa kulttuureissa vallitsevilla arvoilla, jotka juontavat juurensa buddhalaiseen uskomukseen tyyneydestä ja jotka korostavat rauhallista mielentilaa sekä olemassa olevan asiantilan muuttumattomuutta (Tori & Bilmes, 2002).

#### **1.4 Kognitiivinen uudelleenarviointi ja parisuhdetyytyväisyys**

Ennakoivia tunteidensäätelystrategioita hyödynnettäessä tunnereaktio ei ole vielä täysin syntynyt, joten kognitiivisella uudelleenarvioinnilla voidaan muuttaa tehokkaasti koko myöhempää tunteen kehittymistä (Gross, 2003). Kognitiivisesta uudelleenarvioinnista käytetään toisinaan myös käsitettä positiivinen uudelleenarviointi, joka tarkoittaa tilanteen uudelleentulkintaa positiivisessa valossa (Krishnamoorthy ym., 2021). Parisuhdekontekstissa uudelleenarviointi voi merkitä esimerkiksi sitä, että romanttisen kumppanin ja laajemman suhteen myönteiset piirteet otetaan huomioon ennen hankalaan keskusteluun ryhtymistä (Richards ym., 2003). Kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja parisuhdetyytyväisyyden tai suhteen laadun yhteys on havaittu aiemmissä tutkimuksissa. Kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja parisuhdetyytyväisyyden yhteys ei kuitenkaan aina ole suora.

Aikaisempi tutkimus on osoittanut, että uudelleenarviointiohjeiden antaminen osallistujille ennen mahdollisesti emotionaalista tapahtumaa vähentää emotionaalista reagointia (Gross, 1998b; Lazarus & Alfert, 1964; Richards & Gross, 2000). Useimmiten parisuhdetyytyväisyys laskee ajan myötä, mutta eräässä tutkimuksessa henkilöillä, joita avustettiin tulkitsemaan riitatilanteita uudelleenarvioimalla, tyytyväisyys pysyi samana kahden vuoden seurantajakson aikana (Finkel ym., 2013). Lisäksi on havaittu, että kognitiivinen uudelleenarviointi parantaa muistikuvia ristiriita-aiheesta käydyn keskustelun yksityiskohdista (Richards ym., 2003). Uudelleenarvioinnin käyttö tunnesäätelykeinona voisikin siis toimia potentiaalisena interventiona parisuhteiden ristiriitatilanteissa.

Erään tutkimuksen mukaan kognitiivisen uudelleenarvioinnin harjoittelu vähentää verbaalista aggressiivisuutta mustasukkaisuutta herättävissä tilanteissa (Blake ym., 2018). Lisäksi tutkimus antoi viitteitä siitä, että uudelleenarvioinnin harjoittaminen auttaa vähentämään aggression osoittamista kumppania kohtaan niillä henkilöillä, joilla on taipumusta toimia hätiköidysti stressaantuneena. Parisuhteessa vähäisemmän aggression ilmaisen oletetaan vuorostaan olevan yhteydessä korkeampaan parisuhdetyytyväisyyteen. Kognitiivisen uudelleenarvioinnin käyttö voisikin tarjota toimivan intervention parisuhdeterapiaan myös verbaalisen aggressiivisuuden hillitsemiseksi. Vaikutus havaittiin kuitenkin vain parisuhteissa, joissa parisuhdetyytyväisyys koettiin alun perinkin korkeaksi, eli interventio on helpompi toteuttaa parisuhteissa, joiden tilanne ei ole ehtinyt huonontua liikaa (Blake ym., 2018). Tutkimus osoitti myös, että korkealaatuisemmissa parisuhteissa olevat käyttävät luonnostaankin enemmän kognitiivista uudelleenarviointia vuorovaikutuksessa kumppaniinsa. Näin ollen kognitiivinen uudelleenarviointi ei aina johda korkeampaan parisuhdetyytyväisyyteen, vaan yhteys voi näyttäytyä myös toisensuuntaisena.

Positiivisella uudelleenarvioinnilla tunteitaan säätelevät pariskunnat kykenevät selviämään paremmin stressitekijöistä yhdessä (engl. *dyadic coping*), mikä puolestaan johtaa korkeampaan parisuhdetyytyväisyyteen (Rusu ym., 2019). Tutkimuksista on saatu lisäksi näyttöä, että kognitiivisen uudelleenarvioinnin käyttö interventiona johtaisi kehittyneempien tunnesäätelykeinojen käyttöön ihmissuhteissa (Rodriguez ym., 2020). Erään tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että positiivinen tunne lisääntyy uudelleenarvioimalla enemmän silloin, kun sen avulla pyritään lisäämään positiivista tunnetta kuin silloin, kun sillä pyritään vähentämään negatiivista tunnetta (McRae ym., 2012). Uudelleenarvioinnin vaikutukset voivat siis vaihdella sen mukaan, minkälaisiin tavoitteisiin henkilö uudelleenarvioinnilla pyrkii. Lisää tutkimusta tarvittaisiinkin uudelleenarviointia hyödyntävien interventioiden mahdollisuuksista juuri parisuhteissa.

### **1.5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset**

Tunneilmaisun tukahduttamisen on todettu olevan yhteydessä negatiivisiin seurauksiin ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, kuten matalampaan sosiaalisten suhteiden laatuun ja läheisyyteen, vaikeuteen muodostaa ystävyysuhteita ja matalampaan sosiaalisen hyväksynnän kokemukseen (Butler ym., 2003; Cameron & Overall, 2018; Chervonsky & Hunt, 2017). Sen sijaan kognitiivisen uudelleenarvioinnin on osoitettu olevan yhteydessä positiivisiin seurauksiin interpersonallisissa suhteissa, kuten parisuhdetyytyväisyyden säilymiseen ajan

kuluessa ja korkeampaan sosiaaliseen asemaan (English ym., 2012; Finkel ym., 2013). Tunneilmaisun tukahduttamisen sosiaaliset seuraukset eivät kuitenkaan aina ole osoittautuneet negatiivisiksi ja kognitiivisen uudelleenarvioinnin seuraukset positiivisiksi. Onkin ehdotettu, että tukahduttaminen olisi hyödyllistä, jos sitä käytetään joustavasti sille sopivissa tilanteissa (Aldao ym., 2015; Bonanno ym., 2004). Myöskään kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja positiivisten sosiaalisten seurausten välillä ei ole aina löydetty yhteyttä (Vater & Schröber-Abé, 2015). Lisäksi kognitiivinen uudelleenarviointi on osoitettu maladaptiiviseksi tunnesäätelykeinoksi tilanteissa, joissa stressitekijöihin voi vaikuttaa (Troy ym., 2013).

Tunneilmaisun tukahduttamista ja kognitiivista uudelleenarviointia on tutkittu vähemmän romanttisissa suhteissa, vaikka usein parisuhdeterapiaan hakeutuvien haasteisiin liittyvät tunnesäätelykeinot ja niiden seuraukset (Bloch ym., 2014). Lisäksi tunteiden tukahduttaminen ja kognitiivinen uudelleenarviointi voivat toimia moderaattorina tai mediaattorina parisuhdetyytyväisyyden ja jonkin toisen muuttujan, kuten kiintymyssuhdetyyliä välillä (Noppaprach ym., 2015). Tulevaisuudessa parisuhdeterapiassa olisikin tärkeää ymmärtää paremmin, miten käytetyt tunnesäätelystrategiat heijastuvat parisuhteeseen. Vaikka Grossin ja kumppaneiden (2006) mukaan valtaosa tunteiden säätelystä tapahtuu muiden läsnä ollessa, on tunnesäätelykeinoja tutkivissa tutkimuksissa kuitenkin harvemmin tutkittu niiden vaikutusta toiseen ihmiseen (Campos ym., 2011). Siksi olemme halunneet koota yhteen myös tutkimukset, jotka tutkivat henkilön tunnesäätelystrategioiden vaikutusta omaan parisuhdetyytyväisyyteen tai tämän kumppanin parisuhdetyytyväisyyteen.

Vaikka tunnesäätelystrategioiden ja parisuhdetyytyväisyyden välinen yhteys ei todistakaan kausaalivaikutusta, on yhteyden olemassaolo kuitenkin edellytys kausaaliiteetille, ja siksi sitä on mielekästä tutkia. Systemaattisen katsauksemme tavoitteena on vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Onko tunneilmaisun tukahduttamisella tai sen havaitsemisella yhteys omaan tai kumppanin parisuhdetyytyväisyyteen?
2. Onko kognitiivisella uudelleenarvioinnilla tai sen havaitsemisella yhteys omaan tai kumppanin parisuhdetyytyväisyyteen?

Hypoteesimme on, että tunneilmaisun tukahduttaminen tai sen havaitseminen on negatiivisesti yhteydessä sekä omaan että kumppanin parisuhdetyytyväisyyteen. Toinen hypoteesimme on,

että kognitiivinen uudelleenarviointi tai sen havaitseminen on positiivisesti yhteydessä omaan ja kumppanin parisuhdetyytyväisyyteen.

## 2 Menetelmät

Tutkimus toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Haut APA PsychINFO-, APA PsychArticles-, PubMed-, Web of Science- ja Proquest -tietokantoihin suoritettiin 26.01.2024 ja tulokset rajattiin vuosina 2003–2024 julkaistuihin tutkimuksiin, sillä tunneilmaisun tukahduttamista ja kognitiivista uudelleenarviota mittaava ERQ-mittari on kehitetty vuonna 2003 (Gross & John, 2003).

Artikkelien sisäänottokriteerejä olivat: 1) katsaukseen mukaan otetuissa artikkeleissa on tutkittu terveitä aikuisia tai terveitä nuoria aikuisia, 2) tutkimuksessa muuttujina tulee olla tunnesäätelykeinona joko tunneilmaisun tukahduttaminen tai kognitiivinen uudelleenarviointi tai sisällöltään verrattavissa oleva käsite tai molemmat, sekä parisuhdetyytyväisyys 3) tutkittavat ovat parisuhteessa, avioliitossa tai edellisiin verrattavissa olevassa romanttisessa suhteessa, 4) tutkimuksessa tunteiden tukahduttamista, kognitiivista uudelleenarviointia ja parisuhdetyytyväisyyttä on tutkittu kyselylomakkeilla, 5) tunteiden tukahduttamista tai kognitiivista uudelleenarviointia on mitattu ERQ-mittarilla tai jollain ERQ:ta soveltaen luodulla mittarilla, 6) tutkimuksessa on mitattu tunteiden tukahduttamisen ja parisuhdetyytyväisyyden yhteyttä tai kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja parisuhdetyytyväisyyden yhteyttä korrelaatiokertoimen tai sitä vastaavan menetelmän avulla, 7) tutkimus on saatavilla englanniksi.

Artikkelien ulossulkukriteerejä olivat: 1) tutkittavilla on kerrottu olevan diagnosoitu psyykinen häiriö tai jokin somaattinen vakava sairaus, kuten syöpä, 2) tutkimusasetelmassa on mitattu parisuhdetyytyväisyyden sijasta muuta parisuhteeseen liittyvää tekijää, kuten parisuhteen läheisyyttä, parisuhteen kestoa tai konfliktien määrää, 3) tutkittavien välinen suhde on perhe-, valmennus-, sukulaisuus-, ystävyysuhde tai jokin muu interpersonaalinen suhde romanttisen suhteen sijasta, 4) tunteiden tukahduttaminen on määritelty muuttujana osaksi maladaptiivisia tunnesäätelykeinoja yleisesti, 5) kyseessä on katsausartikkeli, 6) tutkimuksessa on kokeellinen tutkimusasetelma, jossa on mitattu korrelaattien sijasta syy-seuraussuhteita.

Hakulausekkeiden hakusanat räätälöitiin tietokantakohtaisesti tietokannan mukaan niin, että haut tuottivat tutkimuskysymyksen kannalta mahdollisimman osuvia tuloksia. Lisäksi hakulausekkeeseen lisättiin tietokantakohtaisia avainsanoja PubMed ja PsycINFO -tietokannoissa.

Hakulausekkeina käytettiin seuraavia:

APA PsychINFO ja APA PsychArticles (EBSCO):

*(“emotion regulation” OR “emotional regulation” OR “suppression” OR reappraisal) AND (“relationship satisfaction” OR “relationship quality” OR “marital satisfaction” OR “marital quality” OR DE "Relationship Satisfaction" OR DE "Marital Satisfaction" OR DE "Marital Satisfaction" OR DE "Marriage and Partner Measures" OR DE "Relationship Quality" OR DE "Marital Relations")*

PubMed:

*(“emotion regulation” OR “suppression” OR “reappraisal” OR "Emotional Regulation"[Mesh]) AND (“relationship satisfaction” OR “relationship quality” OR “marital satisfaction” OR “marital quality” OR "marriage and partner measures" OR "marital relation\*")*

Web of Science ja Proquest:

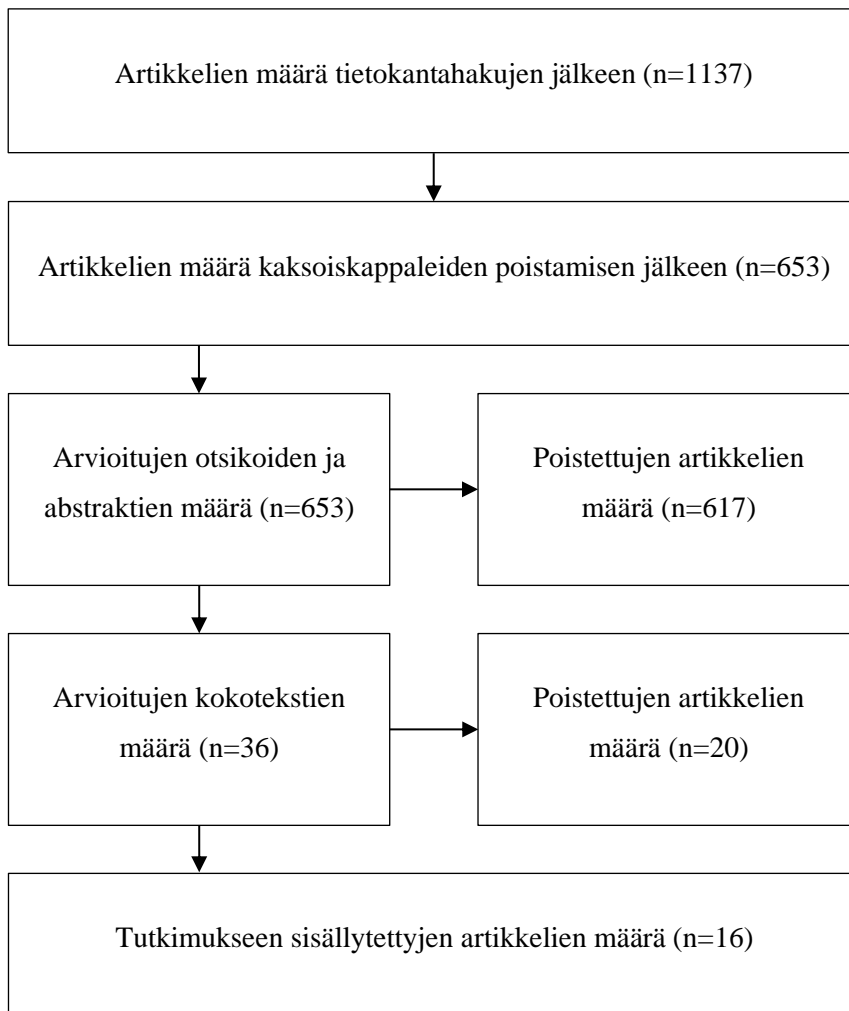
*(“emotion regulation” OR “emotional regulation” OR “suppression” OR “reappraisal”) AND (“relationship satisfaction” OR “relationship quality” OR “marital satisfaction” OR “marital quality” OR "marriage and partner measures" OR "marital relation\*")*

Tutkimukseen valikoituneet artikkelit esitetään vuokaaviossa Kuvaajassa 1. Yhteensä kaikista tietokannoista artikkeleita löytyi 1137, joista kaksoiskappaleiden poiston jälkeen jäi jäljelle 653. Jäljelle jääneistä artikkeleista valittiin abstraktien perusteella sisäänottokriteerit täyttävät artikkelit. Kokotekstien tarkasteluun jäi jäljelle 36 artikkelia, joista lopulliseen katsaukseen valikoitui 16 artikkelia. Artikkelit käytiin läpi jokaisessa vaiheessa sokkoutetusti Rayyan-ohjelmassa.

Systemaattisen katsauksen kannalta olennaisimmat tiedot katsaukseen valikoituneista artikkeleista koottiin Taulukkoon 1. Näitä tietoja olivat tutkimuksen tekijät ja julkaisuvuosi,



otoskoko, maa, jossa tutkimus on tehty, etninen jakauma, tutkittavien ikä, parisuhteen kesto ja otoksen erityispiirteet. Taulukossa 2 raportoidaan tutkimuksen päätulokset.



Kuvaaja 1. Vuokaavio artikkelien sisällyttämisestä systemaattiseen katsaukseen

## 3 Tulokset

### 3.1 Tutkimuksen aineisto

Tähän systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen valikoitui seulonnan jälkeen 16 tutkimusartikkelia (Taulukko 1). Kahteen tutkimusartikkeliin (An ym., 2022; Frye, 2018) on sisällytetty kaksi eri otoksilla tehtyä tutkimusta, ja osa tutkimuksista tarkastelee naisia ja miehiä erikseen omina otoksinaan. Näin ollen tunteiden tukahduttamista tutkivia otoksia on 24 ja kognitiivista uudelleenarviointia tutkivia otoksia 19. Katsauksessa mukana olevat tutkimukset on tehty Yhdysvalloissa (4), Kiinassa (1), Kroatiassa (2), Thaimaassa (2), Ruotsissa (1), Pakistanissa (1), Etelä-Koreassa (1), Uudessa-Seelannissa (1), Kreikassa (1), Israelissa (1) ja Italiassa (1). Katsauksen tutkimukset on julkaistu vuosina 2013–2022. Kaikki tutkimukset ovat kvantitatiivisia tutkimuksia, ja kaikissa on mitattu tutkimuksenkohteenamme olevia muuttujia kyselytutkimuksilla. Tutkimuksista 13 oli poikkileikkaustutkimuksia ja 3 pitkittäistutkimuksia: yhdessä tutkimuksista kyselylomakkeisiin vastattiin joka päivä 21 päivän ajan (Girme ym., 2021), toisessa kyselylomakkeeseen vastattiin joka päivä 14 päivän ajan ja lisäksi 3 kuukautta myöhemmin vielä uudestaan (Impett ym., 2013) ja kolmannessa kyselyt toteutettiin 5 kuukautta ja 2 vuotta naimisiinmenon jälkeen (Velotti ym., 2016).

Tutkimuksen otoskoot olivat 40–1387. Yhteensä katsaukseen sisällytettyihin tutkimuksiin osallistui 8031 romanttisessa suhteessa olevaa henkilöä. Tutkimusten otoksista osa muodostui keskenään romanttisessa suhteessa olevista pareista (10) ja osa yksittäisistä parisuhteen osapuolista (8). Suurimmassa osassa tutkimuksista tutkittiin henkilön itse käyttämän tunneilmaisun tukahduttamisen tai kognitiivisen uudelleenarvioinnin yhteyttä hänen itsensä raportoimaan parisuhdetyytyväisyyteen (15), mutta osa tutkimuksista tutki lisäksi myös kumppanin tunteiden tukahduttamisen tai kognitiivisen uudelleenarvioinnin yhteyttä toisen parisuhteen osapuolen raportoimaan parisuhdetyytyväisyyteen (7). Lisäksi osassa tutkimuksista tutkitaan myös tai ainoastaan sitä, mikä on kumppanissaan havaitun tukahduttamisen yhteys havainnoijan itse kokemaan parisuhdetyytyväisyyteen (3) tai toisen parisuhdetyytyväisyyteen (1).

Kaikki tutkimuksiin osallistuneet olivat yli 18-vuotiaita ja heidän ikänsä vaihteli 18 ja 86 vuoden välillä. Myös suhteen kestossa oli eroja: suhteen pituus vaihteli kuuden kuukauden ja 60 vuoden välillä. Enemmistössä tutkimuksista suhteen kestoa ei ole mainittu, ja osassa

tutkimuksista oli mainittu vain suhteen keston keskiarvo ja keskihajonta. Viidessä tutkimuksessa kaikilla otoksen henkilöillä oli oltava lapsia (Ali & Saleem, 2022; Enebrink ym., 2013; Frye, 2018; Kuo & Johnson, 2021; Liu ym., 2019). Lisäksi yhdessä tutkimuksessa 30 %:lla tutkittavista pareista oli lapsia (Kardum ym., 2021). Niissä tutkimuksissa, joissa lasten ikä kerrottiin, ikä oli 0–17 vuotta (Enebrink ym., 2013; Frye, 2018; Kuo & Johnson, 2021; Liu ym., 2019). Kuudessa tutkimuksessa kaikki osallistujat olivat naimisissa (Ali & Saleem, 2022; An ym., 2022; Frye, 2018; Liu ym., 2019; Mazzuca ym., 2019). Muissa tutkimuksissa tutkittavien romanttisessa suhteessa oli vaihtelua sen suhteen, olivatko he naimisissa tai asuivatko he yhdessä. Myös tutkittavien etniset taustat vaihtelivat. Tutkimusten etninen jakauma on raportoitu taulukossa, jos se tuli ilmi tutkimusartikkelissa.

Yhtä tutkimusta lukuun ottamatta (Kuo & Johnson, 2021) kaikissa, eli yhteensä 15 tutkimuksessa on tutkittu tunneilmaisun tukahduttamisen ja parisuhdetyytyväisyyden välistä yhteyttä. Sen sijaan kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja parisuhdetyytyväisyyden yhteyttä on tutkittu 11 tutkimuksessa (Ali & Saleem, 2022; Baucom ym., 2018; Enebrink ym., 2013; Frye, 2018; Kardum ym., 2021; Kuo & Johnson, 2021; Liu ym., 2019; Mazzuca ym., 2019; Noppaprach ym., 2015; Norona ym., 2018; Watcharakitippong ym., 2018). Yhteydet on esitelty Taulukossa 2.

## TAULUKKO 1.

*Otoksen kuvailu, tutkimusmaa, tutkimusasetelman kuvailu.*

Tutkimus	Otoskoko (n)	Tutkimusmaa ja etninen jakauma	Ikä (vuosia)	Suhteen kesto	Otoksen erityispiirteet
Ali & Saleem (2022)	174	Pakistan	21–50, $\bar{x} = 33.7$ , kh = 5.4	Vähintään 2 v.	Vähintään kahden vuoden ajan naimisissa ja oltava vähintään yksi lapsi. Otoksesta 54.0 % naisia ja 46.0 % miehiä.
An ym. (2022) Osatutkimus 1	1178	Etelä-Korea	$\bar{x} = 42.1$ , kh = 7.5		Pariskunnat ovat naimisissa. Otoksesta 53.7 % on naisia ja 46.3 % miehiä.
An ym. (2022) Osatutkimus 2	968	Etelä-Korea 453 amerikkalaista, 515 korealaista	Amerikkalaisilla: $\bar{x} = 41.0$ , kh = 11.1 Korealaisilla: $\bar{x} = 42.6$ , kh = 8.4		Pariskunnat naimisissa. Amerikkalaisista miehiä on 44.8 % ja naisia 55.2 %. Korealaista miehiä 38.6 % ja naisia 61.4 %.
Baucom ym. (2018)	40 (20 paria)	Yhdysvallat 80 % valkoisia, 12.5 % aasialaisia tai Tyynenmeren saarten asukkaita ja 7.5 % “muuta”	22–64 Miehet: $\bar{x} = 29.3$ , kh 7.8 Naiset: $\bar{x} = 28.1$ , kh = 9.0		Heteropareja. Sisäänottokriteerinä oli, että yhden puolison oli ilmoitettava pistemäärä 18 tai vähemmän CSI4-kyselyssä (Funk & Rogge, 2007) seulonta-arvioinnin aikana.

Tutkimus	Otoskoko (n)	Tutkimusmaa ja etninen jakauma	Ikä (vuosia)	Suhteen kesto	Otoksen erityispiirteet
Enebrink ym. (2013)	Suppressio: 1387 Kognitiivinen uudelleenarviointi: 1355	Ruotsi			Vanhempia, joista suppression tuloksista 52.6 % äitejä, 47.4 % isiä. Kognitiivisen uudelleenarvioinnin tuloksista 52.7 % äitejä ja 47.3 % isiä. Enemmistö vanhemmista oli naimisissa tai asui yhdessä (63.9 %), osa oli yksinhuoltajia tai leskiä (13.4 %) ja osa asui erillään (2.2 %).
Frye (2018) Otos 1: Ensimmäistä kertaa naimisissa	222 (111 paria)	Yhdysvallat valkoisia 87.1 %		$\bar{x} = 8.9$ v., kh = 6.0 v.	Heteropareja.
Frye (2018) Otos 2: Uusperheen pariskunnat	216 (108 paria)	Yhdysvallat valkoisia miehistä 74.1 % ja naisista 69.4 %		$\bar{x} = 6.0$ v., kh = 2.4 v.	Heteropareja.
Girme ym. (2021) Osatutkimus 1	146 (73 paria)	Uusi-Seelanti 82.1 % eurooppalaista alkuperää olevia uusiseelantilaisia, 9.0 % eurooppalaista alkuperää olevia, jotka eivät olleet uusiseelantilaisia, 2.1 % aasialaisia, .7 % maoreja, .7 % Tyynenmeren saarten asukkaita ja 5.5 % muita.	$\bar{x} = 23.6$ , kh = 6.9	$\bar{x} = 3.2$ v., kh = 3.6 v.	Heteropareja, jotka olivat naimisissa tai avoliitossa, suhteen oli oltava sitoutunut ja pitkäkestoinen.

Tutkimus	Otoskoko (n)	Tutkimusmaa ja etninen jakauma	Ikä (vuosia)	Suhteen kesto	Otoksen erityispiirteet
Impett ym. (2014)	160 (80 paria)	Yhdysvallat 53.0 % eurooppalaisia tai eurooppalaisamerikkalaisia, 18.0 % kiinalaisia tai kiinalaisamerikkalaisia, 8.0 % afrikkalaisia tai afrikkalaisamerikkalaisia, 4.0 % meksikolaisia tai meksikolaisamerikkalaisia ja 17.0 % muita.	18–60, $\bar{x} = 23.9$ kh = 6.4	6 kk–30 v., $\bar{x} = 1$ v. ja 3 kk. kh = 3 v. ja 8 kk.	48.0 % pariskunnista asui yhdessä.
Juretić (2018)	521	Kroatia	18–37		Yliopisto-opiskelijoita, kaikki naisia.
Kardum ym. (2021)	410 (205 paria)	Kroatia Valkoisia	18–56, Miehet: $\bar{x} = 29.4$ , kh = 6.5 Naiset: $\bar{x} = 27.2$ , kh = 5.1	1–22 v., $\bar{x} = 6.0$ v., kh = 4.5 v.	Heteropareja, jotka olivat naimisissa (30.0 %) tai olivat avoliitossa tai seurustelivat (70.0 %). Suhteen oli oltava kestänyt vähintään vuoden.
Kuo & Johnson (2021)	198 (99 paria)	Yhdysvallat 87.1 % äideistä valkoisia ja 89.1 % isistä valkoisia, 5.0 % äideistä ja 2.0 % isistä latinalaisamerikkalaisia	Yli 18-vuotiaita	$\bar{x} = 9.9$ v., kh = 4.9 v.	Yhdysvalloissa yhdessä asuvia pareja, joista 96 heteropareja, 2 naisparia ja 1 miespari. Pariskunnan kanssa asui ainakin yksi alle 6-vuotias lapsi. Suurin osa (89.7 %) oli naimisissa. Naisia 50.5 % ja miehiä 49.5 %.

Tutkimus	Otoskoko (n)	Tutkimusmaa ja etninen jakauma	Ikä (vuosia)	Suhteen kesto	Otoksen erityispiirteet
Liu ym. (2019)	312 (156 paria)	Kiina	Naiset: $\bar{x} = 30.9$ , kh = 3.8 Miehet: $\bar{x} = 33.3$ , kh = 4.6		Pariskunnat olivat ensimmäistä kertaa vanhempia ja naimisissa.
Mazzuca ym. (2019)	154 (77 paria)	Kreikka	30–86, $\bar{x} = 58.9$ , kh = 19.7	4–60 v., $\bar{x} = 32.4$ v., kh = 18.0 v.	Heteropareja, jotka olivat olleet naimisissa ainakin 4 vuotta.
Noppaprach ym. (2015)	1033	Thaimaa	18–60, $\bar{x} = 33.4$ kh = .7		Naisia 51.6 % ja miehiä 48.4 %.
Norona ym. (2018)	124	Israel	19–21, $\bar{x} = 20.2$		63.7 % naisia, 36.3 % miehiä.
Velotti ym. (2016)	Time 1: 229 paria Time 2: 98 paria	Italia	Time 1: Miehet: $\bar{x} = 33.0$ , kh = 3.6 Naiset: $\bar{x} = 31.3$ , kh = 3.6	$\bar{x} = 5.4$ v., kh = 3.3 v.	Vasta naimisiin menneitä pariskuntia, joilla avioliitto oli ensimmäinen. Toisena mittaussajankohtana, n. 20 kk. myöhemmin, 131 pariskuntaa jättäytyi pois, sillä he olivat muuttaneet pois (56.0 %), eivät enää halunneet osallistua (40.0 %) tai olivat eronneet (4.0 %).
Watcharakitippong ym. (2018)	559	Thaimaa	18–51, $\bar{x} = 33.0$		30.4 % miehiä ja 69.6 % naisia

$\bar{x}$  = keskiarvo, kh = keskihajonta, v = vuosi, kk = kuukausi

## 3.2 Arviointimenetelmät

### 3.2.1 Tunteiden säätelyn käsite ja arviointimenetelmät

Kaikissa katsaukseen sisällytetyissä tutkimuksissa mitattiin tunteiden tukahduttamista ja kognitiivista uudelleenarviota niiden mittaamiseen kehitetyllä Emotion Regulation Questionnaire -kyselylomakkeella. ERQ (Gross & John, 2003) perustuu tunteiden säätelyn prosessimalliin, johon sisältyy useita tunteiden säätelystrategioita. ERQ sisältää yhteensä 10 osiota, joista neljä mittaa henkilön taipumusta säädellä tunteitaan tunneilmaisun tukahduttamisella, esimerkiksi ”*I control my emotions by not expressing them*” ja kuusi henkilön taipumusta säädellä tunteitaan kognitiivisella uudelleenarvioinnilla, esimerkiksi ”*When I want to feel more positive emotion, I change the way I think*”. Tutkittava arvioi 1–7 -asteisella Likert-asteikolla, missä määrin hän on samaa mieltä väittämien kanssa. Mitä korkeamman pistemäärän henkilö saa tunteiden tukahduttamista tai uudelleenarviota mittaavista kysymyksistä, sitä korkeampi on hänen taipumuksensa käyttää tätä tunteidensäätelymenetelmää.

Kolmessa tutkimuksista hyödynnettiin ERQ:sta omaan tutkimukseensa mukautettua versiota. Kahdessa tutkimuksessa ERQ:sta hyödynnettiin toisessa havaitun tukahduttamisen arvioimiseen mukautettua versiota (An ym., 2022; Impett ym., 2014). Kahdessa tutkimuksessa (Girme ym., 2021; Impett ym., 2014) käytettiin ERQ:n 3 osion versiota. Lisäksi yhdessä tutkimuksessa korostettiin tunnesäätelyä parisuhdekontekstissa ja kysyttiin erikseen positiivisista, neutraaleista ja negatiivisista tunteista (An ym., 2022).

Cronbachin alfa ERQ:n kognitiivista uudelleenarviointia mittaaville osioille on .75–.80 eli vaihtelee hyväksyttävästä hyvään ja tunteiden tukahduttamista mittaaville osioille .68–.76 eli vaihtelee kyseenalaisesta hyväksyttävään (Gross & John, 2003). Kaikissa tutkimuksissa yhtä lukuun ottamatta (Girme ym., 2021) oli ilmoitettu otoskohtaiset Cronbachin alfat. Ne vaihtelivat tunteiden tukahduttamisen osalta välillä .57–.84, eli huonosta hyvään, ja kognitiivisen uudelleenarvioinnin osalta välillä .71–.88, eli hyväksyttävästä hyvään.



### 3.2.2 Parisuhdetyytyväisyyden käsite ja arviointimenetelmät

Katsauksen artikkeleista 1 arvioi romanttisen suhteen tyytyväisyyttä (Noppaprach ym., 2015), 5 arvioi parisuhdetyytyväisyyttä (Baucom ym., 2020; Girme ym., 2021; Impett ym., 2014; Kardum ym., 2021; Norona ym., 2018), 9 arvioi avioliittotyytyväisyyttä (Ali & Saleem, 2022; An ym., 2022; Enebrink ym., 2013; Frye, 2018; Kuo & Johnson, 2021; Liu ym., 2019; Mazzuca ym., 2019; Velotti ym., 2016; Watcharakitippong ym., 2018) ja 2 arvioi romanttisen suhteen laatua, joka koostui muun muassa tyytyväisyyden ja rakkauden kokemuksista (Impett ym., 2014) sekä sosiaalisesta tuesta ja suhteen syvyydestä (Juretić, 2018).

Katsauksemme sisällytetyissä tutkimuksissa parisuhdetyytyväisyyden mittarit vaihtelevat. Käytetyt mittarit olivat CSI (Funk & Rogge, 2007; Ali & Saleem, 2022), CSI-4 (Funk & Rogge, 2007; Baucom ym., 2018), CSI-16 (Funk & Rogge, 2007; Watcharakitippong ym., 2018), QMI (Norton 1983; An ym., 2022; Frye, 2018), QMI-5 (Norton 1983; kreikankielinen versio Tsagkarakis & Stalikas, 2012; Mazzuca ym., 2019), DAS-32 (Spanier, 1976; italiankielinen versio Gentili ym., 2002; Velotti ym., 2016), DAS-4 (Spanier, 1976; Sabourin ym., 2005; Enebrink ym., 2013), QRI:n toinen faktori (Pierce ym., 1991; Juretić, 2018), PRQCQ-6 (Fletcher ym., 2000; Kardum ym., 2018), Kansas Marital Satisfaction Scale (Schumm ym., 1986; Kuo & Johnson, 2021), LWMAT-15 (Locke & Wallace, 1959; Liu ym., 2015) ja RAS (Hendrick, 1988; Noppaprach ym. 2015). Kaksi tutkimusta ei käyttänyt mitään tiettyä mittaria, vaan toisessa parisuhdetyytyväisyyttä mitattiin kysymyksellä ”Kuinka tyytyväinen olit tänään parisuhteeseesi?” (Girme ym., 2021) ja toisessa esimerkiksi kysymyksellä ”Kuinka tyytyväinen olet ollut kumppaniisi tänään?” (Norona ym., 2018). Yksi tutkimus mittasi parisuhteen laatua tutkimusta varten kehitetyllä mittarilla 14 päivän ajan, ja kolmen kuukauden jälkeen mitattiin parisuhdetyytyväisyyttä käyttäen viittä osiota The Investment Scalesta (Rusbult ym., 1998; Impett ym., 2014).

Kaikki mittarit ovat itsearvioiden täytettäviä kyselylomakkeita, joihin vastataan Likert-asteikoilla, joka vaihteli eri tutkimuksissa. Korkeampi pistemäärä kertoo korkeammasta parisuhdetyytyväisyydestä. Mittareiden osioiden määrä vaihteli yhdestä kysymyksestä 32 kysymykseen. Sisäinen konsistenssi vaihteli tutkimusten välillä kyseenalaisesta luotettavuudesta erinomaiseen: mittareiden Cronbachin alfat tutkimuksen otokselle olivat .60–.98. Erinomainen luotettavuus oli tutkimuksessa, jossa mitattiin parisuhteen laatua itse luodulla mittarilla (Impett ym., 2014) sekä kaikissa tutkimuksissa, jotka käyttivät mittarina CSI:tä,

QMI:tä, The Investment Scalea tai Kansas Marital Satisfaction Scalea. Sen sijaan kyseenalainen luotettavuus ilmeni vain yhdessä tutkimuksessa (Enebrink ym., 2013), joka poikkesi muista tutkimuksista matalammalla Cronbachin alfallaan. Tarkempi mittareiden kuvailu kussakin tutkimuksessa löytyy Liitteestä 1.

## TAULUKKO 2.

*Tutkimuksen päätulokset.*

<b>Tutkimus</b>	<b>Suppression muuttujapari</b>	<b>r(N-2)</b>	<b>Kognitiivisen uudelleenarvioinnin muuttujapari</b>	<b>r(N-2)</b>
Ali & Saleem (2022)	r(oma suppressio, oma tyytyväisyys)	r(172) = .12	r(oma uudelleenarviointi, oma tyytyväisyys)	r(172) = .30***
An ym. (2022) Osatutkimus 1	r(oma suppressio, oma tyytyväisyys) r(havaittu suppressio, oma tyytyväisyys)	r(1176) = -.18** r(1176) = .04		
An ym. (2022) Osatutkimus 2	r(oma suppressio, oma tyytyväisyys)	r(966) = -.22**		
Baucom ym. (2018)	r(oma suppressio, oma tyytyväisyys)	r(38) = -.22	r(oma uudelleenarviointi, oma tyytyväisyys)	r(38) = .26
Enebrink ym. (2013)	r(oma suppressio, oma tyytyväisyys)	r(1385) = -.21**	r(oma uudelleenarviointi, oma tyytyväisyys)	r(1353) = .09**
Frye (2018) Otos 1: 1. kertaa naimisissa	r(miehen suppressio, miehen tyytyväisyys) r(miehen suppressio, naisen tyytyväisyys) r(naisen suppressio, naisen tyytyväisyys) r(naisen suppressio, miehen tyytyväisyys)	r(109) = .00 r(109) = -.05 r(109) = -.27** r(109) = .00	r(miehen uudelleenarviointi, miehen tyytyväisyys) r(miehen uudelleenarviointi, naisen tyytyväisyys) r(naisen uudelleenarviointi, naisen tyytyväisyys) r(naisen uudelleenarviointi, miehen tyytyväisyys)	r(109) = -.11 r(109) = -.07 r(109) = .21* r(109) = .15
Frye (2018) Otos 2: Uusperheen pariskunnat	r(miehen suppressio, miehen tyytyväisyys) r(miehen suppressio, naisen tyytyväisyys) r(naisen suppressio, naisen tyytyväisyys) r(naisen suppressio, miehen tyytyväisyys)	r(106) = -.17 r(106) = -.12 r(106) = -.10 r(106) = .02	r(miehen uudelleenarviointi, miehen tyytyväisyys) r(miehen uudelleenarviointi, naisen tyytyväisyys) r(naisen uudelleenarviointi, naisen tyytyväisyys) r(naisen uudelleenarviointi, miehen tyytyväisyys)	r(106) = .24* r(106) = .04 r(106) = .16 r(106) = .14
Girme ym. (2021) Osatutkimus 1	r(suppressio, oma tyytyväisyys) r(suppressio, kumppanin tyytyväisyys)	r(144) = .08 r(144) = .01		

Impett ym. (2014)	r(oma suppressio, oma tyytyväisyys)	r(158) = -.19*		
	r(havaittu suppressio, oma tyytyväisyys)	r(158) = -.21*		
	Ajankohta 2:			
	r(oma suppressio, oma tyytyväisyys)	r(128) = -.19		
	r(havaittu suppressio, oma tyytyväisyys)	r(128) = .46*		
Juretić (2018)	r(oma suppressio, oma tyytyväisyys)	r(519) = -.23**		
Kardum ym. (2021)	r(naisen suppressio, naisen tyytyväisyys)	r(203) = -.18*	r(naisen uudelleenarviointi, naisen tyytyväisyys)	r(203) = .17*
	r(miehen arvio naisen suppressiosta, naisen tyytyväisyys)	r(203) = -.11	r(miehen arvio naisen uudelleenarvioinnista, naisen tyytyväisyys)	r(203) = .21**
	r(naisen suppressio, miehen tyytyväisyys)	r(203) = -.07	r(naisen uudelleenarviointi, miehen tyytyväisyys)	r(203) = .14*
	r(miehen arvio naisen suppressiosta, miehen tyytyväisyys)	r(203) = -.10	r(miehen arvio naisen uudelleenarvioinnista, miehen tyytyväisyys)	r(203) = .25***
	r(miehen suppressio, miehen tyytyväisyys)	r(203) = -.06	r(miehen uudelleenarviointi, miehen tyytyväisyys)	r(203) = .20**
	r(naisen arvio miehen suppressiosta, miehen tyytyväisyys)	r(203) = -.10	r(naisen arvio miehen uudelleenarvioinnista, miehen tyytyväisyys)	r(203) = .13
	r(miehen suppressio, naisen tyytyväisyys)	r(203) = -.06	r(miehen uudelleenarviointi, naisen tyytyväisyys)	r(203) = .13
	r(naisen arvio miehen suppressiosta, naisen tyytyväisyys)	r(203) = -.10	r(naisen arvio miehen uudelleenarvioinnista, naisen tyytyväisyys)	r(203) = .23***
Kuo & Johnson (2021)			r(miehen uudelleenarviointi, miehen tyytyväisyys)	r(196) = .04
			r(miehen uudelleenarviointi, naisen tyytyväisyys)	r(196) = .14
			r(naisen uudelleenarviointi, naisen tyytyväisyys)	r(196) = -.09
			r(naisen uudelleenarviointi, miehen tyytyväisyys)	r(196) = .00
Liu ym. (2019)	r(miehen suppressio, miehen tyytyväisyys)	r(154) = -.16	r(miehen uudelleenarviointi, miehen tyytyväisyys)	r(154) = -.08
	r(miehen suppressio, naisen tyytyväisyys)	r(154) = -.03	r(miehen uudelleenarviointi, naisen tyytyväisyys)	r(154) = .14
	r(naisen suppressio, naisen tyytyväisyys)	r(154) = -.10	r(naisen uudelleenarviointi, naisen tyytyväisyys)	r(154) = .22**
	r(naisen suppressio, miehen tyytyväisyys)	r(154) = -.04	r(naisen uudelleenarviointi, miehen tyytyväisyys)	r(154) = .09
Mazzuca ym. (2019)	r(miehen suppressio, miehen tyytyväisyys)	r(75) = -.05	r(miehen uudelleenarviointi, miehen tyytyväisyys)	r(75) = .27*
	r(miehen suppressio, naisen tyytyväisyys)	r(75) = .03	r(miehen uudelleenarviointi, naisen tyytyväisyys)	r(75) = .27*
	r(naisen suppressio, naisen tyytyväisyys)	r(75) = .08	r(naisen uudelleenarviointi, naisen tyytyväisyys)	r(75) = .39**
	r(naisen suppressio, miehen tyytyväisyys)	r(75) = .02	r(naisen uudelleenarviointi, miehen tyytyväisyys)	r(75) = .24*

Noppaprach ym. (2015)	r(suppressio, oma tyytyväisyys)	r(1031) = .05	r(oma uudelleenarviointi, oma tyytyväisyys)	ei suoraa yhteyttä
Norona ym. (2018)	r(suppressio, oma tyytyväisyys)	r(122) = -.20	r(oma uudelleenarviointi, oma tyytyväisyys)	r(122) = .12
Velotti ym. (2016)	r(miehen suppressio, miehen tyytyväisyys) r(miehen suppressio, naisen tyytyväisyys) r(naisen suppressio, naisen tyytyväisyys) r(naisen suppressio, miehen tyytyväisyys)	r(227) = -.29*** r(227) = -.17** r(227) = -.16** ei suoraa yhteyttä		
	Ajankohta 2: r(miehen suppressio, kummankin parisuhdetyytyväisyys)	r(98) = -.23*		
Watcharakitip pong ym. (2018)	r(miehen suppressio, miehen tyytyväisyys) r(naisen suppressio, naisen tyytyväisyys)	r(168) = -.15 ei suoraa yhteyttä	r(miehen uudelleenarviointi, miehen tyytyväisyys) r(naisen uudelleenarviointi, naisen tyytyväisyys)	ei suoraa yhteyttä ei suoraa yhteyttä

---

r = Pearsonin korrelaatiokerroin, \*p < .05, \*\*p < .01, \*\*\*p < .001

### 3.3 Tunneilmaisun tukahduttamisen ja parisuhdetyytyväisyyden väliset yhteydet

Tämän systemaattisen katsauksen tarkoituksena on selvittää, onko tunneilmaisun tukahduttamisella yhteys parisuhdetyytyväisyyteen. Katsauksemme artikkeleista 15:ssä tutkitaan tukahduttamisen ja parisuhdetyytyväisyyden välistä yhteyttä (Ali & Saleem, 2022; An ym., 2022; Baucom ym., 2018; Enebrink ym., 2013; Frye, 2018; Girme ym., 2021; Impett ym., 2014; Juretić, 2018; Kardum ym., 2021; Liu ym., 2019; Mazzuca ym., 2019; Noppaprach ym., 2015; Norona ym., 2018; Velotti ym., 2016; Watcharakitippong ym., 2018). Kaikissa 15 tutkimuksessa tutkittiin henkilön oman tunteiden tukahduttamisen yhteyttä hänen itse kokemaansa parisuhdetyytyväisyyteen. Kuudessa tutkimuksista tutkittiin lisäksi myös henkilön oman tunteiden tukahduttamisen yhteyttä tämän kumppanin raportoimaan parisuhdetyytyväisyyteen (Frye, 2018; Girme ym., 2021; Kardum ym., 2021; Liu ym., 2019; Mazzuca ym., 2019; Velotti ym., 2016). Kolmessa tutkimuksista tutkittiin, miten henkilön arvio kumppanin tunteiden tukahduttamisen käytöstä on yhteydessä henkilön omaan tai kumppanin parisuhdetyytyväisyyteen (An ym., 2022; Impett ym., 2014; Kardum ym., 2021).

Henkilön tunneilmaisun tukahduttamisen ja koetun parisuhdetyytyväisyyden välisten korrelaatioiden perusteella voidaan arvioida, että muuttujilla näyttäisi olevan negatiivinen heikko yhteys. Laskimme muuttujien keskimääräiseksi otoskoolla painotetuksi korrelaatioksi  $-0.14$ . Kaikista 24:stä yhteyttä tutkineista tutkimuksista suurimmassa osassa, eli kahdeksassatoista, havaittiin, että yhteys oli negatiivinen (An ym., 2022; Baucom ym., 2018; Enebrink ym., 2013; Frye, 2018; Impett ym., 2014; Juretić, 2018; Kardum ym., 2021; Liu ym., 2019; Mazzuca ym., 2019; Norona ym., 2018; Velotti ym., 2016; Watcharakitippong ym., 2018). Negatiiviset korrelaatiot vaihtelivat  $-0.29$  ja  $-0.05$  välillä, eli heikosta olemattomaan yhteyteen. Yhteys oli tilastollisesti merkitsevä yhdeksän otoksen kohdalla. Kuitenkin joissain otoksissa (4) havaittiin myös positiivinen yhteys oman tunteiden tukahduttamisen ja oman parisuhdetyytyväisyyden välille (Ali & Saleem, 2022; Girme ym., 2021; Mazzuca ym., 2019, Noppaprach ym., 2015). Positiiviset korrelaatiot vaihtelivat  $0.05$  ja  $0.12$  välillä, eli olivat kaikki olemattomia tai heikkoja eikä mikään niistä ollut tilastollisesti merkitsevä. Kahden otoksen kohdalla havaittiin, ettei muuttujien välillä ollut lainkaan yhteyttä (Frye, 2018; Velotti ym., 2016). Tutkimuksissa (5), joiden otoskoot olivat suurimpia ( $>500$ ), negatiiviset korrelaatiot vaihtelivat välillä  $-0.23$  ja  $-0.18$ , lukuun ottamatta yhtä tutkimusta, jossa havaittu yhteys oli positiivinen ja olematon. Tutkimuksissa, joissa oli tutkittu tunteiden tukahduttamisen ja oman

parisuhdetyytyväisyyden välistä yhteyttä erikseen naisilla ja miehillä (6), ei havaittu yhteneväisiä sukupuolieroja.

Kuudessa tutkimuksessa tutkittiin tunteiden tukahduttamisen ja kumppanin parisuhdetyytyväisyyden välisiä yhteyksiä. Muuttujilla näyttäisi olevan olemattoman pieni negatiivinen yhteys. Laskimme muuttujien keskimääräiseksi otoskoolla painotetuksi korrelaatioksi  $-0.05$ . Kaikista yhteyttä tutkineista tutkimusten otoksista (13) suurimmassa osassa (7) muuttujien välillä havaittiin negatiivinen yhteys (Frye, 2018; Kardum ym., 2021; Liu ym., 2019; Velotti ym., 2016). Negatiiviset korrelaatiot vaihtelivat välillä  $-0.17$  ja  $-0.03$ , eli heikosta olemattomaan yhteyteen. Tutkimus, jossa havaittiin suurin korrelaatio, oli myös ainoa, joka oli tilastollisesti merkitsevä (Velotti ym., 2016). Tutkimuksessa havaittiin, että miehen tunteiden tukahduttaminen oli heikosti yhteydessä naisen parisuhdetyytyväisyyteen, mutta naisten tunteiden tukahduttaminen ei ollut lainkaan yhteydessä miehen parisuhdetyytyväisyyteen. Jossain otoksissa (4) havaittiin myös positiivinen yhteys, mutta yhteydet olivat kooltaan mitättömiä, vaihteluväliltään  $0.01$ – $0.03$  (Frye, 2018; Girme ym., 2021; Mazzuca ym., 2019). Kahden otoksen kohdalla yhteyttä ei havaittu lainkaan (Frye, 2018; Velotti ym., 2016). Tutkimusten otoskoot olivat 77–229.

Kolmessa tutkimuksessa tutkittiin, mikä on kumppanissa havaitun tunneilmaisun tukahduttamisen yhteys havainnoijan omaan parisuhdetyytyväisyyteen. Muuttujien välinen yhteys näyttäisi olevan olematon. Laskimme muuttujien keskimääräiseksi otoskoolla painotetuksi korrelaatioksi  $0.02$ , siten että sisällytimme keskiarvon laskuun yhden tutkimuksen kaksi eri mittausajankohtana saatua korrelaatiota (Impett ym., 2014). Kahdessa tutkimuksessa (Impett ym., 2014; Kardum ym., 2021) muuttujien yhteys havaittiin negatiiviseksi ja se oli suuruudeltaan heikko, vaihteluvälinä  $-0.21$  ja  $-0.10$ . Ristiriita tuloksissa ilmeni siten, että eräässä tutkimuksessa muuttujien korrelaatioksi havaittiin 14 päivän seurantajakson aikana  $-0.21$ , mutta päinvastoin kolme kuukautta myöhemmin  $0.46$ , ja havaittu positiivinen keskisuuri yhteys oli ainoa tilastollisesti merkitsevä yhteys (Impett ym., 2014). Kolmannessa, suurimman otoskoon, tutkimuksessa muuttujien välinen yhteys oli positiivinen, mutta olematon (An ym., 2022). Yhdessä tutkimuksessa tutkittiin lisäksi havaitun tunteiden tukahduttamisen yhteyttä kumppanin parisuhdetyytyväisyyteen miesten ja naisten otoksilla (Kardum ym., 2021). Muuttujien välinen yhteys havaittiin negatiiviseksi ja hyvin heikoksi sekä miehillä että naisilla. Kahden otoksen keskimääräinen otoskoolla painotettu korrelaatio oli  $-0.12$ .

### 3.4 Kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja parisuhdetyytyväisyyden väliset yhteydet

Tämän systemaattisen katsauksen toinen tavoite on selvittää, onko kognitiivisella uudelleenarvioinnilla ja parisuhdetyytyväisyydellä yhteys. Katsauksemme artikkeleista yhdessätoista tutkittiin kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja parisuhdetyytyväisyyden välistä yhteyttä (Ali & Saleem, 2022; Baucom ym., 2018; Enebrink ym., 2013; Frye, 2018; Kardum ym., 2021; Kuo & Johnson, 2021; Liu ym., 2019; Mazzuca ym., 2019; Noppaprach ym., 2015; Norona ym., 2018; Watcharakitippong ym., 2018). Kaikissa näistä tutkimuksista tutkittiin henkilön oman kognitiivisen uudelleenarvioinnin yhteyttä hänen itsensä kokemaan parisuhdetyytyväisyyteen. Neljässä tutkimuksessa tutkittiin lisäksi henkilön käyttämän tunteiden tukahduttamisen ja tämän kumppanin raportoiman parisuhdetyytyväisyyden yhteyttä (Frye, 2018; Kuo & Johnson, 2021; Liu ym., 2019; Mazzuca ym., 2019). Yhdessä tutkimuksessa tutkittiin, miten henkilön arvio kumppanin kognitiivisen uudelleenarvioinnin käytöstä on yhteydessä henkilön omaan sekä kumppanin parisuhdetyytyväisyyteen (Kardum ym., 2021).

Henkilön käyttämän kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja hänen oman parisuhdetyytyväisyytensä välisten korrelaatioiden perusteella voidaan arvioida, että muuttujilla näyttäisi olevan positiivinen, heikko yhteys. Laskimme muuttujien keskimääräiseksi otoskoolla painotetuksi korrelaatioksi .12. Kaikista otoksista (19), suurimmassa osassa (13) havaittiin, että muuttujien välinen yhteys oli positiivinen (Ali & Saleem, 2022; Baucom ym., 2018; Enebrink ym., 2013; Frye, 2018; Kardum ym., 2021; Kuo & Johnson, 2021; Liu ym., 2019; Mazzuca ym., 2019; Norona ym., 2018). Positiiviset korrelaatiot vaihtelivat välillä .04 ja .39, eli olemattomasta keskisuureen yhteyteen. Yhteys oli tilastollisesti merkitsevä yhdeksän otoksen kohdalla. Kuitenkin jossain otoksissa (3) havaittiin myös negatiivinen yhteys kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja oman parisuhdetyytyväisyyden välillä (Frye, 2018; Kuo & Johnson, 2021; Liu ym., 2019). Negatiiviset korrelaatiot vaihtelivat välillä  $-.11$  ja  $-.08$ , eli hyvin heikosta olemattomaan. Kolmessa tutkimuksessa havaittiin, ettei muuttujien välillä ollut lainkaan suoraa yhteyttä (Noppaprach ym., 2015; Watcharakitippong ym., 2018). Otokoot olivat 40–1355. Suurimman otoksen tutkimus poikkesi otoskooltaan selvästi muista, sillä muiden tutkimusten otokoot olivat 40–203. Suurimman otoksoon tutkimuksessa havaittiin olematon ja positiivinen yhteys (Enebrink ym., 2013). Tutkimuksissa, joissa oli tutkittu kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja oman parisuhdetyytyväisyyden yhteyttä erikseen naisilla ja miehillä (6), ei havaittu yhteneväisiä sukupuolieroja.



Viidessä tutkimuksessa tutkittiin kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja kumppanin parisuhdetyytyväisyyden välisiä yhteyksiä. Muuttujilla näyttäisi olevan positiivinen, heikko yhteys. Laskimme muuttujien keskimääräiseksi otoskoolla painotetuksi korrelaatioksi .11. Kaikista tutkimusten otoksista (12) suurimmassa osassa (10) muuttujien välillä havaittiin positiivinen yhteys (Frye, 2018; Kardum ym., 2021; Kuo & Johnson, 2021; Liu ym., 2019; Mazzuca ym., 2019). Positiiviset korrelaatiot vaihtelivat välillä .04 ja .27, eli olemattomasta heikkoon. Yhteys oli tilastollisesti merkitsevä kolmella otoksella. Kahdessa tutkimuksista havaittiin muuttujien välillä negatiivinen yhteys, mutta se oli kooltaan olematon (Frye, 2018; Kuo & Johnson, 2021). Naisten ja miesten välillä ei ilmennyt suuria eroja. Otokoot olivat 77–205.

Yksi tutkimus tutki lisäksi, miten arvioitu kumppanin uudelleenarvioinnin käyttäminen tunnesäätelykeinona oli yhteydessä arvioijan omaan parisuhdetyytyväisyyteen ja arvioitavan parisuhdetyytyväisyyteen (Kardum ym., 2021). Tutkimuksessa havaittiin, että sekä naisten että miesten kohdalla kumppanissa havaittu uudelleenarviointi on positiivisesti ja heikosti yhteydessä arvioijan omaan parisuhdetyytyväisyyteen. Laskimme kahdelle otokselle muuttujien keskimääräiseksi otoskoolla painotetuksi korrelaatioksi .24. Yhteys oli tilastollisesti merkitsevä kummallakin sukupuolella. Myös arvioidulla kumppanin uudelleenarvioinnin käyttämisellä ja arvioitavan henkilön parisuhdetyytyväisyydellä havaittiin olevan positiivinen, heikko yhteys kummallakin sukupuolella. Näistä miehen havaitsema uudelleenarvioinnin käyttö kumppanissaan oli yhteydessä naisen parisuhdetyytyväisyyteen tilastollisesti merkitsevästi. Laskimme kahdelle otokselle muuttujien keskimääräiseksi otoskoolla painotetuksi korrelaatioksi .17.

## 4 Pohdinta

Systemaattisessa katsauksessa tarkastelimme kahden tunnesäätelystrategian, tunneilmaisun tukahduttamisen ja kognitiivisen uudelleenarvioinnin, yhteyksiä parisuhdetyytyväisyyteen. Tavoitteenamme oli selvittää, miten tunneilmaisun tukahduttaminen ja kognitiivinen uudelleenarviointi ovat yhteydessä tunnesäätelystrategiaa käyttävän henkilön ja toisaalta tämän kumppanin parisuhdetyytyväisyyteen.

Aiempien tutkimusten perusteella oli odotettavissa, että taipumus tunneilmaisun tukahduttamiseen on yhteydessä heikompaan koettuun parisuhdetyytyväisyyteen (Cameron & Overall, 2018; Chervonsky, & Hunt, 2017). Katsauksemme tulokset olivat osittain yhteneväisiä hypoteesimme kanssa. Kahdeksassatoista 24:stä otoksesta oli yhteys tunneilmaisun tukahduttamisen ja matalamman koetun parisuhdetyytyväisyyden välillä. Lisäksi seitsemässä 13:sta otoksesta havaittiin yhteys tukahduttamisen ja matalamman kumppanin parisuhdetyytyväisyyden välillä. Usein toistunut havainto voisi selittyä sillä, että tunteiden tukahduttaminen vie yksilön kognitiivisia voimavaroja, jolloin kyky toimia sosiaalisissa tilanteissa voi heiketä (Chervonsky & Hunt, 2007).

Lisäksi tunneilmaisun tukahduttaminen voidaan tulkita merkinä välinpitämättömyydestä tai etäisyydestä, jolloin kumppanin kokemus läheisyydestä voi heiketä (Butler ym., 2003).

Tunteiden tukahduttaminen nostaa sekä yksilön oman että vuorovaikutuksen toisen osapuolen sympaattisen hermoston toimintaa (Demaree ym., 2006; Kardum ym., 2021), jolloin parisuhdetyytyväisyyteen sisältyvät onnellisuuden ja vakauden kokemukset eivät välttämättä toteudu. Tunteiden tukahduttaminen heikentää myös yksilön kykyä olla vastaanottavainen ja toimia onnistuneesti keskustelutilanteissa etenkin silloin, kun keskustelunaihe on parisuhteelle uhkaava (Girme ym., 2021).

Kuitenkin pienessä osassa tutkimuksista havaittiin tunneilmaisun tukahduttamisen ja sekä oman että kumppanin parisuhdetyytyväisyyden välillä hyvin heikkoja tai olemattomia positiivisia yhteyksiä. Löydetyt olemattomat suorat yhteydet voivat selittyä sillä, että useimmiten tunteiden tukahduttamisen ja parisuhdetyytyväisyyden väliseen yhteyteen liittyvät monet muutkin tekijät. Näitä avaamme enemmän Muut selittävät muuttujat -luvussa. Toisaalta jossain tilanteissa tunteiden tukahduttamisen sosiaaliset seuraukset voivat olla myös positiivisia (Catterson ym., 2017; Kashdan ym., 2007). Kumppanin tunteiden tukahduttamista voi olla vaikeakin huomata

tai jos tunneilmaisu koetaan autenttiseksi, se ei välttämättä laske vastapuolen parisuhdetyytyväisyyttä (Implett ym., 2014; Kardum ym., 2021).

Aiemmat tutkimukset viittaavat siihen, että kognitiivinen uudelleenarviointi on yhteydessä parempaan koettuun parisuhdetyytyväisyyteen (Finkel ym., 2013, Rusu ym., 2019). Katsauksemme tulokset olivat osittain yhteneväisiä hypoteesimme kanssa. Kolmessatoista tutkimuksen 19:sta otoksesta havaittiin positiivinen yhteys kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja oman parisuhdetyytyväisyyden välillä. Kaikista 12:sta otoksesta kymmenessä havaittiin, että kognitiivinen uudelleenarviointi on yhteydessä myös kumppanin parisuhdetyytyväisyyteen. Tulokset voivat selittyä sillä, että kognitiivisen uudelleenarvioinnin käyttö parisuhteen konfliktitilanteissa auttaa yksilöä arvioimaan kumppaninsa tunteita ja ajatuksia uudella, positiivisemmalla ja rakentavammalla tavalla. Se voi nostaa myös resilienssikykyä stressaaviin tilanteisiin (Liu ym., 2019). Kumppani kokee parisuhdetyytyväisyyden korkeammaksi, kun toinen osapuoli käyttää kognitiivista uudelleenarviointia, sillä tällöin hän kokee tulevansa ymmärretyksi, arvostetuksi ja huomioiduksi vuorovaikutustilanteessa (Kardum ym., 2021).

Aiempaa tutkimusta havaitun tunteiden tukahduttamisen tai kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja parisuhdetyytyväisyyden välisistä yhteyksistä ei juuri ollut. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että sillä, millaiseksi kumppanin vastaanottavaisuus arvioidaan, on enemmän merkitystä parisuhteen laadun kannalta kuin sillä, millaista kumppanin vastaanottavaisuus ja tuki todellisuudessa on (Wethington & Kessler, 1986). Katsauksessamme ilmenneet havaitun tunteiden tukahduttamisen ja oman sekä kumppanin parisuhdetyytyväisyyden väliset negatiiviset yhteydet selittyvät mahdollisesti sillä, että tunteiden tukahduttamisen havaitseminen tulkitaan liittyvän kumppanin epäaitouteen, ja epäaito tunneilmaisu taas parisuhteen huonompaan laatuun kummallakin osapuolella (Implett ym., 2014). Havaitun kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja oman sekä kumppanin korkeamman parisuhdetyytyväisyyden väliset yhteydet voivat puolestaan selittyä sillä, että havaitseva kumppani kokee tällöin toisen todella panostavan vuorovaikutukseen (Kardum ym., 2021).

Muista poiketen yhdessä tutkimuksessa havaittiin kumppanissa havaitun tunneilmaisun tukahduttamisen ja oman parisuhdetyytyväisyytensä välillä positiivinen keskisuuri yhteys, kun tyytyväisyyttä arvioitiin kolme kuukautta myöhemmin (Impett ym., 2014). Koska tulos poikkesi niin merkittävästi negatiivisesta yhteydestä, joka havaittiin samalla otoksella, kun mitattiin havaitun tukahduttamisen ja parisuhteen laadun välistä yhteyttä samassa

ajankohdassa, positiivinen yhteys voisi osittain selittyä seuraavilla tekijöillä. Ensimmäkin muuttujia mitattiin eri ajankohtina, ja mittausten välissä oli kolme kuukautta. Siksi havaittu tunteiden tukahduttaminen ei välttämättä ilmennyt samantasoisena myös kolme kuukautta myöhemmin, sillä 14 päivää mittaa vain hyvin lyhyttä ajanjaksoa parisuhteessa. Toisaalta voi olla niin, että kumppanissa havaittu tunteiden tukahduttaminen koetaan parisuhdetyytyväisyyttä laskevaksi tekijäksi siinä hetkessä, mutta pidemmällä aikavälillä tyytyväisyys onkin korkeampaa esimerkiksi konfliktitilanteiden vähäisen määrän vuoksi. Selvää selitystä yllättävälle tulokselle ei kuitenkaan ole, joten tulos toimii osoituksena siitä, että lisätutkimusta aiheesta tarvitaan.

#### **4.1 Muut selittävät muuttajat**

Koska tunteiden säätely ja parisuhdetyytyväisyys ovat ilmiöinä laajoja ja niihin vaikuttavat monet eri tekijät, yhteys muuttujien välillä on harvoin yksiselitteisen suora. Jokin muu, kolmas muuttuja, voi toimia mediaattorina tai moderaattorina tunnesäätelykeinon ja parisuhdetyytyväisyyden välillä. Tämä voi selittää, miksi katsauksemme tutkimusten yhteydet tunnesäätelystrategioiden ja parisuhdetyytyväisyyden välillä olivat enimmäkseen heikkoja tai olemattomia.

Kiintymyssuhdetyylin on havaittu vaikuttavan siihen, miten yksilö säätlee tunteitaan. On havaittu, että kiintymyssuhdetyyliltään välttelevät käyttävät vähemmän tunteiden tukahduttamista ja uudelleenarviointia tunteiden säätelämiseksi, ja ahdistuneesti kiintyneet taas enemmän (Noppaprach ym., 2015). Toisaalta kiintymyssuhdetyyli vaikuttaa myös parisuhdetyytyväisyyteen siten, että turvattomasti kiintyneet kokevat sen usein matalammaksi (Noppaprach ym., 2015; Velotti ym., 2016). Eräässä tutkimuksistamme ahdistunut kiintymyssuhdetyyli toimi moderaattorina tukahduttamisen ja parisuhdetyytyväisyyden välillä (Girme ym., 2021).

On havaittu, että mitä vähäisempää yksilön tunteiden tukahduttaminen on, sitä matalampaa on koettu psykologinen stressi ja sitä korkeampaa puolestaan parisuhdetyytyväisyys (Noppaprach ym., 2015). Sen sijaan korkeampi uudelleenarvioinnin käyttö on yhteydessä matalampaan psykologiseen stressiin ja siten korkeampaan parisuhdetyytyväisyyteen (Noppaprach ym., 2015). Toisaalta usein negatiivisia tunteita kokeva henkilö voi joutua turvautumaan tunneilmaisun tukahduttamiseen useammin kuin henkilö, joka ei koe negatiivisia tunteita yhtä usein, eikä siten koe tarvetta tunneilmaisun tukahduttamiseen. Näin ollen negatiivisten

tunteiden kokemisen yleisyys ja toisaalta myös tunteiden intensiteetti voivat osaltaan selittää tukahduttamisen negatiivisia vaikutuksia parisuhdetyytyväisyydelle.

Myös kulttuurin normit ja asenteet vaikuttavat merkittävästi siihen, millainen tunneilmaisu mielletään soveliaaksi ja toisaalta myös siihen, millainen parisuhde koetaan tyydyttäväksi. Aiempien tutkimusten tavoin katsauksemme tutkimuksissa ilmeni, että aasialaiset tukahduttavat tunteitaan enemmän tilanteissa, joissa pyrkimyksenä on ylläpitää ihmisten välistä harmoniaa, sillä se on aasialaisten kulttuurin arvojen mukaista (Noppaprach ym., 2015). Katsauksessamme on mukana myös kollektiivisempia kulttuureita, mikä voi mahdollisesti selittää tukahduttamisen ja parisuhdetyytyväisyyden välillä ilmenneitä olemattomia yhteyksiä, sillä kollektiivisissa kulttuureissa tunneilmaisun tukahduttaminen nähdään hyväksyttävämpänä ja arvoihin sopivana vuorovaikutuksen muotona (Mazzuca ym., 2021; Watcharakitipping ym., 2018). Siten sitä ei ehkä yleisesti länsimaisten tulkintatapojen tavoin nähdä ihmissuhteen vuorovaikutusta ja koettua tyytyväisyyttä heikentävänä tekijänä. Toisaalta kulttuurien erilaiset arvot voivat vaikuttaa tuloksiin siksi, että aasialaiset kokevat parisuhteen länsimaalaisia yksityisemmäksi asiaksi ja haluavat siten tuoda parisuhteensa esille todellisuutta paremmassa valossa ulkopuolisille (Watcharakitipping ym., 2018).

Myös se, käyttävätkö parisuhteen osapuolet samaa tunnesäätelykeinoa, vaikuttaa koettuun parisuhdetyytyväisyyteen. Oma tunteiden tukahduttaminen oli yhteydessä parempaan parisuhdetyytyväisyyteen vain, jos kumppaninkin koettiin tukahduttavan tunteitaan joko yhtä paljon tai vähän kuin henkilö itse (An ym., 2022; Velotti ym., 2016). Sen sijaan kumppaneiden eriävä taipumus tukahduttaa tunteita näyttäytyi matalampana tyytyväisyytenä parisuhteeseen (An ym., 2022; Velotti ym., 2016), sillä käytösten epäyhdenmukaisuus voi tuntua stressaavalta. Vaikutus näkyy etenkin välttävästi motivoituneilla, eli niillä, jotka välttelevät negatiivisia kokemuksia sekä naisilla, jotka ovat mahdollisesti miehiä sensitiivisempiä suhteen dynamiikan vaikutuksille (An ym., 2022; Velotti ym., 2016). Toinen olennainen tunteiden tukahduttamisen ja parisuhdetyytyväisyyden yhteyttä medioiva tekijä on havaittu kumppanin tunneilmaisun autenttisuus (Impett, 2014). Yksilön kokema parisuhdetyytyväisyys laskee, jos hän havaitsee kumppaninsa tukahduttavan tunteitaan konfliktitilanteen aikana eikä tällöin koe tämän tekevän uhrausta suhteelle aidosta tahdostaan (Impett, 2014).

Vaikka katsauksessamme ei ilmennytkään yhteneväisiä eroja naisten ja miesten välillä, sukupuoli voi vaikuttaa tunnesäätelykeinoon ja oman tai kumppanin kokeman

parisuhdetyytyväisyyden väliseen yhteyteen. Osassa tutkimuksista havaittiin suurempi yhteys naisen käyttämän tunnesäätelykeinoon ja parisuhdetyytyväisyyden välillä. Etenkin uusperheen avioliitoissa naiset säätelevät tunteitaan miehiä enemmän tukahduttamalla tai uudelleenarvioimalla, jotta sopu ja harmonia parisuhteessa säilyisi (Frye, 2018). Aiempi tutkimus (Caughlin & Huston, 2006) on osoittanut, että naiset ovat miehiä herkempiä aistimaan emotionaalisia vihjeitä parisuhteessa, mikä voisi selittää, miksi kumppanin tunneilmaisun tukahduttaminen vaikutti ainoastaan naisen parisuhdetyytyväisyyteen negatiivisesti (Frye, 2018; Velotti ym., 2016).

#### **4.2 Katsauksen vahvuudet ja rajoitukset**

Tutkimuksemme toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena, mitä voidaan pitää yhtenä katsauksemme suurimmista vahvuuksista. Käytimme viittä eri tietokantaa tutkimusartikkelien hakemiseen ja kokosimme hakulausekkeet tietokantakohtaisesti. Koska katsaus tehtiin parityönä, artikkelien sisällyttäminen katsaukseen vaati kummankin hyväksynnän. Yhteistyöskentely ja artikkeleiden valitseminen sokkoutetusti vähensivät todennäköisyyttä virheille katsauksessamme.

Lisäksi aineistoamme voidaan pitää suhteellisen laajana aiheeseen nähden, sillä sisällytimme katsauksemme 16 artikkelia. Kaikissa tutkimukseen sisällytyissä katsauksissa on mitattu tunteiden tukahduttamista ja kognitiivista uudelleenarviointia yhtenevästi ERQ:lla.

Lisäksi sisällytimme katsauksemme vain korrelatiivisia tutkimuksia. Suhteellisen tiukat sisäänottokriteerimme parantavat artikkelien vertailukelpoisuutta keskenään. Toisaalta tutkimusten korrelatiivisen luonteen vuoksi kausaalisuhteita ei voida katsauksen perusteella päätellä. Korrelatiivisissa tutkimuksissa ei myöskään pystytä kontrolloimaan virhemuuttujia. Jatkossa olisikin tärkeä tutkia kokeellisesti tunnesäätelystrategioiden seurauksia.

Katsauksemme sisällytettyjen tutkimuksien etninen jakauma on suhteellisen laaja. Tämä parantaa katsauksemme tuloksien yleistettävyyttä eri kulttuureihin, sillä tunnesäätely ei ole kulttuurista riippumatonta. Tutkimuksia oli toteutettu Aasiassa (6), Euroopassa (5), Yhdysvalloissa (4) ja Oseaniassa (1). Lisäksi useissa tutkimuksissa oli eri etnisen taustan omaavia ihmisiä. Toisaalta useassa Yhdysvalloissa toteutetussa tutkimuksessa valkoiset olivat yliedustettuina todelliseen väestörakenteeseen nähden. Silloin kun etninen jakauma oli kerrottu tutkimuksessa, olemme raportoineet sen katsauksessamme.

Toisaalta ERQ:n luotettavuudesta kertovat Cronbachin alfat vaihtelevat tutkimuksittain tunteiden tukahduttamisen osalta huonosta hyvään, ja kognitiivisen uudelleenarvioinnin osalta hyväksyttävästä hyvään. Selvästi matalin ja ainut huono Cronbachin alfa tunteiden tukahduttamisen osalta oli raportoitu thaimaalaisessa tutkimuksessa. Myös aiemmissa thaimaalaisissa tutkimuksissa on raportoitu matalia ERQ:n Cronbachin alfoja (Nimkannon, 2014; Zohar, 2013). Voi siis olla, ettei länsimaissa kehitetty mittari välttämättä sovellu sellaisenaan eri kulttuureihin. On myös mahdollista, että thaimaalaiset arvot, jotka korostavat nöyryyttä ja positiivisten tunnekokemusten tukahduttamista, vaikuttavat kysymyksiin vastaamiseen (Matsumoto ym., 2008; Tsai ym., 2006). Tunteiden tukahduttaminen on arvopohjan vuoksi voinut vakiintua thaimaalaiseksi kulttuurinormiksi. Koska tunnesäätelystrategioiden käytössä ja sosiaalisissa seurauksissa on havaittu systemaattisia kulttuurisia eroja, tulevaisuudessa olisikin tärkeä keskittyä myös näiden erojen syvempään ymmärtämiseen.

Parisuhdetyytyväisyyttä arvioitiin katsauksemme tutkimuksissa lukuisia erilaisia mittareita käyttäen, joista osa mittasi parisuhdetyytyväisyyttä 32 kysymyksellä, osa taas vain yhdellä. Tämä voi heikentää tutkimusten vertailtavuutta keskenään. Katsauksemme tutkimukset mittasivat kaikkia muuttujia itsearvioinnilla, johon liittyy monia ongelmia, kuten itsereflektion epätarkkuutta ja sosiaalisesti suotavaa vastaamista (Paulhus & Vazire, 2007). Siinä missä parisuhdetyytyväisyyden arvioinnin voidaan ajatella olevan luotettavinta nimenomaan itsearvioinnilla, ihmiset eivät välttämättä pysty yhtä luotettavasti arvioimaan omaa tunnesäätelyään. Toisaalta osassa katsauksemme tutkimuksista tutkittiin kumppanissa havaitun tunteiden tukahduttamisen vaikutusta parisuhdetyytyväisyyteen. Tutkimukset viittaavat kuitenkin siihen, että ihmiset ovat suhteellisen huonoja arvioimaan kumppaninsa tunteiden säätelyä (Impett, 2014; Kardum ym., 2021:). Erään tutkimuksen mukaan arvio kumppanin tunteiden tukahduttamisesta riippuukin enemmän omasta taipumuksesta tukahduttaa tunteita, kuin kumppanin taipumuksesta (Peters & Overall, 2020). Lisäksi tutkimuksissa kumpaakin muuttujaa mitattiin kyselylomakkeella, minkä vuoksi muuttujien välillä voi ilmetä tutkimusmenetelmällä selittyviä virheellisiä yhteyksiä (engl. *common method bias*), jos kysymyksiin on esimerkiksi vastattu tietynsuuntaisesti niiden sisällöistä riippumatta (Podsakoff ym., 2003).

Katsauksemme heikkoutena voidaan toisaalta pitää katsauksemme heteropariskuntien ylliedustavuutta. Kaikki tutkimukset, jotka rekrytoivat tutkittavat pareina (9), tutkivat lähes

yksinomaan heteropariskuntia. Vain yhdessä tutkimuksessa (Kuo & Johnson, 2021) oli mukana kolme samaa sukupuolta olevaa pariskuntaa. Toisaalta niissä tutkimuksissa, joissa oli tutkittu yksilöitä, ei raportoitu heidän kumppaniensa sukupuolta. Aineistomme ei siis edusta nyky-yhteiskunnan monimuotoisia pariskuntia. Tulevaisuudessa olisikin tärkeä tutkia samaa sukupuolta olevia pariskuntia sekä pariskuntia, joissa molemmat osapuolet eivät edusta binäärisiä sukupuolia.

Lisäksi niissä tutkimuksissa, joissa tutkittavat on rekrytoitu yksitellen, on yleisesti ottaen hieman enemmän naisia kuin miehiä, ja niistä yksi (Juretić, 2018) tutki pelkästään naisia. Aiempi tutkimus viittaa siihen, että miehet tukahduttavat tunteitaan naisia enemmän, mutta kognitiivisen uudelleenarvioinnin käytössä ei ilmene merkittäviä sukupuolieroja (Gross & John, 2003). Naisten ja miesten toisistaan eriävä tunnesäätelykeinojen käyttö ja tapa ilmaista tunteitaan voi olla osittain seurausta yhteiskunnallisista ja kasvatuksellisista normeista. On esimerkiksi sosiaalisesti hyväksyttävämpää naisille ilmaista surua kuin vihaa (Juretić, 2018). Jatkossa olisikin mielekästä tutkia, ovatko tunteiden tukahduttamisen sosiaaliset seuraukset erilaisia, kun tukahdutetaan erilaisia tunteita, esimerkiksi positiivisia tai negatiivisia. Lisäksi lisää tutkimustietoa tarvittaisiin siitä, eroavatko tunnesäätelystrategioiden ja parisuhdetyytyväisyyden yhteydet sukupuolten välillä.

### **4.3 Lopuksi**

Katsauksessamme havaittiin melko johdonmukaisia yhteyksiä tunteiden tukahduttamisen ja matalamman parisuhdetyytyväisyyden ja kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja korkeamman parisuhdetyytyväisyyden välillä. Yhteyden suuruudet kuitenkin vaihtelivat olemattomasta keskisuureen. Lisäksi osittain yllättävästi joissain tutkimuksissa havaittiin myös yhteyksiä tunteiden tukahduttamisen ja paremman parisuhdetyytyväisyyden välillä, sekä kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja heikomman parisuhdetyytyväisyyden välillä. Nämä yhteydet olivat kuitenkin pääasiassa olemattomia. Yhteyksien vaihtelevuus tukee käsitystä ilmiön moninaisuudesta, ja lisää tutkimuksia tarvittaisiinkin siitä, mitkä tekijät vaikuttavat yhteyden suuruuteen. Toisaalta aihetta olisi tärkeä tutkia myös kokeellisin menetelmin, jolloin voitaisiin tehdä päätelmiä syy-seuraussuhteista. Tutkimusten korrelatiivisesta luonteesta huolimatta katsauksemme antaa kuitenkin viitteitä siitä, että tunnesäätelystrategioiden rooli on oleellinen parisuhdetyytyväisyyden kannalta.



## Lähteet

Systemaattiseen katsaukseen sisällytetyt tutkimukset on merkattu tähdellä.

Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 263-278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>

\*Ali, M., & Saleem, S. (2022). Family communication and marital satisfaction: A mediating role of emotion regulation. *Rawal Medical Journal*, 47(3), 679–682.

\*An, U., Park, H., Han, D., & Kim, Y. (2022). Emotional suppression and psychological well being in Marriage: The role of regulatory focus and spousal behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2).

<https://doi.org/10.3390/ijerph19020973>

\*Baucom, B. R. W., Baucom, K. J. W., Hogan, J. N., Crenshaw, A. O., Bourne, S. V., Crowell, S. E., Georgiou, P., & Goodwin, M. S. (2018). Cardiovascular reactivity during marital conflict in laboratory and naturalistic settings: Differential associations with relationship and individual functioning across contexts. *Family Process*, 57(3), 662–678. <https://doi.org/10.1111/famp.12353>

Blake, K. R., Hopkins, R. E., Sprunger, J. G., Eckhardt, C. I., & Denson, T. F. (2018). Relationship quality and cognitive reappraisal moderate the effects of negative urgency on behavioral inclinations toward aggression and intimate partner violence. *Psychology of Violence*, 8(2), 218–228.

<https://doi-org.ezproxy.utu.fi/10.1037/vio0000121>

Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130–144.

<https://doi-org.ezproxy.utu.fi/10.1037/a0034272>

Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression

- predicts long-term adjustment. *Psychological science*, 15(7), 482-487.  
<https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67.  
<https://doi-org.ezproxy.utu.fi/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7(1), 30. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.30>
- Cameron, L. D., & Overall, N. C. (2018). Suppression and expression as distinct emotion-regulation processes in daily interactions: Longitudinal and meta-analyses. *Emotion*, 18(4), 465. <https://doi.org/10.1037/emo0000334>
- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A., & Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion review*, 3(1), 26-35. <https://doi.org/10.1177/1754073910380975>
- Catterson, A. D., Eldesouky, L., & John, O. P. (2017). An experience sampling approach to emotion regulation: Situational suppression use and social hierarchy. *Journal of Research in Personality*, 69, 33-43. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.04.004>
- Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (2006). The Affective structure of marriage. Teoksessa A. L. Vangelisti & D. Perlman (Toim.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (1. p., ss. 131-155). Cambridge University Press.
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2017). Suppression and expression of emotion in social and interpersonal outcomes: A meta-analysis. *Emotion*, 17(4), 669–683.  
<https://doi.org/10.1037/emo0000270>
- Demaree, H. A., Schmeichel, B. J., Robinson, J. L., Pu, J., Everhart, D. E., & Berntson, G. G. (2006). Up-and down-regulating facial disgust: Affective, vagal, sympathetic, and respiratory consequences. *Biological psychology*, 71(1), 90-99.

<https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2005.02.006>

\*Enebrink, P., Björnsdotter, A., & Ghaderi, A. (2013). The Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric properties and norms for Swedish parents of children aged 10-13 years. *Europe's Journal of Psychology*, 9(2), 289.

<https://doi.org/10.5964/ejop.v9i2.535>

English T., John O. P. Srivastava S. & Gross J. J. (2012). Emotion regulation and peer-rated social functioning: A 4-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 46, 780–784. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.09.006>

English, T., & John, O. P. (2013). Understanding the social effects of emotion regulation: the mediating role of authenticity for individual differences in suppression. *Emotion*, 13(2), 314. <https://doi.org/10.1037/a0029847>

Feinberg, M., Willer, R., Antonenko, O., & John, O. P. (2012). Liberating reason from the passions: Overriding intuitionist moral judgments through emotion reappraisal. *Psychological science*, 23(7), 788-795.

<https://doi.org/10.1177/0956797611434747>

Fincham, F. D., Rogge, R., & Beach, S. R. H. (2018). Relationship satisfaction. Teoksessa A. L. Vangelisti & D. Perlman (Toim.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (2. p., ss. 422–436). Cambridge University Press.

<https://doi.org/10.1017/9781316417867.033>

Finkel, E. J., Slotter, E. B., Luchies, L. B., Walton, G. M., & Gross, J. J. (2013). A brief intervention to promote conflict reappraisal preserves marital quality over time. *Psychological Science*, 24(8), 1595–1601. <https://doi.org/10.1177/0956797612474938>

Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 340–354.

<https://doi.org/10.1177/0146167200265007>

- \*Frye, N. (2018). Marital conflict and spousal wellbeing: The moderating role of emotion regulation strategies among couples in first married families and stepfamilies. (Julkaisunumero 13869849) [Väitöskirja, University of Missouri]. ProQuest dissertations and Theses database.
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of family psychology*, 21(4), 572.  
<https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
- Geisler, F. C., & Schröder-Abé, M. (2015). Is emotion suppression beneficial or harmful? It depends on self-regulatory strength. *Motivation and Emotion*, 39, 553-562.  
<https://doi.org/10.1007/s11031-014-9467-5>
- Gentili, P., Contreras, L., Cassaniti, M., & D'arista, F. (2002). La Dyadic Adjustment Scale: Una misura dell'adattamento di coppia. *Minerva psichiatrica*.
- \*Girme, YU., Peters, BJ., Baker, LR., Overall, NC., Fletcher, GJO., Reis, HT., Jamieson, JP. & Sigal, MJ. (2021). Attachment anxiety and the curvilinear effects of expressive suppression on individuals' and partners' outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(3), 524–547. <https://doi.org/10.1037/pspi0000338>
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological psychiatry*, 63(6), 577-586. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.05.031>
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health. *Journal of personality and social psychology*, 63(2), 221. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2002). Marital research in the 20th century and a research

- agenda for the 21st century. *Family Process*, 41, 159–197. <https://doi-org.ezproxy.utu.fi/10.1111/j.1545-5300.2002.41203.x>
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2:271 – 299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J.J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Teoksessa J. Gross (Toim) *Handbook of emotion regulation* (2.p., s. 3–20). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation. Teoksessa M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Toim) *Handbook of emotions* (2. p., ss. 497–513). New York: The Guilford Press.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970–986. <https://doi-org.ezproxy.utu.fi/10.1037/0022-3514.64.6.970>
- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25, 765–781. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.555753>
- Harris, C. R. (2001). Cardiovascular responses of embarrassment and effects of emotional suppression in a social setting. *Journal of personality and social psychology*, 81(5),

886. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.5.886>

Hayes, J. P., Morey, R. A., Petty, C. M., Seth, S., Smoski, M. J., McCarthy, G., & LaBar, K.

S. (2010). Staying cool when things get hot: Emotion regulation modulates neural mechanisms of memory encoding. *Frontiers in human neuroscience*, 4, 230.

<https://doi.org/10.3389/fnhum.2010.00230>

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage*

*and the Family*, 93-98. <https://doi.org/10.2307/352430>

\*Impett, E., Le, B., Kogan, A., Oveis, C., & Keltner, D. (2014). When you think your partner is holding back: The costs of perceived partner suppression during relationship

sacrifice. *Social Psychological and Personality Science*, 5(5), 542–549.

<https://doi.org/10.1177/1948550613514455>

Impett, E. A., & Peplau, L. A. (2006). His” and “her” relationships? A review of the empirical

evidence. Teoksessa A. L. Vangelisti & D. Perlman (Toim.), *The Cambridge*

*Handbook of Personal Relationships* (1.p, ss. 273–291). Cambridge University Press.

Johns, M., Inzlicht, M., & Schmader, T. (2008). Stereotype threat and executive resource

depletion: examining the influence of emotion regulation. *Journal of Experimental*

*Psychology: General*, 137(4), 691. <https://doi.org/10.1037/a0013834>

\*Juretić, J. (2018). Quality of close relationships and emotional regulation regarding social

anxiety. *Psychiatria Danubina*, 30(4), 441–451.

<https://doi.org/10.24869/psyd.2018.441>

Kanske, P., Heissler, J., Schönfelder, S., Bongers, A., & Wessa, M. (2011). How to regulate

emotion? Neural networks for reappraisal and distraction. *Cerebral Cortex*, 21(6),

1379-1388. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhq216>

\*Kardum, I., Gracanin, A., Hudek-Knezevic, J., & Blazic, B. (2021). Emotion regulation and

romantic partners’ relationship satisfaction: Self-reports and partner reports.

*Psihologijske Teme*, 30(1), 145–159. <https://doi.org/10.31820/pt.30.1.8>

Kashdan, T. B., Volkmann, J. R., Breen, W. E., & Han, S. (2007). Social anxiety and romantic relationships: The costs and benefits of negative emotion expression are context-dependent. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(4), 475-492.  
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.08.007>

Kim, S. H., & Hamann, S. (2012). The effect of cognitive reappraisal on physiological reactivity and emotional memory. *International Journal of Psychophysiology*, 83(3), 348-356. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2011.12.001>

Krishnamoorthy, G., Davis, P., O'Donovan, A., McDermott, B., & Mullens, A. (2021). Through benevolent eyes: the differential efficacy of perspective taking and cognitive reappraisal on the regulation of shame. *International Journal of Cognitive Therapy*, 14, 263-288. <https://doi.org/10.1007/s41811-020-00085-4>

\*Kuo, P. X. & Johnson, V. J. (2021). Whose parenting stress is more vulnerable to marital dissatisfaction? A within-couple approach examining gender, cognitive reappraisal, and parental identity. *Family Process*, 60(4), 1470–1487.  
<https://doi.org/10.1111/famp.12642>

Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(2), 195. <https://doi.org/10.1037/h0044635>

Le B. M., Impett E. A. (2013). When holding back helps: Suppressing negative emotions during sacrifice feels authentic and is beneficial for the highly interdependent. *Psychological Science*, 24, 1809–1815.  
<https://doi.org/10.1177/0956797613475365>

Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R., & Seider, B. H. (2014). Emotion regulation in couples. Teoksessa J. Gross (Toim) *Handbook of emotion regulation* (pp.

- 267–283). The Guilford Press.
- Lieberman, M. D., Inagaki, T. K., Tabibnia, G., & Crockett, M. J. (2011). Subjective responses to emotional stimuli during labeling, reappraisal, and distraction. *Emotion, 11*(3), 468. <https://doi.org/10.1037/a0023503>
- \*Liu, S., Wang, Z., Lu, S., & Shi, J. (2019). Dyadic analysis of childhood emotional maltreatment and marital satisfaction during the transition to parenthood: The mediating effects of emotion regulation strategies and psychological distress. *Journal of Aggression Maltreatment & Trauma, 28*(10), 1216–1231. <https://doi.org/10.1080/10926771.2018.1466381>
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and family living, 21*(3), 251-255.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Cultural variation in the self-concept. Teoksessa J. Strauss & G. R. Goethals (Toim), *The self: Interdisciplinary approaches* (1.p., ss. 18-48). Springer New York. [https://doi.org/10.1007/978-1-4684-8264-5\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4684-8264-5_2)
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Nakagawa, S., & 37 members of Multinational Study of Cultural Display Rules. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*(6), 925–937. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.925>
- Mattson, R. E., Rogge, R. D., Johnson, M. D., Davidson, E. K. B., & Fincham, F. D. (2013). The positive and negative semantic dimensions of relationship satisfaction. *Personal Relationships, 20*(2), 328–355. <https://doi-org.ezproxy.utu.fi/10.1111/j.1475-6811.2012.01412.x>
- Mauss, I. B., Shallcross, A. J., Troy, A. S., John, O. P., Ferrer, E., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2011). Don't hide your happiness! Positive emotion dissociation, social connectedness, and psychological functioning. *Journal of personality and social*



*psychology*, 100(4), 738. <https://doi.org/10.1037/a0022410>

- \*Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., & Presaghi, F. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2880–2895.  
<https://doi.org/10.1177/0265407518804452>
- McRae, K., Ciesielski, B., & Gross, J. J. (2012). Unpacking cognitive reappraisal: goals, tactics, and outcomes. *Emotion*, 12(2), 250. <https://doi.org/10.1037/a0026351>
- Nezlek, J. B., & Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of personality*, 76(3), 561-580.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x>
- Nimkannon, O. (2014). Influence of emotion regulation and empathy on the parenting behavior of Thai parents: a path analytic model.
- \*Norona, J. C., Scharf, M., Welsh, D. P., W., & Schulman, S. (2018). Predicting post-breakup distress and growth in emerging adulthood: The roles of relationship satisfaction and emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 63, 191–193.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.01.001>
- Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 141-151. <https://doi.org/10.2307/351302>
- \*Noppaprach, S., Blauw, J., & Tuicomepee, A. (2015). A causal model of the direct and indirect impact of insecure attachment styles on romantic relationship satisfaction mediated by emotion regulation strategies and psychological distress. *Scholar*, 7(2).
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current directions in psychological science*, 17(2), 153-158. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00566.x>
- Ochsner, K. N., Ray, R. D., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Chopra, S., Gabrieli, J. D., &

- Gross, J. J. (2004). For better or for worse: neural systems supporting the cognitive down-and up-regulation of negative emotion. *Neuroimage*, 23(2), 483-499.  
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2004.06.030>
- Paulhus, D. L., & Vazire, S. (2007). The self-report method. Teoksessa R. W. Robins, R. C. Fraley & R. F. Krueger (Toim), *Handbook of research methods in personality psychology* (1. p., ss. 224-239).
- Peters, B. J., & Overall, N. C. (2020). Perceptions of romantic partners' emotional suppression are more biased than accurate. *Emotion*, 20(8), 1485–1489. <https://doi.org/10.1037/emo0000679>
- Pierce, G. R., Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1991). General and relationship-based perceptions of social support: Are two constructs better than one?. *Journal of personality and social psychology*, 61(6), 1028. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.6.1028>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Ray, R. D., McRae, K., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2010). Cognitive reappraisal of negative affect: converging evidence from EMG and self-report. *Emotion*, 10(4), 587. <https://doi.org/10.1037/a0019015>
- Riahi, F., Golzari, M., & Mootabi, F. (2020). The relationship between emotion regulation and marital satisfaction using the actor-partner interdependence model. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychology*, 26(1), 44-63.
- Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of social*

*and personal relationships*, 20(5), 599-620.

<https://doi.org/10.1177/02654075030205002>

Richards, J. M., & Gross, J. J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 1033-1044.

<https://doi.org/10.1177/01461672992511010>

Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of personality and social psychology*, 79(3), 410.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410>

Richards, J. M., & Gross, J. J. (2006). Personality and emotional memory: How regulating emotion impairs memory for emotional events. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 631-651.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.07.002>

Rick, J. L., Falconier, M. K., & Wittenborn, A. K. (2017). Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Personal Relationships*, 24(4), 790–803.

<https://doi-org.ezproxy.utu.fi/10.1111/pere.12213>

Robles, T. F., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2003). The physiology of marriage: Pathways to health. *Physiology and Behavior*, 79, 409–416.

[https://doi.org/10.1016/S0031-9384\(03\)00160-4](https://doi.org/10.1016/S0031-9384(03)00160-4)

Rodriguez, L. M., Lee, K. D. M., Onufrak, J., Dell, J. B., Quist, M., Drake, H. P., & Bryan, J. (2020). Effects of a brief interpersonal conflict cognitive reappraisal intervention on improvements in access to emotion regulation strategies and depressive symptoms in college students. *Psychology & Health*, 35(10), 1207–1227.

<https://doi-org.ezproxy.utu.fi/10.1080/08870446.2019.1711090>

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.

Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring

- commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357-391. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Rusu, P. P., Bodenmann, G., & Kayser, K. (2019). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(1), 359–376. <https://doi-org.ezproxy.utu.fi/10.1177/0265407517751664>
- Sabourin, S., Valois, P., & Lussier, Y. (2005). Development and validation of a brief version of the dyadic adjustment scale with a nonparametric item analysis model. *Psychological assessment*, 17(1), 15. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.17.1.15>
- Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition & emotion*, 26(2), 375-384. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.585069>
- Schouten, A., Boiger, M., Kirchner-Häusler, A., Uchida, Y., & Mesquita, B. (2020). Cultural differences in emotion suppression in Belgian and Japanese couples: A social functional model. *Frontiers in Psychology*, 11, 514927. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01048>
- Schumm, W. R., Paff-Bergen, L. A., Hatch, R. C., Obiorah, F. C., Copeland, J. M., Meens, L. D., & Bugaighis, M. A. (1986). Concurrent and discriminant validity of the Kansas Marital Satisfaction Scale. *Journal of Marriage and the Family*, 381-387. <https://doi.org/10.2307/352405>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological science*, 22(11), 1391-1396. <https://doi.org/10.1177/0956797611418350>
- Shiota, M. N., & Levenson, R. W. (2012). Turn down the volume or change the channel? Emotional effects of detached versus positive reappraisal. *Journal of Personality and*

- Social Psychology*, 103(3), 416. <https://doi.org/10.1037/a0029208>
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 15-28.  
<https://doi.org/10.2307/350547>
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: a prospective study of the transition to college. *Journal of personality and social psychology*, 96(4), 883.  
<https://doi.org/10.1037/a0014755>
- Staudinger, M. R., Erk, S., Abler, B., & Walter, H. (2009). Cognitive reappraisal modulates expected value and prediction error encoding in the ventral striatum. *Neuroimage*, 47(2), 713-721.  
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2009.04.095>
- Stemmler, G. (1997). Selective activation of traits: Boundary conditions for the activation of anger. *Personality and Individual Differences*, 22(2), 213-233.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00189-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00189-4)
- Szasz, P. L., Szentagotai, A., & Hofmann, S. G. (2011). The effect of emotion regulation strategies on anger. *Behaviour research and therapy*, 49(2), 114-119.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.11.011>
- Thomson, R. A., Overall, N. C., Cameron, L. D., & Low, R. S. (2018). Perceived regard, expressive suppression during conflict, and conflict resolution. *Journal of Family Psychology*, 32(6), 722. <https://doi.org/10.1037/fam0000429>
- Tori, C. D., & Bilmes, M. (2002). Multiculturalism and psychoanalytic psychology: The validation of a defense mechanisms measure in an Asian population. *Psychoanalytic Psychology*, 19(4), 701.
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to

- emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological Science*, 24(12), 2505-2514. <https://doi.org/10.1177/0956797613496434>
- Tsagkarakis M., Stalikas A. (2012). Quality of marriage index. Teoksessa A. Stalikas, S. Triliva & P. Roussi (Toim.), *The psychometric instruments in Greece* (ss. 769). Athens: Pedio.
- Tsai, J. L., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of personality and social psychology*, 90(2), 288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.2.288>
- Vater, A., & Schröder–Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201-215. <https://doi.org/10.1002/per.1993>
- \*Velotti, P., Balzarotti, S., Tagliabue, S., English, T., Zavattini, G. C., & Gross, J. J. (2016). Emotional suppression in early marriage: Actor, partner, and similarity effects on marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(3), 277-302. <https://doi.org/10.1177/0265407515574466>
- \*Watcharakitippong, J., Blauw, J., & Tuicomepee, A. (2017). Relationships among perceived stress, spousal support, emotion regulation, subjective well-being, and marital satisfaction of Thai first-time parents. *Human Sciences*, 9(2).
- Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social behavior*, 78-89.
- Wolgast, M., Lundh, L. G., & Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 49(12), 858-866. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.09.011>

Zohar, S. (2013). Influence of cultural values on emotion regulation and well-being: A study of Thai university students. *Human Sciences*, 5(1).

## Liitteet

### Liite 1. Parisuhdetyytyväisyysmittarien tarkempi kuvailu

Parisuhdetyytyväisyyttä mittaavalle kyselylomakkeelle The Couples Satisfaction Index CSI (Funk & Rogge, 2007) on olemassa neljä versiota: 4, 8, 16 ja 32 osion mittarit. Osioilla arvioidaan muun muassa sitä, tunteeko henkilö yhä vahvaa yhteyttä kumppaniaan kohtaan, kuinka tyytyväinen hän yleisesti on parisuhteeseensa ja millaiseksi hän suhteen kokee. Mittarissa käytetään Likert-asteikkoa, joka on ensimmäisessä osiossa 0–6 ja muissa osioissa 0–5. Korkeampi pistemäärä kertoo korkeammasta parisuhdetyytyväisyydestä. Yhdessä tutkimuksessa on käytetty CSI-mittaria, mutta ei ole kerrottu, monenko osion versiota on käytetty tai mikä Cronbachin alfa mittarille oli (Ali & Saleem, 2022). Yhdessä tutkimuksessa on käytetty CSI-4-mittaria, jonka Cronbachin alfa oli kyseisellä otoksella .92 (Baucom ym., 2018). Yksi tutkimuksista käytti versiota CSI-16, jolle Cronbachin alfa oli .98 ja kyseisellä otoksella .97 (Watcharakitippong ym., 2018).

Osa tutkimuksista käytti parisuhdetyytyväisyyden mittarina The Quality of Marriage Index QMI:tä (Norton, 1983). QMI:ssä on kuusi osiota parisuhteen laatuun liittyen. Väittämistä viisi on Likert-asteikolla 1–7, ja kuudes väittämä on asteikolla 1–10. Osiot arvioivat muun muassa sitä onko parisuhde hyvä ja vahva ja mikä on henkilön onnellisuuden aste parisuhteessa. Korkeampi pistemäärä kertoo korkeammasta parisuhdetyytyväisyydestä. Yhdessä tutkimuksista QMI oli käännetty korean kielelle, ja tällöin Cronbachin alfa mittarille oli .96 (An ym., 2022). Fryen (2018) tutkimuksessa oli käytetty QMI:n alkuperäistä versiota, ja siinä Cronbachin alfa oli ensimmäistä kertaa naimisissa olevilla naisilla ja miehillä .94. Uusperheen pariskunnista naisilla Cronbachin alfa oli .95 ja miehillä .96. Mazzucan ja kumppaneiden (2019) tutkimuksessa oli käytetty viittä osiota QMI:stä, ja mittarista käytettiin sen kreikankielistä käännöstä (Tsagkarakis & Stalikas, 2012), jonka Cronbachin alfa kyseiselle otokselle oli .97.

Girmen ja kumppaneiden tutkimuksessa (2021) parisuhdetyytyväisyyttä mitattiin Likert-asteikolla 1–7 yhdellä kysymyksellä: ”*Kuinka tyytyväinen olit tänään parisuhteeseesi?*” Korkeampi pistemäärä kertoi korkeammasta tyytyväisyydestä. Noronan ja kumppaneiden (2018) tutkimuksessa parisuhdetyytyväisyyttä mitattiin esimerkiksi kysymyksellä: ”*Kuinka tyytyväinen olet ollut kumppaniisi tänään?*” Tutkittavat vastasivat kysymykseen 10 peräkkäisen



päivän ajan päiväkirjoihinsa arvioiden tyytyväisyyttään asteikolla 1–10. Keskimäärin tutkittavat vastasivat päiväkirjoihinsa kysymykseen 6.92 päivänä. Cronbachin alfa otokselle oli .83.

Kaksi tutkimusta mittasi parisuhdetyytyväisyyttä The Dyadic Adjustment Scale (DAS) -kyselylomakkeen avulla. DAS:n alkuperäinen ja täysimittainen versio (Spanier, 1976) koostuu 32 kysymyksestä, jotka arvioivat pariskunnan jäsenten dyadista tyytyväisyyttä, yhteisymmärrystä asioista, yhteenkuuluvuutta ja tunteiden ilmaisua suhteessa. Toinen katsaukseen sisällytetyistä tutkimuksista (Velotti ym., 2016) hyödynsi DAS:n täysimittaista italiankielistä versiota (Gentili ym., 2002). Tutkimusotoksen Cronbachin alfaksi saatiin .84 miehille ja .81 naisille. Toinen tutkimus (Enebrink ym., 2013) hyödynsi DAS:n lyhyttä neljän osion versiota, DAS-4 (Sabourin, Valois & Lussier, 2005). Cronbachin alfa mittarille oli alkuperäisessä tutkimuksessa .80 ja Enebrinkin tutkimusotoksessa .60.

Yhdessä tutkimuksessa (Impett ym., 2014) parisuhteen laatua oli mitattu tutkimusta varten kehitetyllä mittarilla. Tutkittavat arvioivat päiväkirjaan 14 päivän ajan, missä määrin he kokivat "tyytyväisyyttä", "läheisyyttä" ja "rakkautta", jotka yhdistettiin suhteen laatua kuvaavaksi mittariksi. Cronbachin alfa otokselle oli .91. Tarkkoja osioita ja arviointiasteikkoa ei ollut kerrottu tutkimuksessa tarkemmin. Lisäksi kyseisessä tutkimuksessa mitattiin parisuhdetyytyväisyyttä kolmen kuukauden jälkeen viidellä osiolla The Investment Scalesta (Rusbult ym., 1998).

Juretićin (2018) tutkimuksessa parisuhdetyytyväisyyttä mitattiin Quality of Relationships Inventory QRI -kyselylomakkeella (Pierce ym., 1991). Alkuperäinen QRI koostuu 25 osiosta ja mittaa 0–5 Likert-asteikolla suhteen kolmea osatekijää: konflikteja, sosiaalista tukea ja suhteen syvyyttä. Juretićin tutkimuksessa hyödynnettiin QRI:n toista faktoria, joka muodostui sosiaalisen tuen ja suhteen syvyyden osa-asteikkojen yhdistelmästä ja sisälsi 11 osiota. Tämä määriteltiin romanttisen suhteen laaduksi. Faktorin Cronbachin alfa tutkimukselle oli .83.

Kardumin ja kumppaneiden (2018) tutkimuksessa mitattiin parisuhdetyytyväisyyttä The Perceived Relationship Quality Components Questionnaire eli PRQCQ:lla (Fletcher ym., 2000). PRQCQ sisältää alun perin 18 osiota, mutta Kardumin ja kumppaneiden tutkimuksessa käytettiin kuuden osion kroatian kielistä versiota. Kysymykset mittaavat kuutta eri parisuhdetyytyväisyyden komponenttia: parisuhdetyytyväisyyttä yleisesti, sitoutuneisuutta,

läheisyyttä, luottamusta, intohimoa ja rakkautta. Kysymyksiin vastataan Likert-asteikolla 1–7. Korkeampi pistemäärä kertoo korkeammasta parisuhdetyytyväisyydestä. Cronbachin alfa tutkimuksen otokselle oli .87.

Kuon ja Johnsonin (2021) tutkimuksessa käytettiin parisuhdetyytyväisyyden mittarina Kansas Marital Satisfaction Scalea (Schumm ym., 1986). Kyselylomakkeessa on kolme osiota, joilla mitataan tyytyväisyyttä puolisoon, avioliittoon ja avioliiton parisuhteeseen. Kysymyksiin vastataan Likert-asteikolla 1–7. Korkeampi pistemäärä kertoo korkeammasta parisuhdetyytyväisyydestä. Cronbachin alfa otoksen naisille oli .97 ja miehille .95. Noin 10 % tutkimukseen osallistuneista ei ollut naimisissa, vaan kertoi asuvansa jonkun kanssa, mutta heidänkin kohdallaan voi tutkimuksen sisäänottokriteerien perusteella luottaa heidän vastanneen kysymyksiin koskien parisuhdetta.

Liu ja kumppanit (2015) mittasivat tutkimuksessaan parisuhdetyytyväisyyttä Locke-Wallace Marital Adjustment Testin eli LWMAT:n lyhyemmällä versiolla (Locke & Wallace, 1959). Kyselylomake koostuu 15 osiosta, joilla mitataan avioliittotyytyväisyyden eri osa-alueita, kuten yleistä onnellisuutta avioliitossa, konfliktiratkaisuja sekä sitä, ollaanko samaa mieltä esimerkiksi raha-asioista. Kyselylomakkeessa käytetyt Likert-asteikot vaihtelevat eri osioissa. Kokonaispistemäärä voi vaihdella välillä 2–158, ja korkeampi pistemäärä kertoo korkeammasta avioliittotyytyväisyydestä. Käytössä oli LWMAT:n kiinankielinen versio, joka onkin yksi Kiinassa käytetyistä parisuhdetyytyväisyyden mittareista suosituimpia. Cronbachin alfa otokselle oli .76.

Noppaprach ja kumppanit (2015) käyttivät tutkimuksessaan parisuhdetyytyväisyyden mittarina The Relationship Assessment Scale -mittarin thaimaankielistä versiota (Hendrick, 1988). RAS koostuu seitsemästä osiosta, joihin vastataan Likert-asteikolla 1–5. Mittarin Cronbachin alfa otokselle oli .82.