

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Pärtel Poopuu

UUDISTEST TINGITUD NEGATIIVSETE EMOTSIONIDE REGULATSIOON:
ÜMBERHINDAMISE STRATEEGIADE EFEKTIIVSUS KORONAVIIRUSE (SARS-COV-
2) KONTEKSTIS

Magistritöö

Juhendajad: Andero Uusberg, *PhD*

Helen Uusberg, *PhD*

Jooksev pealkiri: Uudistest tingitud emotsioonide regulatsioon

Tartu 2021

Uudistest tingitud negatiivsete emotsioonide regulatsioon: ümberhindamise strateegiate efektiivsus koroonaviiruse (SARS-CoV-2) kontekstis

Lühikokkuvõte

Käesolevas uurimistöös hinnati nelja ümberhindamise strateegia efektiivsust koroonaviiruse teemalistest negatiivsetest uudistest tingitud emotsioonide reguleerimisel. Uuringus oli kokku viis tingimust: emotsiooni ja olukorra ümberhindamine, emotsiooni ja olukorra eesmärkide valguses ümberhindamine ning passiivne kontrolltingimus. Uuring viidi läbi kogemuse väljavõtte meetodi abil, kus inimestel (N = 736) tuli viiel järjestikusel päeval täita meili teel saadetud küsimustik. Uuring leidis, et koroonaviiruse teemalised uudised suurendasid inimestes hirmu, viha, vastikust ning vähendasid rahulolu, kergendust ja ootust. Ainukeseks efektiivseks strateegiaks emotsioonide reguleerimisel osutus emotsiooni ümberhindamine, mis vähendas negatiivsete, kuid ei suurendanud positiivsete emotsioonide osakaalu. Tulemustest võib järeldada, et ümberhindamine on efektiivne strateegia uudistest tingitud negatiivsete emotsioonide alla reguleerimiseks. Samuti toob uuring välja erinevate ümberhindamise strateegiate diferentseerimise olulisuse erinevates kontekstides.

Märksõnad: koroonaviirus, emotsioonide regulatsioon, ümberhindamine, negatiivsed uudised, kogemuse väljavõtte meetod

Comparing different reappraisal strategies in regulating negative emotional reactions to COVID-19 news

Abstract

Current study evaluated the effectiveness of four reappraisal strategies in the context of regulating negative emotions caused by negative COVID-19 related news. There were five conditions in the study: emotion and situation reconstrual, emotion and situation repurposing and a passive control condition. The study used experience sampling method, where for five consecutive days, participants (N = 736) filled in a questionnaire that they received through e-mail. The findings revealed firstly that news included in the study increased fear, anger, and disgust as well as decreased happiness, relief and desire. Secondly, only emotion reconstrual was effective in downregulating negative emotions with no change in positive emotions. These results suggest that reappraisal can reduce negative emotions caused by negative news. It also highlights the importance of differentiating different reappraisal strategies in different contexts. *Keywords:* Covid-19, emotion regulation, reappraisal, repurposing, reconstrual, negative news, experience sampling method

Sissejuhatus

Kui muistsel ajal oli põhiliseks informatsiooniallikaks maailma kohta enda silmaga nähtu või teiselt inimeselt suusõnaliselt kuuldu, siis modernses maailmas on üheks olulisimateks infoallikateks erinevad meediakanalid nagu ajaleht, televiisor, raadio, sotsiaalmeedia ning veebiajaleht. Meediakanalitel on soodumus kajastada uudiseid, mis on oma sisult konflikte käsitlevad, valentsilt negatiivsed ning loomult küünilised (Leetaru, 2011; Lengauer jt, 2012; Patterson, 2011; Vliegthart jt, 2011). Selle üheks põhjuseks on meediatarbivate negatiivsuse kalle, mida ajakirjanikud teadlikult või mitteteadlikult huvi äratamiseks ära kasutavad. Negatiivsuse kalle on tendents, mille kohaselt inimesed prioriseerivad negatiivset informatsiooni ja/või reageerivad sellele intensiivsemalt kui samavõrra positiivsele informatsioonile (Bachleda jt, 2020; Baumeister jt, 2001; Rozin ja Royzman, 2001; Soroka jt, 2019).

Negatiivsuse kalle pärineb meie evolutsioonilisest ajaloost, kus negatiivse informatsiooni, nagu potentsiaalse läheneva kiskja märkamise oli tihtipeale ellujäämiseks hädavajalik (Shoemaker, 1996; Wise jt, 2009). Kandes selle teadmise üle tänapäeva ajakirjandusse, aitab ajakirjandus uudiste tarbijatel määratleda keskkonnas ja ühiskonnas levivaid potentsiaalseid ohtusid ning seeläbi leida viise, et neid vältida (Shoemaker, 1996; Wise jt, 2009). Teisalt motiveerib negatiivsuse kalle ajakirjanikke rohkem negatiivseid uudiseid tootma, kuna see tagab neile suurema uudiste tarbijaskonna. Näiteks on leitud, et inimesed, kes väidavad, et eelistavad positiivseid uudiseid, loevad tegelikkuses ikkagi sama palju negatiivseid uudiseid, kui inimesed, kellel sellised hoiakud puuduvad (Trussler ja Soroka, 2014).

Mis on negatiivsetes uudistes halba? Mitmed uuringud on leidnud, et negatiivsete uudistega kokkupuutumine vähendab positiivsete ja suurendab negatiivsete emotsioonide kogemist, sealhulgas kurbust, muretsemist ning ärevust (Balzarotti ja Ciceri, 2014; Johnston ja Davey, 1997; Marin jt, 2012; McIntyre ja Gibson, 2016; Unz jt, 2008; Veitch ja Griffitt, 1976). Pidevalt sama sündmuse kohta käivate negatiivsete uudistega kokkupuutumine võib omada inimese vaimsele tervisele ka kumulatiivset negatiivset mõju. Näiteks leidis Bostoni maratoni pommiplahvatust käsitlenud uuring, et inimesed, kes jälgisid rünnaku meediakajastust kuus või enam tundi päevas, olid nädala möödudes tugevamas stressis, kui inimesed, kes rünnakut oma silmaga pealt nägid (Holman jt, 2014).

Negatiivsete uudiste negatiivne mõju tuli eriti markantselt esile koroonaviiruse kriisi alguseajal 2020. aasta esimeses pooles. Näiteks Trnka ja Lorencova (2020) kohaselt traumeeris

koroonaviiruse meediakajastus Tšehhi rahvast pandeemia esimeste nädalate jooksul tekitab neis hirmu, ärevust ja stressi. Põhjuseks oli autorite hinnangul sajad lood patsientidest üle maailma, kes ei olnud riskigrupis, kuid kogesid sellele vaatamata koroonaviirusesse nakatumise tagajärjel väga haruldasi tüsistusi või lausa surid. Ka paljud järgnevad uuringud on leidnud, et suurem koroonaviiruse teemaline meediatarbimine on seotud suurema stressi, muretsemise, ärevuse, unetuse ning depressiivsete sümptomite esinemisega (Mongkhon jt, 2021; Schmidt jt, 2020; Stainback jt, 2020; Yao, 2020). Taoline meedia negatiivne mõju inimpsüühikale on mitteametlikult ristitud “pealkirja stressihäireks (*headline stress disorder*)” (Dong ja Zheng, 2020).

Seega on vaimse tervise hoidmise eesmärgil mõistlik meediast saadud negatiivseid emotsioone mingil moel reguleerida. Üheks võimaluseks oleks uudiste vältimine. Uudiste vältimine ei pruugi aga kõige parem strateegia olla, kuna niiviisi võib inimesel saamata jääda info potentsiaalse keskkondliku või ühiskondliku ohu kohta. Samuti ei pruugi uudiste vältimine alati võimalik olla. Uudiste vältimise asemel tasub inimestel seega leida muid viise uudiste poolt tekitatud emotsionaalsete reaktsioonidega toime tulemiseks. Seda, mille läbi inimesed mõjutavad, milliseid emotsioone nad tunnevad, millal nad neid tunnevad ning kuidas nad neid kogevad ja väljendavad, nimetatakse emotsioonide regulatsiooniks (Gross, 1998).

Negatiivsete uudistega toime tulemise puhul on eriti relevantne emotsioonide regulatsiooni strateegia ümberhindamine. Ümberhindamine (*reappraisal*) tähendab olukorra tähenduse muutmist eesmärgiga muuta olukorra emotsionaalset mõju (Gross, 1998). Ümberhindamise käigus muudetakse a) seda, kuidas olukorda mõtestatakse või b) milliste eesmärkide valguses olukorda mõtestatakse (Uusberg jt, 2019). Webb jt. metaanalüüs (2012) on näidanud, et ümberhindamise kasutamine on edukas emotsiooni regulatsiooni strateegia negatiivse emotsiooni vähendamiseks. Hetke teaduskirjanduse põhjal pole veel teada, kas ümberhindamine on efektiivne strateegia ka uudistest tingitud negatiivse emotsiooni reguleerimisel. Kuigi varasemate ümberhindamise positiivset mõju vaimsele tervisele raporteerivate uuringute põhjal (Kalokerinos jt, 2015; Troy jt, 2018; Webb jt, 2012) võiks eeldada, et ümberhindamisel on negatiivsete uudistega toimetulemisele positiivne mõju, siis on seda empiiriliselt veel üsna vähe uuritud. Seega on oluline uurida, kas mõnda ümberhindamise strateegiat võiks rakendada ka uudiste lugemisel tekkivate emotsioonidega toimetulekuks.

Koroonaviiruse epideemia annab suurepärase võimaluse seda küsimust ökoloogiliselt valiidselt uurida, sest erinevad inimesed puutuvad kokku suhteliselt samasisuliste uudistega.

Varasemalt on netiuuringu vahendusel uuritud, milliseid negatiivseid emotsioone koroonaviirusega seotud uudised tekitavad ning kuidas inimesed neid reguleerivad (Hamidein jt, 2020). Võimalike kogetavate emotsioonide valikus olid kõrge intensiivsusega emotsioonid (ärevus ja viha) ning madala intensiivsusega emotsioonid (koduigatsus, üksildus, kurbus, väsimus ja pettumus). Võimalikeks emotsioonide regulatsiooni strateegiateks olid probleemilahendus, probleemi jagamine teistega, ümberhindamine, tähelepanu kõrvalejuhtimine, allasurumine, ning mäletsemine. Leiti, et kõige enam kogesid inimesed ärevust ning kõige enam kasutatavaks emotsioonide regulatsiooni strateegiaks oli probleemilahendus, sealjuures oli ümberhindamine kolmandana kõige populaarsem emotsioonide regulatsiooni strateegia (Hamidein jt, 2020).

Lisaks sellele leiduvad mõned uuringud, mis käsitlevad ümberhindamise strateegia edukust koroonaviiruse kontekstis. Xu jt (2020) uurisid ümberhindamise potentsiaalset modereerivat kaitsvat mõju koroonaviirusest tingitud stressi ning ärevuse vahel. Nad leidsid, et ümberhindamine oli negatiivselt seotud ärevuse sümptomitega ning ümberhindamine vähendas stressi mõju ärevusele. Arbel jt (2020) uurisid enese seisukohalt ning teiste inimeste seisukohalt ümberhindamise strateegiate edukust negatiivsete sündmuste ümberhindamisel. Enese seisukohast ümberhindamine seisnes paari päeva jooksul juhtunud negatiivse sündmuse üleskirjutamises ning seejärel sellele sündmusele positiivsema tõlgenduse andmises. Teiste seisukohalt ümberhindamine seisnes kellegi teise katses osalenud inimese negatiivse sündmuse kohta lugemises ning sellele sündmusele positiivsema tõlgenduse leidmises. Positiivse ümberhindamise näited olid mõlemas katsegrupis samad: positiivsetele aspektidele mõtlemine, mõtlemine sellele, mida inimene võis olukorrast õppida ning kõrvaltvaataja perspektiivi võtmine. Uuring leidis, et teiste inimeste sündmuste ümberhindamine vähendas koroonaviirusega seonduvat muretsemist rohkem, kui enese perspektiivist ümberhindamine. Seega võib järeldada, et ümberhindamine on inimeste jaoks koroonaviiruse kriisi kontekstis oluline emotsioonide regulatsiooni strateegia ning selle mõju on oluline uurida.

Antud uuring viiakse läbi koroonaviiruse teemaliste uudistartiklite emotsionaalse mõju, ümberhindamise strateegiate efektiivsuse ning võimaliku emotsionaalse tõlgenduse vahendava

mõju uurimiseks. Antud uuringu näol on tegemist eksploratiivse uuringuga, mistõttu uuringu käigus hüpoteese ei püstitata (Scheel jt, 2020).

Käesoleva uuringu esimeseks eesmärgiks on uurida, kuidas inimesed koroonaviiruse otsese mõjuga seonduvate negatiivsetele uudistele reageerivad. Varasemale kirjandusele toetudes eeldavad uurijad, et koroonaviiruse teemalised negatiivsed uudised suurendavad katseisikutest negatiivseid emotsioone ning vähendavad positiivsete emotsioonide osakaalu (Balzarotti ja Ciceri, 2014; Johnston ja Davey, 1997; Marin jt, 2012; McIntyre ja Gibson, 2016; Unz jt, 2008; Veitch ja Griffitt, 1976).

Käesoleva uuringu teiseks eesmärgiks on uurida, kas läbi erinevate olukorra ümberhindamise strateegiate kasutamise on võimalik neid potentsiaalselt negatiivseid reaktsioone vähendada. Uuringus võrreldakse kontrolltingimusega, kus emotsioonide regulatsiooni eesmärk puudub, nelja ümberhindamise strateegiat. Nendeks strateegiateks on (1) situatsiooni ümberhindamine, (2) situatsiooni ümberhindamine eesmärkide valguses, (3) emotsiooni ümberhindamine ning (4) emotsiooni ümberhindamine eesmärkide valguses. Situatsiooni ümberhindamine seisneb olukorra taju muutmises ning situatsiooni ümberhindamine eesmärkide valguses seisneb eesmärkide mõjutamises, millega hetke olukorda võrreldakse. Emotsiooni ümberhindamine seisneb emotsiooni taju muutmises ning emotsiooni eesmärkide valguses ümberhindamine seisneb eesmärkide mõjutamises, millega hetke emotsiooni funktsiooni võrreldakse. Ümberhindamise ja eesmärkide valguses ümberhindamise vahe seisneb selles, et kui ümberhindamise juures otsitakse vastust küsimusele, kas tekkinud emotsioon või olukorra tõlgendus on ikka põhjendatud, siis eesmärkide valguses ümberhindamisel püütakse vastata küsimusele, kas emotsioon või olukord võib omada eesmärkide seisukohalt mingeid adaptiivseid funktsioone (Uusberg jt, 2019). Kuna tegemist on eksploratiivse uuringuga, siis konkreetsete hüpoteeside asemel püstitati järgnev uurimisküsimus: millised ümberhindamise strateegiad on koroonaviiruse teemalistest negatiivsetest uudistest tingitud emotsioonide reguleerimisel efektiivsed?

Käesoleva uuringu kolmandaks eesmärgiks on uurida, kuidas erinevad ümberhindamise strateegiad mõjutavad uudiste emotsionaalset tõlgendamist ning kas uudiste emotsionaalne tõlgendamine avaldab mõju uudisest tingitud emotsionaalsele seisundile. Emotsionaalne tõlgendus on olukorra hindamine teatud dimensioonidel, millest emotsioon sõltub. Enamasti on erinevates teadusartiklites välja toodud järgnevad viis tõlgendusdimensiooni: kindlus (*certainty*),

olulisus (*goal relevance*), eesmärgipärasus (*goal congruence*), vastutus (*accountability*) ja kontrollitavus (*control/coping potential*) (Moors jt, 2013). Näiteks võib inimese jaoks olla väga oluline hea uni (olulisus), kuid tal ei pruugi öösel und tulla (eesmärgipärasus), seejärel võib ta omistada oma unepuuduse põhjuse naabrile (vastutus) ning võib olla kahtleval seisukohal (kindlus), kas ta on võimeline olukorda muutma (kontroll). Tõlgendusdimensioonide uurimine on oluline, kuna see võib aidata paremini mõista, mis mehhanismide läbi erinevad ümberhindamise strateegiaid toimivad. Käesolev uurimus küsib, kas uuringusse kaasatud tõlgendusdimensioonid vahendavad ümberhindamise strateegia kasutamise mõju uudisest tingitud emotsionaalsele seisundile. Varasematele uuringutele tuginedes (Lazarus, 1964, Toms, 2019) ja Uusberg jt (2019) teoreetilisest artiklist lähtudes võib eeldada, et vähemalt mõned tõlgendusdimensioonid vahendavad uudise emotsionaalset tõlgendamist.

Uuringu käigus saatsime inimestele viie päeva jooksul meili teel küsimustiku, kus neil tuli mõelda ja vastata erinevatele enesekohastele küsimustele. Uudiste emotsionaalse mõju analüüsimiseks palusime katseisikutel enne ja pärast koroonaviiruse teemalise uudiseartikli lugemist raporteerida enda emotsionaalne seisund. Ümberhindamise strateegiate efektiivsuse uurimiseks võrdlesime omavahel nelja ümberhindamise strateegiat ning kontrolltingimust. Emotsionaalse tõlgenduse vahendavat mõju uurisime medieerimisanalüüsi abil, kus ennustajaks oli katsetingimus ning vahendavateks muutujateks erinevad uuringusse kaasatud tõlgendusdimensioonid.

Meetod

Valim

Uuring viidi läbi kahel järjestikusel nädalal ning erinevatel nädalatel osalenud katseisikud moodustasid kaks kohorti. Esimeses kohordis osales 473 inimest ja teises kohordis 263 inimest. Uuringut alustas 898 katseisikut, aga vähemalt ühe päevaküsimustiku täitis 736 inimest. Antud magistritöö valimi moodustasid päevaküsimustiku täitnud inimesed. Sealjuures läks ühes päevaküsimustikus osalemine arvesse ühe katsepäevana. Katseisikutest 668 olid naised ning 66 mehed ning 2 katseisikut ei soovinud enda sugu avaldada. Keskmine katseisikute vanus oli 37,01 aastat ($SD = 12,01$), kõige noorem katseisik oli 18-aastane ning kõige vanem katseisik 72-aastane. Ühe katseisiku vanust ei olnud võimalik andmetest tuvastada. Ainult ühel katsepäeval osales 67 inimest, kahel katsepäeval 90, kolmel 132, neljal 168 ning kõigil viiel 279 inimest. Katsetingimusi esitati katseisikutele juhuslikus järjekorras. Katseisikud jaotusid kõigi 5 katsetingimuse vahel võrdselt ($\chi^2 = 0,16$; $p = 0,997$). Katses osalemise eest oli psühholoogia tudengitel võimalik saada katsepunkte mahus 3 tundi ning kõik ülejäänud katseisikud osalesid 4x50€ kinkekaardi loosimises.

Protseduur

Uuring viidi läbi netipõhiselt formr.org veebikeskkonnas (Arslan jt, 2020) perioodil 19.04.2020-08.07.2020. Uuringus osalemine oli vabatahtlik. Uuringu läbiviimine oli kooskõlastatud Tartu Ülikooli Inimuringute Eetikakomiteega.

Osalemise kutset levitati tasuta reklaami abil sotsiaalmeediakanalis Facebook ja Tartu Ülikooli eriala meililistides. Samuti kirjutati Novaatorisse artikkel, kus kutsuti inimesi katses osalema (Uusberg ja Poopuu, 2020). Uuringusse registreerumiseks tuli huvitunutel tutvuda formr.org veebikeskkonnas uuringu tutvustusega ning anda katses osalemise nõusolek. Seejärel tuli katseisikul täita uuringu eelküsimustik hiljemalt vastava kohordi esimese päeva küsimustiku saatmisele eelnevas päevaks. Eelküsimustiku eesmärgiks oli koguda andmeid osalejate demograafia ja taustainfo (e-maili aadress, sugu, vanus, emakeel, haridustase, hõivatus, sissetulekut puudutav küsimus, põhitegevus, meediatarbimine, tervislik seisund), hetke

emotsionaalse seisundi, koroonaga seotud tervisekäitumise, emotsioonide regulatsiooni harjumuste, emotsionaalse enesetunde, terviseärevuse ning isikuomaduste kohta (Lisa 1).

Uuringu põhiosa koosnes viiel järjestikusel päeval esitatud päevaküsimustikust, kuhu kutsuti osalejaid e-kirja teel. E-kiri saadeti välja katsepäeval hiljemalt kell 12:00 (Lisa 2). Esimesele kohordile saadeti esimene päevaküsimustik 27.04.2020 ja viimane 01.05.2020. Teisele kohordile saadeti esimene päevaküsimustik 04.05.2020 ja viimane 08.05.2020.

Päevaküsimustiku esimeseks eesmärgiks oli kaardistada osalejate emotsionaalne seisund, koroonaga seotud nakkusriski maandamise käitumised ning koroonaga seotud emotsioonide reguleerimise käitumised. Küsimustiku teiseks eesmärgiks oli analüüsida, kuidas emotsionaalsed, kognitiivsed ja motivatsioonilised reaktsioonid koroonakriisi puudutavatele uudistele muutuvad nelja ümberhindamise strateegia mõjul. Selleks esitati uuringus osalejatele viiel järjestikusel päeval päevaküsimustiku osana üks koroonakriisi temaline negatiivne artikkel. Igal päeval määrati katseisikule randomeeritud järjekorras üks viiest katsetingimusest. Neist neljal paluti katseisikutel negatiivseid emotsioone juhendatud moel vähendada kasutades ühte neljast erinevast ümberhindamise strateegiast. Ühel päeval ei tulnud katseisikutel mingit strateegiat kasutada ning see toimis passiivse kontrolltingimusena. Lisas 2.3 on välja toodud ümberhindamise strateegiate rakendamise juhised, mida katseisikutel regulatsioonistrateegiate rakendamiseks järgida tuli.

Uuringu viimases osas paluti osalejatel pärast viimast päevaküsimustikku ning pärast ühe kuu möödumist täita uuesti emotsionaalset enesetunnet käsitlev küsimustik (Aluoja jt, 1999; Ööpik jt, 2006). Eel- ja järelküsimustiku andmete abil analüüsis Khris-Marii Palksaar magistritöös terviseärevuse dünaamikat uuringuperioodi jooksul (Palksaar, 2021). Käesolevas magistritöös eelküsimustiku ning järelküsimustikuga seonduvaid andmeid ei analüüsita.

Instrumendid

Selles osas kirjeldatakse kronoloogilises järjestuses, mida katseisikutel päevaküsimustiku täites teha tuli. Käsitletakse ainult neid küsimustiku osasid ja instrumente, mida antud magistritöös analüüsiti.

Seisund

Kõigepealt kaardistati katseisiku emotsionaalne seisund. Selle jaoks tuli katseisikutel vastata küsimusele “Milliseid tundeid sa hetkel tunned?”. Vastata tuli üheksale enesekohasele väitele ning mõõdetavateks emotsioonideks olid viha, vastikus, hirm, ärevus, kurbus, ootus, kergendus, rahulolu ja midagi muud. “Midagi muud” variandile vastamise jaoks oli ankeedis lahter, kus katseisik sai vabalt enda emotsiooni kirjeldada. Avatud vastuseid anti 155 korral, mis moodustas 5,72% kõigist vastamiskordadest. Kõige enam esinenud vabalt antud vastused olid seotud väsimusega (47 vastust) ning tüdimusega (23 vastust). Vastamiseks tuli katseisikul valida kirjeldatud üheksa emotsiooni intensiivsus 0-100 pallisel skaalal. Kasutatud emotsioonide valik tugineb Harmon-Jones’i ja kolleegide diskreetsete emotsioonide küsimustikule, kus mõõdetakse viis negatiivset ja kolm positiivset emotsiooni kokku 32 üksiku emotsiooniterminiga (Harmon-Jones, Bastian ja Harmon-Jones, 2016). Käesolevas uuringus esitati neli ühele faktorile laaduvat emotsiooniterminit ühe väitena.

Lisaks tuli osalejatel vastata mõningale enda tervislikku seisundit käsitlevale küsimusele ning raporteerida viimase ööpäeva jooksul koroonaviiruse teemaliste uudiste tegelemisele kulunud minutite arv (Lisa 2.1).

Artikkel

Selles päevaküsimustiku osas anti katseisikutele lugeda üks koroonaviiruse teemaline artikkel. Uuringus kasutati 10 erinevat koroonaviiruse teemalist artiklit. Mõlemasse kohorti kuulus 5 artiklit ning iga katseisik nägi ühte artiklit ühe korra. Artikli väljavalimise kriteeriumiteks olid eesti keelsus, maht (200-400 sõna), negatiivsus, otsese tervise riski puudutamine, ümberhinnatavus ning värskus (Lisa 2.2). Keskmise artikli sõnade arv oli 243,9 (SD = 78,93). Kõige lühema artikli sõnade arv oli 136 ning kõige pikema artikli sõnade arv 333. Artikkel valiti välja uurimisrühma poolt hiljemalt kell 10:00 ning saadeti osalejatele välja päevaküsimustiku ühe osana.

Ümberhindamise instruksioon

Katseisikutel tuli emotsioonide reguleerimise eesmärgil rakendada erinevaid mõtete korrastamise strateegiaid, mis olid spetsiaalselt selle uuringu tarbeks koostatud ning põhinesid uuel ümberhindamise teoreetilisel käsitlusel (Uusberg et al., 2019). Ümberhindamise

strateegiateks olid situatsiooni ümberhindamine, emotsiooni ümberhindamine, situatsiooni eesmärkide valguses ümberhindamine ja emotsiooni eesmärkide valguses ümberhindamine, mida on täpsemalt kirjeldatud Lisas 2.3.

Reaktsioon

Katseisikutel tuli vastata uudisest tingitud emotsionaalse reaktsiooni kohta, mida artikli lugemine neis tekitas. Täpsemalt tuli katseisikul vastata küsimusele “Milliseid tundeid loetud artikkel sinus praegu tekitab?”. Selleks tuli katseisikul vastata samale üheksa enesekohasele väitele, mida emotsionaalse seisundi kaardistamiselgi. Vastamiseks tuli sarnaselt emotsionaalse seisundi kaardistamisele valida emotsiooni intensiivsuse väärtus 0-100 pallisel skaalal.

Seejärel küsiti katseisikult küsimusi, mis seostusid mõtetega, mida artikli lugemine katseisikus esile võis kutsuda. Iga küsimus küsis ühe tõlgendusdimensiooni kohta. Antud küsimused sisaldasid informatsiooni olulisuse, eesmärgipärasuse (2), vastutuse (2), kontrollitavuse ning kindluse tõlgendusdimensioonide kohta. Katseisikutel tuli selleks iga tõlgendusdimensiooni lõikes vastata 100 pallisel skaalal küsimusele „Milliseid mõtteid loetud artikkel sinus praegu tekitab?“ (Lisa 2.4)

Andmeanalüüs

Andmeid analüüsiti statistikaprogrammiga R (Ripley, 2001) RStudio platvormil. Andmete analüüsimiseks kasutati pakette *pacman*, *psych*, *tidyverse*, *bmlm*, *ggpubr*, *ggeffects*, *lmertest*, *rstrix*, *lme4*, *GPArotation*, *sjPlot*, *stargazer*, *magrittr*, *quanteda*, *readtext* ja *readxl*.

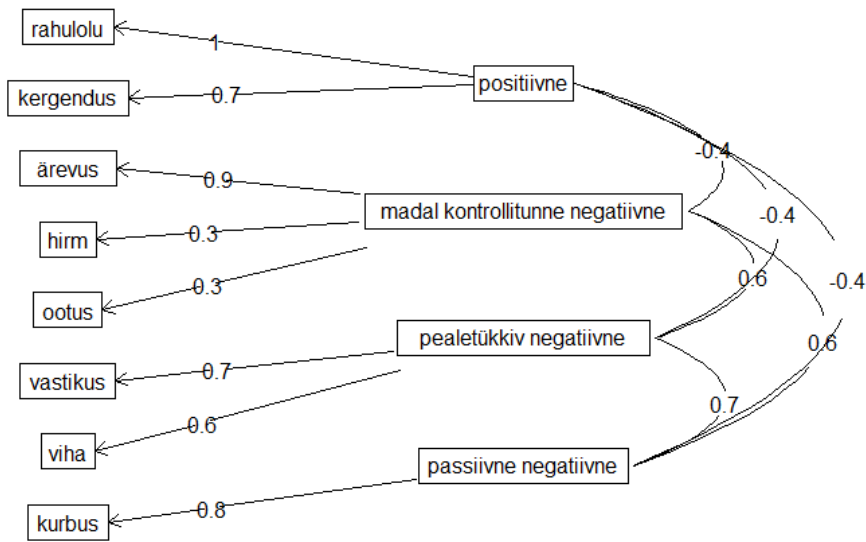
Tulemused

Kuidas katseisikute poolt kogetud emotsioonid grupeerusid?

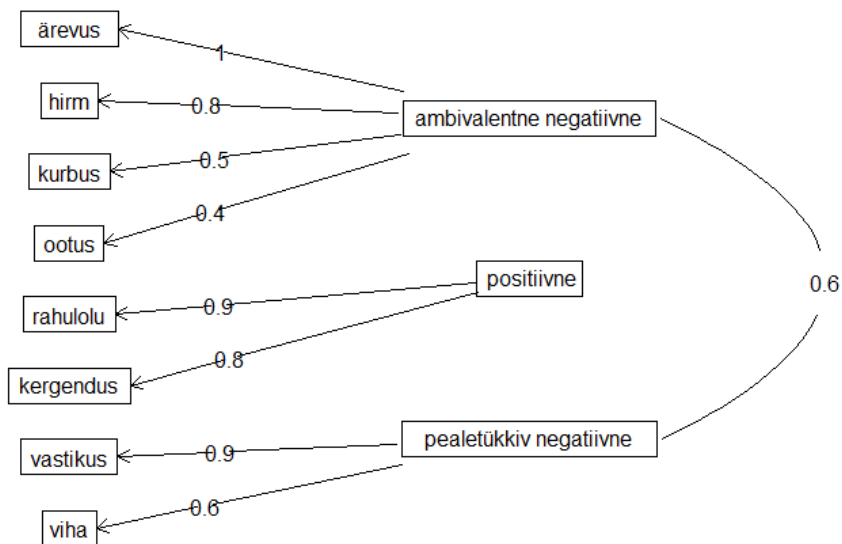
Selleks, et uurida, kuidas katseisikute poolt kogetud emotsioonid grupeerusid ning vähendada mitmeste statistiliste võrdluste probleemi, teostati faktoranalüüsid, et asendada üldise enesetunde ning artiklist tingitud emotsionaalse reaktsiooni kaheksa emotsiooniküsimust väiksema hulga faktorskooridega. Üldise enesetunde ning artiklist tingitud emotsionaalse reaktsiooni faktoranalüüsid põhinesid samal kaheksal emotsiooniküsimusel ja need on leitavad vastavalt Lisas 2.1 ja Lisas 2.4. Faktoranalüüs eeldab, et üldise enesetunde ning uudisest tingitud

enesetunde kaheksa mõõdetud emotsiooni taga peitub väiksem arv latentseid muutujaid ning püüab need tuvastada. Faktorite arvu väljavalimiseks kasutati paralleelanalüüsi. Faktorstruktuuri analüüsimiseks kasutati peatelgede faktoranalüüsi meetodit. Faktorite pööramisel kasutati *oblimin* meetodit.

Üldise emotsionaalse seisundi faktoranalüüsil eristati neli faktorit, mis seletasid 61,9% vastustevahelisest kovariatsioonist (Joonis 1). Iga faktori puhul leidis kõrgelt laaduvaid küsimusi ning teisesed laadungid olid madalad. Üldist emotsionaalset seisundit kirjeldavad emotsioonid grupeerusid positiivseteks, madala kontrollitundega negatiivseteks, pealetungivateks negatiivseteks ning passiivseteks negatiivseteks emotsioonideks. Artiklist tingitud emotsionaalse reaktsiooni faktoranalüüsi tulemusena leidis kinnitust kolme faktoriline struktuur, mille seletusjõud oli 63,4% (Joonis 2). Artiklist tingitud emotsionaalset reaktsiooni kirjeldavad emotsioonid grupeerusid ambivalentseteks negatiivseteks, positiivseteks ning pealetükkivateks negatiivseteks emotsioonideks.



Joonis 1. Üldist emotsionaalset seisundit kirjeldava 8 emotsiooni faktoranalüüs. Faktoranalüüsi käigus leidis kinnitust neljane faktorstruktuur.



Joonis 2. Artiklist tingitud emotsionaalset reaktsiooni kirjeldava kaheksa emotsiooni faktoranalüüs. Faktoranalüüsi käigus leidis kinnitust kolm faktorstruktuur.

Millised olid seosed meediatarbimise, terviseärevuse ja kogetud emotsioonide vahel?

Seejärel pakkus uurijatele huvi meediatarbimise, terviseärevuse ning üldise emotsionaalse seisundi omavahelised seosed. Terviseärevust on oluline uurida, kuna terviseärevus võib enda tervise pärast muretsemaid inimesi rohkem meediat tarbima panna, mis võib neid omakorda veel rohkem ärevamaks teha. Terviseärevuse dünaamikat uuringuperioodi jooksul uurib põhjalikumalt kaastudeng Khris-Marii Palksaare töö (Palksaar, 2021). Kõigepealt analüüsiti, kas konkreetse päeva terviseärevus mõjutab sama päeva meediatarbimist. Selle jaoks koostati lineaarne segamudel, kus fikseeritud ennustajaks (*fixed effect*) oli terviseärevus ning juhuslikuks kontrolli alla võetud ennustajaks (*random effect*) katseisikust tingitud mõju. Analüüsist selgus, et konkreetse päeva terviseärevus ennustas sama päeva meediatarbimist (std. $B = 0,04$; $p = 0,035$).

Uurijatele pakkus huvi ka see, kas enda tervise pärast muretsemine viib suurema meediatarbimiseni. Selleks analüüsiti, kas eelneva päeva terviseärevus ennustab järgneva päeva meediatarbimist. Selle jaoks koostati lineaarne segamudel, kus fikseeritud ennustajateks olid eelneva päeva meediatarbimine ning eelneva päeva terviseärevus ja juhuslikuks kontrolli alla võetud muutujaks katseisiku mõju. Analüüs leidis, et eelneva päeva terviseärevus ei mõjutanud järgneva päeva meediatarbimist (std. $B < -0,01$; $p = 0,982$). Sarnase mudeli abil uuriti ka vastupidist seost: kas eelneva päeva meediatarbimine ennustab järgneva päeva terviseärevust. Analüüs leidis, et eilne meediatarbimine ei ennustanud järgneva päeva terviseärevust (std. $B < 0,01$; $p = 0,777$).

Järgnevalt analüüsiti, kas üldise emotsionaalse seisundi faktorid olid seotud sama päeva meediatarbimisega. Selle jaoks koostati neli lineaarset segamudelit, kus fikseeritud ennustajateks oli üldise emotsionaalse seisundi faktor ning juhuslikuks kontrolli alla võetud muutujaks katseisiku mõju. Analüüsist selgus, et madala kontrollitundega negatiivsete (std. $B = 0,05$; $p = 0,003$), pealetükkivate negatiivsete (std. $B = 0,05$; $p = 0,001$) ja passiivsete negatiivsete (std. $B = 0,05$; $p = 0,006$) emotsioonide intensiivsus oli positiivses korrelatsioonis sama päeva meediatarbimisega. Konkreetse päeva positiivsed emotsioonid sama päeva meediatarbimist ei mõjutanud (std. $B = -0,02$; $p = 0,243$).

Seejärel analüüsiti, kas eelneva päeva üldise emotsionaalse seisundi faktorid ennustavad järgneva päeva meediatarbimist. Selleks koostati neli lineaarset segamudelit, kus fikseeritud ennustajateks oli eelneva päeva üldise emotsionaalse seisundi faktor ning eelneva päeva

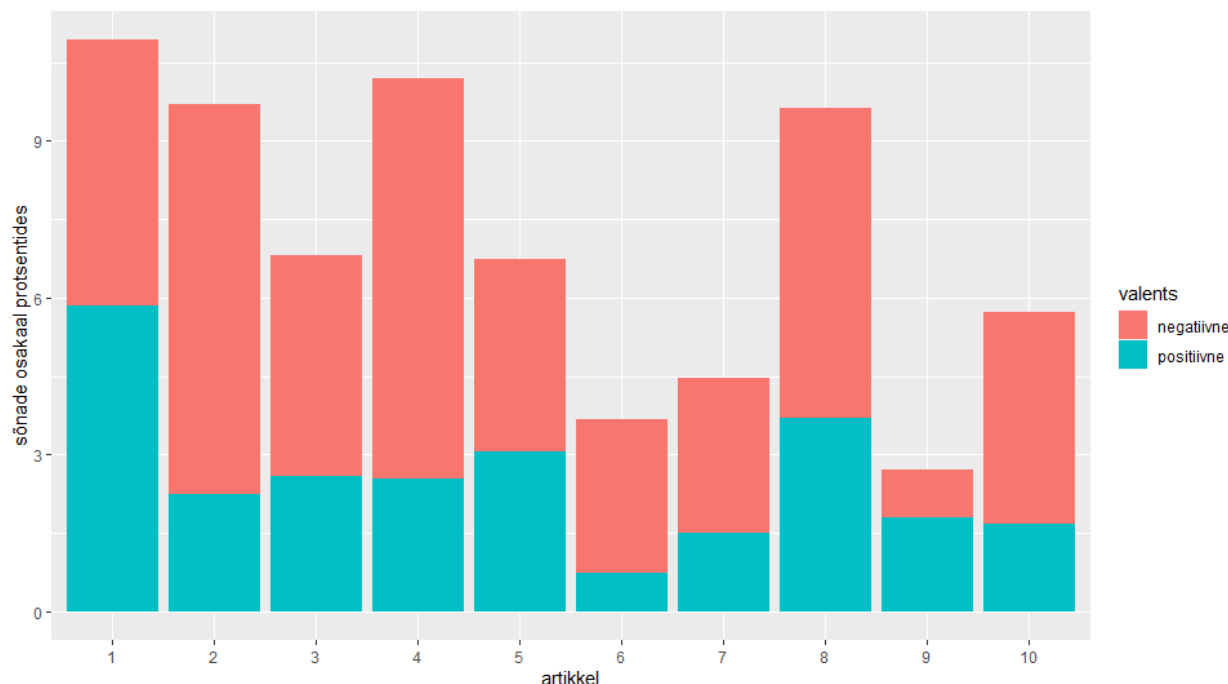
meediatarbimine ning juhuslikuks kontrolli alla võetud muutujaks katseisiku mõju. Analüüside käigus leiti, et ei positiivsed emotsioonid (std. $B = -0,02$; $p = 0,197$), madala kontrollitundega negatiivsed emotsioonid (std. $B = 0,02$; $p = 0,259$), pealetükkivad negatiivsed emotsioonid (std. $B = 0,01$; $p = 0,364$) ega ka passiivsed negatiivsed emotsioonid (std. $B < -0,01$; $p = 0,942$) järgneva päeva meediatarbimist ei ennustanud.

Viimaks analüüsiti ka eelneva päeva meediatarbimise mõju järgneva päeva üldise emotsionaalse seisundi neljale faktorile. Selle jaoks koostati lineaarne segamudel, kus fikseeritud ennustajateks oli eelneva päeva üldise emotsionaalse seisundi faktor ning eelneva päeva meediatarbimine ja juhuslikuks kontrolli alla võetud muutujaks katseisiku mõju. Analüüside käigus leiti, et eelnev meediatarbimine madala kontrollitundega negatiivseid (std. $B = 0,02$; $p = 0,297$), pealetükkivad negatiivseid (std. $B = 0,02$; $p = 0,181$) ega ka passiivsed negatiivsed emotsioone (std. $B = 0,02$; $p = 0,193$) ei mõjutanud. Samas leiti, et eelneva päeva kõrgem meediatarbimine vähendas järgneva päeva positiivseid emotsioone (std. $B = -0,05$; $p = 0,012$). Seega leiti, et terviseärevamad inimesed tarbisid samal, aga mitte järgneval päeval rohkem meediat. Samuti selgus, et mida rohkem negatiivseid emotsioone inimene päeva jooksul koges, seda rohkem meediat ta samal päeval, kuid mitte järgneval päeval, tarbis ning meediatarbimine vähendas ka järgneva päeva positiivsete emotsioonide osakaalu.

Kuidas mõjusid eksperimendis kasutatud artiklid?

Enne uuringu peamistele küsimustele vastama asumist, uuriti artiklite positiivse ja negatiivse valentsiga sõnade osakaalu, kas artikli tüübil oli mingisugune mõju katseisikute emotsionaalsele seisundile ning kas esitatud artiklid tekitasid ootuspäraselt negatiivseid emotsioone.

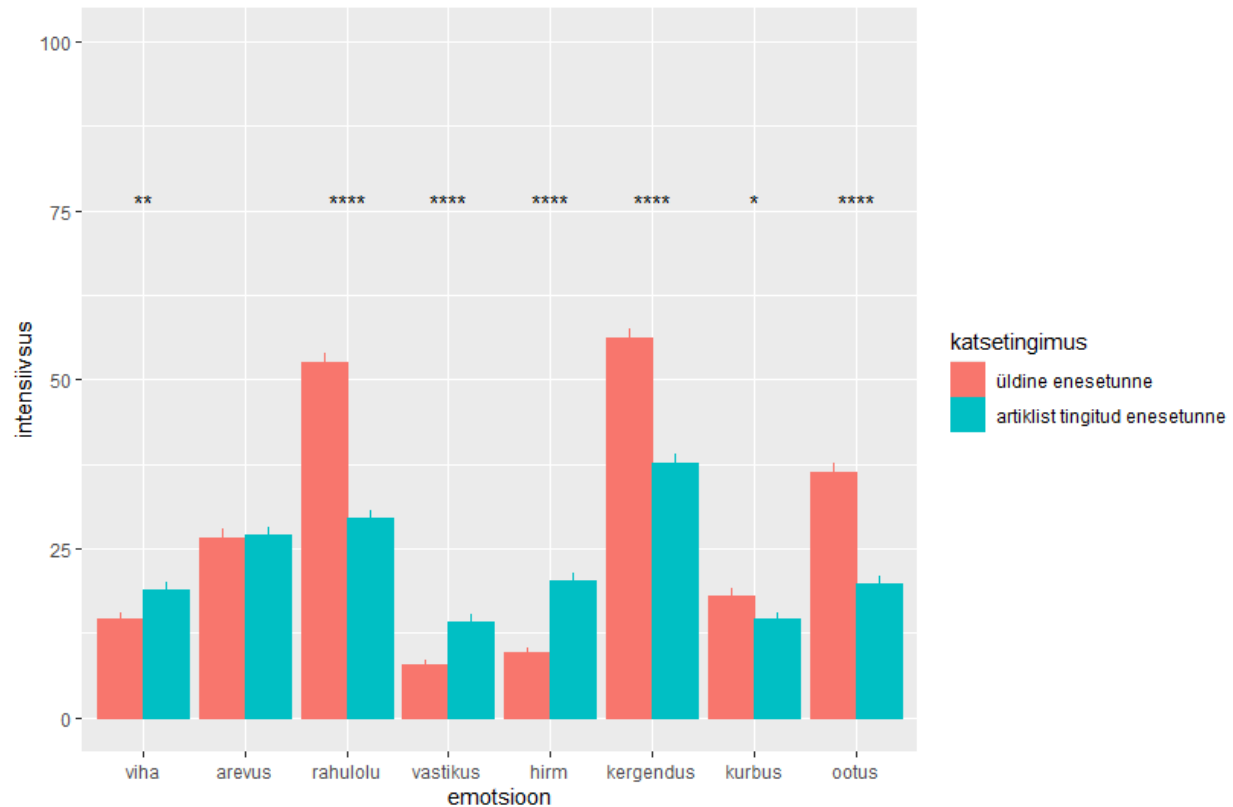
Artiklite positiivse ning negatiivse valentsiga sõnade osakaalu analüüsimiseks teostati artiklitele meelestatuse analüüs (*sentiment analysis*). Analüüsi tulemused on toodud joonisel 3. Jooniselt on näha, et enamikes artiklites oli negatiivse valentsiga sõnu rohkem kui positiivse valentsiga sõnu.



Joonis 3. Uuringus kasutatud 10 artikli positiivse ja negatiivse valentsiga sõnade osakaal. Artikli numbrid 1-10 tähistavad kronoloogilises järjekorras uuringus kasutatud artikleid (1-5 esimene kohort; 6-10 teine kohort).

Järgnevalt analüüsiti, kas artikli sisuline fookus ennustas inimese emotsionaalset reaktsiooni artiklile. Artiklid jaotati vastavalt sisule kaheks: viiruse levikuga (millised tüved ringi liiguvad; kaks artiklit), immuunsus, nakatunute arv, kelle kaudu nakatutakse, erinevad lained (kaks artiklit), eriolukorra pikkus ning haigestumise isikliku mõjuga seonduvaks (mõju indiviidile, lühi ja pikaajalised tagajärjed, mõju närvisüsteemile). Analüüs teostati lineaarse regressiooni segamudeli abil, kus fikseeritud ennustajaks oli artikli sisu tüüp ning juhuslikeks faktoriteks artikkel ning katseisiku mõju. Analüüs leidis, et artikli tüübil ei olnud ei ambivalentsete negatiivsete (std. $B = 0,12$; $p = 0,135$), positiivsete (std. $B = 0,04$; $p = 0,515$) ega ka pealetükkivate negatiivsete (std. $B = 0,10$; $p = 0,364$) emotsioonide puhul statistilist olulist mõju inimese emotsionaalsele seisundile.

Et uurida, kas artiklid katseisikutes negatiivseid emotsioone esile kutsusid, võrreldi t-testide abil kontrolltingimuses antud üldist emotsionaalset seisundit kirjeldavaid vastuseid artiklist tingitud emotsionaalset reaktsiooni kirjeldavate vastustega. Seeläbi saadi kaudset infot artikli mõjust katseisiku emotsionaalsele seisundile. Analüüsi tulemused on toodud joonisel 4.



Joonis 4. Kontrollgrupi tundeprofiilide võrdlus enne artikli lugemist (üldine enesetunne) ning pärast artikli lugemist (artiklist tingitud enesetunne). Haarad tähistavad 100 pallisel skaalal antud emotsiooni intensiivsuse väärtust. Tärnid tähistavad erinevuse olulisust: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, **** $p < 0,001$.

Analüüs näitas, et stiimulmaterjali valimine katsesse oli edukas: pärast negatiivse koroonaviiruse teemalise uudise lugemist vähenesid katseisikute positiivsed emotsioonid ning suurenesid katseisikute negatiivsed emotsioonid. Ainukeseks negatiivseks emotsiooniks, mis pärast uudise lugemist vähenes oli kurbus. Ainukeseks emotsiooniks, mille puhul ei leitud statistiliselt olulist muutust enne ja pärast artikli lugemist, oli ärevus. Jooniselt on näha, et ärevus oli ka kontrollgrupis negatiivsetest emotsioonidest kõige intensiivsemalt avaldunud emotsioon nii enne kui ka pärast artikli lugemist.

Kas ümberhindamise strateegiad aitasid emotsioone reguleerida?

Lineaarse segamudeli abil analüüsiti ümberhindamise strateegia mõju katseisiku artiklist tingitud emotsionaalse reaktsiooni faktoritele. Mudelis oli fikseeritud ennustajaks ümberhindamise strateegia ning juhuslikeks ennustajateks, mis kontrolli alla võeti, katseisikust

tingitud mõju ning artikli mõju. Kaaluti ka artikli ja ümberhindamise strateegia interaktsiooni ning katseisiku seisukohalt uudise uudisuse kaasamist mudelisse juhuslike ennustajatena. Need komponendid seletasid aga vastavalt 1% ning <1% variatiivsusest, mistõttu jäeti need muutujad mudeli lihtsuse huvides kõrvale. Lõpliku mudeli tulemused on välja toodud tabelis 1.

Tabel 1. Regulatsiooni strateegiate mõju emotsioonide faktoritele

<i>Sõltumatud muutujad</i>	Ambivalentne negatiivne			Positiivne			Pealetükkiv negatiivne		
	std. <i>B</i>	95% CI	<i>p</i>	std. <i>B</i>	95% CI	<i>p</i>	std. <i>B</i>	95% CI	<i>p</i>
(Vabaliige)	0,02	[-0,09; -0,12]	0,723	-0,02	[-0,12; -0,08]	0,671	0,04	[-0,09; -0,16]	0,568
Emotsiooni ümberhindamine	-0,08	[-0,16; -0,01]	0,034	0,06	[-0,02; -0,14]	0,139	-0,09	[-0,18; -0,01]	0,027
Emotsiooni eesmärkide valguses ümberhindamine	0,02	[-0,05; -0,10]	0,560	-0,01	[-0,09; -0,07]	0,828	-0,01	[-0,09; -0,08]	0,859
Olukorra ümberhindamine	0,04	[-0,04; -0,11]	0,353	0,03	[-0,05; -0,11]	0,466	0,03	[-0,05; -0,11]	0,466
Olukorra eesmärkide valguses ümberhindamine	-0,04	[-0,12; -0,04]	0,290	0,06	[-0,02; -0,15]	0,133	-0,05	[-0,13; -0,04]	0,285
Juhuslikud efektid									
σ^2	0,35			0,37			0,37		
τ_{00}	0,55 katseisik			0,52 katseisik			0,42 katseisik		
	0,01 artikkel			0,01 artikkel			0,02 artikkel		
ICC	0,62			0,59			0,54		
N	10 artikkel			10 artikkel			10 artikkel		
	736 vastamiskord			736 vastamiskord			736 vastamiskord		
Vaatlusi	2710			2710			2710		
Marginaalne R ² / Tingimuslik R ²	0,002/0,618			0,001/0,587			0,002/0,542		

Märkused: σ^2 – seletamata variatiivsus, τ_{00} – efektisene variatiivsus, ICC – klassisisene korrelatsiooni koefitsient.

Tabelis on näha erinevate regulatsiooni strateegiate mõju katseisiku uudisejärgetele emotsionaalse seisundi faktoritele. Analüüsist selgus, et emotsiooni ümberhindamise strateegia kasutamine vähendas ambivalentsete negatiivsete (std. *B* = -0,08; *p* = 0,034) ja pealetükkivatele negatiivsete (std. *B* = -0,09; *p* = 0,027) emotsioonide intensiivsust.

Mida on võimalik uuringust teada saada ümberhindamise mehhanismide kohta?

Selleks, et uurida, mis mehhanismide läbi emotsiooni ümberhindamise strateegia ambivalentseid ja pealetükkivaid negatiivseid emotsioone vähendas, uuriti emotsiooni ümberhindamise strateegia seoseid tõlgendusdimensioonidega.

Kõigepealt uuriti lineaarse segamudeli abil, kuidas emotsiooni ümberhindamise strateegiat inimese olukorrale antud tõlgendusdimensioonide hinnangute väärtusi mõjutavad (kõik tõlgendusdimensioonid on välja toodud Lisas 2.4). Mudelis oli fikseeritud ennustaja faktoriks emotsiooni ümberhindamise strateegia ning juhuslikeks ennustaja faktoriteks artikkel ning katseisiku mõju. Analüüs leidis, et emotsiooni ümberhindamine vähendas artiklis kirjeldatu olulisena tajumist (std. $B = -0,11$; $p = 0,015$) ning isiklikku vastutustunnet artiklis kirjeldatu eest (std. $B = -0,09$; $p = 0,043$). Samuti suurendas see tõenäosust, et katseisik tundis, et artiklis kirjeldatu eest ei vastuta mitte keegi (std. $B = 0,17$; $p = 0,001$).

Uurijatele pakkus ka huvi, kas need muutused tõlgendusdimensioonide väärtustes võisid olla olulisteks vahendajateks emotsiooni ümberhindamise regulatsioonistrateegia ning artiklist tingitud emotsionaalse reaktsiooni muutuse vahel. Uuritajatele pakkus huvi, kas muutused olulisuse, enda vastutuse ja mitte kellegi vastutuse tajumise vahel vahendasid emotsiooni ümberhindamise strateegia mõju ambivalentsete negatiivsete emotsioonide ning pealetükkivate negatiivsete emotsioonide intensiivsusele. See huvi tulenes varasematest analüüsides, mille kohaselt emotsiooni ümberhindamine mõjutas olulisuse, enda vastutuse ja mitte kellegi vastutuse tõlgendusdimensioonidel antud väärtusi statistiliselt olulisel määral. Analüüsi teostamiseks koostati medieerimisanalüüs, kus ennustajaks oli katsetingimus (emotsiooni ümberhindamine vs kontrolltingimus) ning vahendavateks muutujateks olulisuse, enda süü tajumise ning mitte kellegi süü tajumise tõlgendusdimensioonid. Analüüs leidis, et tõlgendusdimensioonide muutused ei vahendanud regulatsiooni efekte ambivalentsete negatiivsete emotsioonide ($B = -0,02$; 95% CI [-0,03; 0]) ning pealetükkivaid negatiivseid emotsioonide muutusel ($B = -0,01$; 95% CI [-0,04; 0]).

Arutelu

Käesolevas uurimistöös uuriti läbi kogemuse väljavõtte meetodi, milliseid emotsioone koroonaviiruse teemalised negatiivsed uudised inimestes tekitavad, kas läbi erinevate ümberhindamise strateegiate oleks võimalik neid potentsiaalseid negatiivseid emotsioone leevendada ning kas potentsiaalsete emotsionaalsete muutuste vahendajateks võiksid olla muutused inimese olukorraga seonduvates tõlgendusdimensioonides. Uuringus eeldati, et koroonaviiruse teemalised uudised tekitavad inimestes negatiivseid emotsioone ning vähendavad positiivseid emotsioone. Kuna tegemist oli eksploratiivse uuringuga, siis konkreetseid hüpoteese antud uuringus ei püstitatud.

Uuringu esimeseks leiuks oli, et koroonaviiruse teemalised negatiivsed uudised suurendasid inimestes viha, vastikust ja hirmu. Samuti vähendasid koroonaviiruse teemalised uudised inimestes rahulolu, kergendust, ootust ja kurbust. Ärevuse tase oli uudistest mõjutamata. Uuringu teiseks leiuks oli, et neljast uuringus võrreldud ümberhindamise strateegiast osutus edukaks ainult emotsiooni ümberhindamine, mille käigus tuli muuta emotsioonile antavat tõlgendust. Emotsiooni ümberhindamine vähendas katseisikute ambivalentseid negatiivseid ning pealetükkivaid negatiivseid emotsioone. Positiivsete emotsioonide kogemist emotsiooni ümberhindamise strateegia ei mõjutanud. Uuringu kolmandaks leiuks oli, et, kuigi emotsiooni ümberhindamine avaldas mõju tõlgendusdimensioonidele, siis ükski uuringusse kaasatud tõlgendusdimensioonidest emotsiooni ümberhindamise strateegia mõju negatiivsete emotsioonide vähendamisel ei vahendanud.

Varasemaid negatiivsete uudiste mõju uuringuid arvesse võttes oli leid, et koroonaviiruse teemalised negatiivsed uudised suurendavad inimestes viha, vastikust ning hirmu suhteliselt ootuspärane (Hamidein jt, 2020; Schmidt jt, 2020; Trnka ja Lorencova, 2020). Üllatavaks tulemuseks oli see, et kurbus katseisikutel pärast uudiseartikli lugemist vähenes. Selle põhjuseks võis olla see, et kurbus vähenes teiste negatiivsete emotsioonide suurenemise arvelt. Nagu joonisel 4 näha, siis ärevus katseisikutel pärast uudise lugemist võrreldes samal vastamiskorral kirjeldatud üldise ärevuse tasemega ei suurenenud. Üheks võimalikuks põhjuseks võis olla see, et koroonaviiruse esimene laine võis katseisikutele olla unikaalne ja uudne, potentsiaalselt ohtlik situatsioon. Seetõttu võisid katseisikud tajuda uudises sisalduvat informatsiooni pigem vahetu ohuna, mis võis avalduda hirmu, kuid mitte ärevuse suurenemises. Teiseks võimalikuks seletuseks on see, et inimeste ärevuse tase võis koroonaviiruse pandeemiast

tingituna juba algselt suhteliselt kõrge olla, mistõttu ei pruukinud ühe koroonaviiruse teemalise negatiivse artikli lugemine katseisikutele piisavalt mõju avaldada, et keskmist ärevuse taset statistiliselt olulisel määral tõsta. Sellele annab kinnitust fakt, et ärevus oli keskmiselt kontrollgrupis enne artikli lugemist raporteeritud negatiivsete emotsioonide hulgast kõige kõrgem. Oluliseks leiuks oli ka see, et koroonaviiruse teemalised uudised vähendasid kõige enam katseisikutes positiivseid emotsioone ehk rahulolu ja kergenduse tunnet. See toob välja positiivsete ja negatiivset emotsioonide eristamise olulisuse nii katsetes kui ka elus üldiselt - inimese heaolu tagamiseks on oluline nii negatiivsete emotsioonide vähendamine kui ka positiivsete emotsioonide suurendamine.

Huvitavaks kõrvalanalüüsi tulemuseks oli see, et kuigi suurem uudiste tarbimine suurendas sama päeva terviseärevust, siis järgneva päeva terviseärevust uudiste tarbimine ei mõjutanud. Varasemale teaduskirjandusele tuginedes, mis on arutlenud selle üle, et suurem uudiste tarbimine võib avaldada mõju ka terviseärevusele, võiks eeldada, et ka järgneva päeva terviseärevus suureneb (Asmundson jt, 2010). Üheks põhjuseks, miks see antud uuringus kinnitust ei leidnud võis olla see, et terviseärevus seisneb rohkem vahetus, hetke olukorraga seonduvalt tervise olukorra pärast muretsemises, mis ei pruugi tulevikku edasi kanduda.

Leidsime, et ainult emotsiooni ümberhindamise strateegia, mille käigus katseisikul tuli mõelda sellele, et kas tekkinud emotsioon on ikka põhjendatud, osutus edukaks uudisest tingitud negatiivsete emotsioonide vähendamisel. See on oluline tulemus, kuna varasemalt ei ole autorite teada ümberhindamise strateegiate efektiivsust koroonaviiruste teemaliste uudiste kontekstis uuritud. Kuna koroonaviiruse esimese laine näol oli inimestele tegemist täiesti uudse ning ebakindla situatsiooniga, siis võis emotsiooni ümberhindamine strateegia anda katseisikule piisava võimaluse kahelda selles, kas tema emotsioon on ikka õigustatud või on ta millelegi üle reageerinud ning seeläbi seda emotsionaalset reaktsiooni vähendada. Põhjus, miks ainult emotsiooni ümberhindamine osutus efektiivseks emotsioonide regulatsiooni strateegiaks, võis seisneda selles, et see lõi otsese sideme sellega, mis olukord hetkel maailmas on ning kuidas see hetkel inimest ennast tundma pani. Kui mõelda ümberhindamise strateegiate eesmärkide peale üldiselt, siis on selleks läbi olukorra tähenduse muutmise inimese emotsionaalse seisundi muutmine (Gross, 1998). Emotsiooni ümberhindamine võis inimest sügavamal tasemel olukorra isikliku mõju peale mõtlema panna, kui lihtsalt olukorra ümberhindamine, mis võis lihtsustada ka positiivse emotsionaalse nihke tekkimist. Sealjuures võis emotsiooni ümberhindamine

osaliselt toimida ka läbi olukorra ümberhindamise. Sellele annab kinnitust ümberhindamise osa juures antud vabad vastused, kus katseisikud said kirjutada, mida nad emotsioonide reguleerimiseks endale ütlesid. Osad nendest vastustest, näiteks „Jutt kaib VÄGA madalatest tõenäosustest ja mina ei kuulu isegi riskigrupi!“, väljendasid pigem olukorra ümberhindamise strateegia kasutamist, kui emotsiooni ümberhindamist. Siiski võis just emotsiooni ümberhindamisele keskendumine võimaldada inimesel endaga sügavama kontakti loomist, ümberhindamise strateegia sügavamalt töötlust ning seeläbi vahendada ka strateegia sügavamalt mõju.

Samuti on huvitav, et positiivsetele emotsioonidele emotsiooni ümberhindamise strateegia rakendamine mõju ei avaldanud. Nagu meelestatuse analüüsist selgus (Joonis 3), siis kaheksas artiklis kümnest domineerisid negatiivse valentsiga sõnad. Lisaks sellele oli koroonaviiruse esimese lainega seonduv üldine olukord ning seda väljendav iga artikli üldine sisu negatiivne. Seega tõenäoliselt ei suurendanud emotsiooni ümberhindamise strateegia positiivsete emotsioonide osakaalu, kuna informatsioon, mis oli emotsiooni ajendiks oli suhteliselt negatiivne ja uudise poolt põhjustatud emotsioonile oli seetõttu raske positiivsemaid tähendusi luua.

Uuringu tulemus, et emotsiooni ümberhindamine vähendas keskmiselt artiklis kirjeldatu olulisena tajumist on ootuspärane. Kuna katseisik pidi seda strateegiat rakendades enda käest küsima “Ehk pead sa oma tundeid hullemaks kui need tegelikult on?” siis võis emotsiooni seeläbi vähendamine avaldada mõju ka artikli olulisena tajumisele. Tulemus, et katseisik tundis keskmiselt pärast emotsiooni ümberhindamise rakendamist, et ta vastutab artiklis kirjeldatu eest ka ise rohkem võis olla seotud küsimusega “Äkki sa alahindad oma võimet tekkinud tunnetega toime tulla?”. See võis jõustada katseisikut oma tunnete eest rohkem vastutust võtma ning seeläbi isiklikku kontrollitunnet suurendada. Tulemus, et katseisik tundis keskmiselt pärast emotsiooni ümberhindamise strateegia rakendamist rohkem, et mitte keegi ei vastuta artiklis kirjeldatu eest võis tuleneda küsimusest “Võib-olla süüdistad sa ennast või teisi oma reaktsiooni eest ülemäära?”. See võis panna katseisikut mõtlema selle üle, et kui palju koroonaviiruse pandeemia eest üldse üksikisik vastutav on.

Uuring leidis, et analüüsisidesse kaasatud tõlgendusdimensioonid - olulisus, enda vastutuse ja mitte kellegi vastutuse tajumise - ei vahendanud ümberhindamise regulatsioonistrateegia rakendamise ning artiklist tingitud emotsiooni omavahelist seost. Selle põhjuseks võib olla

esiteks see, et muutus võis toimuda läbi teiste tõlgendusdimensioonide muutuste või üldiste mehhanismide, mida uuringus ei analüüsitud. Kuna olulisuse, enda vastutuse ning mitte kellegi vastutuse tajumise tõlgendusdimensioonide kohta käivad küsimused puudutasid artiklis kirjeldatud, siis seostuvad nad pigem olukorra ümberhindamisega, mitte emotsiooni ümberhindamisega. Teiseks võimaluseks on see, et uuringus kasutatud medieerimisanalüüs ei ole piisavalt tundlik, et tõlgendusdimensioonide muutusi tabada.

Kuna uuringus kasutati päriselulisi koroonaviiruse teemalisi uudised, siis on uuringu tulemused rakendatavad ka teistele koroonaviiruse teemalistele uudistele. Tõenäoliselt tekitavad ka teised koroonaviiruse otsest negatiivset mõju kajastavad uudised inimestes negatiivseid emotsioone ning vähendavad samas ka positiivsete emotsioonide osakaalu. Samuti on tõenäoliselt neid emotsioone võimalik enda emotsioone analüüsides ning ümberhinnates vähendada. See võib osutada kasulikuks ressursiks koroonaviiruse poolt tekitatud emotsionaalsete raskustega toimetulekul (Arbel jt, 2020; Xu jt, 2020). Lisaks sellele on emotsiooni ümberhindamise strateegiat kasutades tõenäoliselt võimalik leevendada ka teiste teemadega seonduvate negatiivsete uudiste poolt tekitatud negatiivseid emotsioone. Viimaks on uuringus kasutatud emotsiooni ümberhindamise küsimused tõenäolised rakendatavad ka enda emotsioonidega igapäevasel toimetulekul väljaspool koroonatemaatika. Näiteks kui tekib mõni tüli kolleegiga, siis võib abi olla enda käest küsimisest, et kas ma reageerin praegu emotsionaalselt millelegi ülemäära või süüdistan kedagi milleski liiga palju. Ühtlasi annab uuringu tulemus toetust sellele, et teoreetiliselt on mõistlik ümberhindamist detailsemates kategooriates, nagu emotsiooni ümberhindamine, olukorra ümberhindamine, emotsiooni eesmärkide valguses ümberhindamine ning olukorra eesmärkide valguses ümberhindamine, eristada (Uusberg jt, 2019). Seda põhjusel, et vastavalt kontekstile võib ainult mõni või üks nendest emotsioonide reguleerimisel efektiivseks osutada.'

Uurimistöö piirangud ja jätkusuunad

Uuringu esimeseks piiranguks on see, et enamus uuringus osalenutest olid naised (91%). See tuleneb osaliselt sellest, et üheks uuringu kutse levitamise strateegiaks oli tasutud Facebooki reklaamikampaania, mis vastavat uuringukutset sisaldas. Kampaania läbiviimiseks oli valitud seadistus, mille eesmärgiks oli näidata Facebooki reklaami inimestele, kes kõige tõenäolisemalt uuringu kutset sisaldava Facebooki reklaami peale vajutavad. Kuna uuringu vastu tundsid

rohkem huvi naised, siis näitas Facebook uuringu kutse reklaami rohkem naissoost isikutele. Selle tulemusena registreerus uuringusse rohkem naisi kui mehi. Seega võiks tulevikus uurida, kas ka sooliselt tasakaalustatud valimi puhul osutuks koroonaviiruse teemalistest uudistest tingitud negatiivsete emotsioonide reguleerimisel efektiivseks just emotsiooni ümberhindamise strateegia.

Uuringu teiseks piiranguks on see, et uuringusse andmeanalüüsisdesse kaasati ka inimesed, kes täitsid vähemalt ühe päevaküsimustiku, mitte aga kõik viis. See võis tekitada kallutatud valimi, kus enam esindatud oli näiteks meelegindlamad ja psühholoogiliselt vastupidavamad katseisikud, kes täitsid kõik viis päevaküsimustikku. Samuti võis erineda nende inimeste regulatsioonistrateegiate rakendamise viis ning edukus.

Uuringu kolmandaks piiranguks on see, et kuna üldise enesetunde kohta käiv küsimus “Milliseid tundeid sa hetkel tunned” ja artiklist tingitud enesetunde kohta käiv küsimus “Milliseid tundeid loetud artikkel sinus praegu tekitab?” on oma sisult veidi erineva fookusega, siis annavad nad ainult kaudset informatsiooni inimese emotsionaalse seisundi muutuse kohta enne ja pärast uuringus kasutatud artikli lugemist. Otsustasime selle lähenemise kasuks, et suurendada artiklist tingitud enesetunde kohta käiva küsimuse tundlikkust tabada katseisiku uudisest tingitud mõju emotsioonidele. Tulevased uuringud võiksid uurida enne ja pärast regulatsiooni strateegia rakendamise emotsioone ka sama sõnastusega esitatud küsimuse abil.

Veel üheks uuringu piiranguks on see, et kuigi me palusime päevaküsimustikku läbides katseisikul uudisartikkel enne järgmise katseosa juurde liikumist läbi lugeda, siis kuna katseisik ei sooritanud katsekorda kontrollitud tingimustes, siis me ei saa kindlad olla, et katseisik uudisartikli ka tegelikult läbi luges. Samuti, kuna kõik uudisartiklid olid eesti keeles, nõudis see katseisikult väga head eesti keele mõistmist.

Tulevased uuringud võiksid sarnaseid katseid läbi viia kontrollitud tingimustes, näiteks laboris. Samuti võiksid tulevased uuringud keskenduda ka koroonaviirusega seonduvate negatiivsete uudiste ümberhindamise uurimisele kasutades selleks teistsuguseid stiimulmaterjale. Näiteks võiks katseisikutele uudiste lugemise palumise asemel näidata lühikesi koroonaviiruse teemalisi negatiivseid videoklippe või kasutada erineva negatiivsuse astmega koroonaviiruse teemalisi pilte. Samuti võiks uurida koroonaviiruse teemaliste negatiivsete uudiste mõju kasutades erinevaid uurimismeetodeid. Näiteks võiks lisaks eneseraporteeritud küsimustele kasutada ka ajukuvamismeetodeid nagu EEG, analüüsisdes seejuures emotsioonidega seonduvaid

objektiivseid markereid nagu LPP. Viimaks võiks uurida ka tulemuste üldistatavust ning vaadata, kas emotsiooni ümberhindamise strateegia osutub ainukeseks efektiivseks strateegiaks ka näiteks poliitika või majanduse teemaliste uudiste ümberhindamisel.

Järeldused

Uuringu eesmärgiks olid uurida, milliseid emotsioone koroonaviiruse teemalised uudised inimestes tekitavad, kuidas inimesed neid emotsioone reguleerivad ning millised võimalikud tõlgendusdimensioonid võiksid olla nende emotsionaalsete muutuste vahendajateks. Uuring leidis, et koroonaviiruse teemalised uudised suurendasid inimestes viha, vastikust ja hirmu ning vähendasid positiivseid emotsioone nagu kergendus, rahulolu ja ootus. Ainukeseks efektiivseks ümberhindamise strateegiaks osutus emotsiooni ümberhindamine, mis vähendas katseisikute negatiivseid emotsioone, aga ei suurendanud positiivsete emotsioonide osakaalu. Ükski tõlgendusdimensioon emotsionaalset muutust ei vahendanud.

Tänuõnad

Soovin tänada ülejäänud uurimisrühma kuulunud inimesi, kellega laiahaardelisem uuring sai läbi viidud ning mille tulemustest vaid osa moodustab käesolev magistritöö. Seega tahan tänada enda juhendajaid Andero Uusbergi ja Helen Uusbergi ning kaastudeng Khris-Marii Palksaart. Samuti avaldan tänu Egle Erikule ja kõigile katses osalenutele!

Kasutatud kirjandus

- Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., & Leinsalu, M. (1999). Development and psychometric properties of the Emotional State Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. *Nordic Journal of Psychiatry*, 53(6), 443–449.
- Arbel, R., Khouri, M., Sagi, J., & Cohen, N. (2020). Reappraising Others' Negative Emotions as a way to Enhance Coping during the COVID-19 Outbreak.
- Arslan, R. C., Walther, M. P., & Tata, C. S. (2020). formr: A study framework allowing for automated feedback generation and complex longitudinal experience-sampling studies using R. *Behavior Research Methods*, 52(1), 376–387.
- Asmundson, G. J., Abramowitz, J. S., Richter, A. A., & Whedon, M. (2010). Health anxiety: current perspectives and future directions. *Current psychiatry reports*, 12(4), 306-312.
- Bachleda, S., Neuner, F. G., Soroka, S., Guggenheim, L., Fournier, P., & Naurin, E. (2020). Individual-level differences in negativity biases in news selection. *Personality and Individual Differences*, 155, 109675.
- Balzarotti, S., & Ciceri, M. R. (2014). News reports of catastrophes and viewers' fear: Threat appraisal of positively versus negatively framed events. *Media Psychology*, 17(4), 357–377.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of general psychology*, 5(4), 323–370.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92.
- Dong, M., & Zheng, J. (2020). Letter to the editor: Headline stress disorder caused by Netnews during the outbreak of COVID-19. *Health Expectations: An International Journal of Public Participation in Health Care and Health Policy*, 23(2), 259.
- Ford, B. Q., & Troy, A. S. (2019). Reappraisal Reconsidered: A Closer Look at the Costs of an Acclaimed Emotion-Regulation Strategy. *Current Directions in Psychological Science*, 0963721419827526.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *EMOTION REGULATION*, 29.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hamidein, Z., Hatami, J., & Rezapour, T. (2020). How People Emotionally Respond to the News on COVID-19: An Online Survey. *Basic and Clinical Neuroscience*, 180–179.
- Harmon-Jones, C., Bastian, B., & Harmon-Jones, E. (2016). The discrete emotions questionnaire: A new tool for measuring state self-reported emotions. *PloS one*, 11(8), e0159915.
- Holman, E. A., Garfin, D. R., & Silver, R. C. (2014). Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(1), 93–98.
- Johnston, W. M., & Davey, G. C. (1997). The psychological impact of negative TV news bulletins: The catastrophizing of personal worries. *British Journal of Psychology*, 88(1), 85–91.
- Kalokerinos, E. K., Greenaway, K. H., & Denson, T. F. (2015). Reappraisal but not suppression downregulates the experience of positive and negative emotion. *Emotion*, 15(3), 271.
- Konstabel, K., Lönnqvist, J.-E., Leikas, S., García Velázquez, R., Qin, H., Verkasalo, M., & Walkowitz, G. (2017). Measuring single constructs by single items: Constructing an even shorter version of the “Short Five” personality inventory. *PLOS ONE*, 12(8), e0182714. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182714>
- 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.
- Leetaru, K. (2011). Culturomics 2.0: Forecasting large-scale human behavior using global news media tone in time and space. *First Monday*.
- Lengauer, G., Esser, F., & Berganza, R. (2012). Negativity in political news: A review of concepts, operationalizations and key findings. *Journalism*, 13(2), 179–202.
- Marin, M.-F., Morin-Major, J.-K., Schramek, T. E., Beaupré, A., Perna, A., Juster, R.-P., & Lupien, S. J. (2012). There is no news like bad news: women are more remembering and stress reactive after reading real negative news than men. *PloS one*, 7(10).
- McIntyre, K. E., & Gibson, R. (2016). Positive news makes readers feel good: A “Silver-Lining” approach to negative news can attract audiences. *Southern Communication Journal*,

- 81(5), 304–315.
- Mongkhon, P., Ruengorn, C., Awiphan, R., Thavorn, K., Hutton, B., Wongpakaran, N., ... Nochaiwong, S. (2021). Exposure to COVID-19-Related Information and its Association With Mental Health Problems in Thailand: Nationwide, Cross-sectional Survey Study. *Journal of medical Internet research*, 23(2), e25363.
- Moors, A., Ellsworth, P. C., Scherer, K. R., & Frijda, N. H. (2013). Appraisal theories of emotion: State of the art and future development. *Emotion Review*, 5(2), 119–124.
- Palksaar, K. M. (2021). Terviseärevuse ja emotsiooni regulatsioon tervisekriisis koroonaviiruse (SARS-CoV-2) kontekstis. 2019.
- Patterson, T. E. (2011). *Out of Order: An incisive and boldly original critique of the news media's domination of Ameri*. Vintage.
- Ripley, B. D. (2001). The R project in statistical computing. *MSOR Connections. The newsletter of the LTSN Maths, Stats & OR Network*, 1(1), 23–25.
- Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and social psychology review*, 5(4), 296–320.
- Salkovskis, P. M., Rimes, K. A., & Warwick, H. M. C. (2002). The Health Anxiety Inventory: development and validation of scales for the measurement of health anxiety and hypochondriasis. *Psychological medicine*, 32(5), 843.
- Scheel, A. M., Tiokhin, L., Isager, P. M., & Lakens, D. (2020). Why hypothesis testers should spend less time testing hypotheses. *Perspectives on Psychological Science*, 1745691620966795.
- Schmidt, A., Brose, A., Kramer, A., Schmiedek, F., Witthöft, M., & Neubauer, A. (2020). Cyclical Across-day Dynamics of Corona-related Media Exposure and Worries in People's Everyday Lives During the COVID-19 Pandemic.
- Shoemaker, P. J. (1996). Hardwired for news: Using biological and cultural evolution to explain the surveillance function. *Journal of communication*.
- Soroka, S., Fournier, P., & Nir, L. (2019). Cross-national evidence of a negativity bias in psychophysiological reactions to news. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(38), 18888–18892.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Stainback, K., Hearne, B. N., & Trieu, M. M. (2020). COVID-19 and the 24/7 News Cycle: Does COVID-19 News Exposure Affect Mental Health? *Socius*, 6, 2378023120969339.
- Suri, G., Whittaker, K., & Gross, J. J. (2015). Launching reappraisal: It's less common than you might think. *Emotion*, 15(1), 73.
- Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of personality and social psychology*, 92(4), 731.
- Toms, T. (2019). Muutused tõlgendusdimensioonidel kui ümberhindamise efektiivsuse vahendajad emotsiooni regulatsioonis (Magistritöö). Tartu Ülikool.
- Trnka, R., & Lorencova, R. (2020). Fear, anger, and media-induced trauma during the outbreak of COVID-19 in the Czech Republic. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 12(5), 546.
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., Brunner, A., Friedman, R., & Jones, M. C. (2018). Cognitive reappraisal and acceptance: Effects on emotion, physiology, and perceived cognitive costs. *Emotion*, 18(1), 58.
- Trussler, M., & Soroka, S. (2014). Consumer demand for cynical and negative news frames. *The International Journal of Press/Politics*, 19(3), 360–379.
- Unz, D., Schwab, F., & Winterhoff-Spurk, P. (2008). TV news—the daily horror? Emotional effects of violent television news. *Journal of Media Psychology*, 20(4), 141–155.
- Uusberg, A., Taxer, J. L., Yih, J., Uusberg, H., & Gross, J. (2019). *Reappraising reappraisal* (preprint). PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/e69nx>
- Uusberg, A. ja Poopuu, P. (2020). Halvad uudised tekitavad stressi ja teevad õnnetuks. ERR Novaator, 20. aprill. Kasutatud 18.02.2021, novaator.err.ee/1079859/halvad-uudised-tekitavad-stressi-ja-teevad-onnetuks
- Vachtel, I. (2011). *Emotsioonide Regulatsiooni Raskuste Skaala konstrueerimine* (MSc Thesis). Magistritöö psühholoogias. Psühholoogia instituut: Tartu Ülikool.
- Veitch, R., & Griffitt, W. (1976). Good News-Bad News: Affective and Interpersonal Effects 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 6(1), 69–75.
- Vliegenthart, R., Boomgaarden, H. G., & Boumans, J. W. (2011). Changes in political news coverage: Personalization, conflict and negativity in British and Dutch newspapers. *Political communication in postmodern democracy* (lk 92–110). Springer.

- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological bulletin*, 138(4), 775.
- Wise, K., Eckler, P., Kononova, A., & Littau, J. (2009). Exploring the hardwired for news hypothesis: How threat proximity affects the cognitive and emotional processing of health-related print news. *Communication Studies*, 60(3), 268–287.
- Ööpik, P., Aluoja, A., Kalda, R., & Maaros, H.-I. (2006). Screening for depression in primary care. *Family practice*, 23(6), 693–698.
- Xu, C., Xu, Y., Xu, S., Zhang, Q., Liu, X., Shao, Y., ... Li, M. (2020). Cognitive reappraisal and the association between perceived stress and anxiety symptoms in COVID-19 isolated people. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
- Yao, H. (2020). The more exposure to media information about COVID-19, the more distressed you will feel. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 167.

LISAD

Lisa 1. Eelküsimustik

Enne katset täitsid katseisikud järgmised küsimustikud:

1. Demograafia ja taustainfo - e-maili aadress, sugu, vanus, emakeel, haridustase, hõivatus, sissetulekut puudutav küsimus, leibkonda puudutav küsimus, põhitegevus, meediatarbimine ja tervislik seisund
2. Emotsiooni Uskumuste Skaala (IBS) (Tamir jt, 2007)
3. Emotsiooni Regulatsiooni Küsimustik (ERQ) (Gross ja John, 2003; Tamir jt, 2007)
4. 30-väiteline Suure Viisiku isiksuseküsimustik (XS5) (Konstabel jt, 2017)
5. Emotsiooni Regulatsiooni Raskuste Skaala (DERS) (Vachtel, 2011)
6. Emotsionaalse enesetunde küsimustik (EEK-2) (Aluoja jt, 1999)
7. Seisundilise ja isiksusliku ärevuse skaala (STAI) (Spielberger jt, 1983)
8. Lühike terviseärevuse küsimustik (SHAI) (Salkovskis jt, 2002)

Lisa 2. Päevaküsimustik

2.1 Seisund

1. **Afekt:** Milliseid tundeid sa hetkel tunned?

Igal real on loetletud mõned omavahel seotud tundevarjundid. Kui sa üht või mitut neist hetkel tunned, märgi ära, kui tugevalt.

- ärritunud, pahane, vihane, raevunud: ei tunne üldse ---- tunnen väga tugevalt
- vastik, rõve, iiveldama ajav, tülgastav: ei tunne üldse ---- tunnen väga tugevalt
- kartlik, hirmunud, paanikas, kabuhirmul: ei tunne üldse ---- tunnen väga tugevalt
- närviline, ärevil, mures, ootusärev: ei tunne üldse ---- tunnen väga tugevalt
- kurbus, üksildus, tühi tunne, lein: ei tunne üldse ---- tunnen väga tugevalt
- ootus, soov, tung, himu: ei tunne üldse ---- tunnen väga tugevalt
- maha rahunenud, muretu, rahulik, lõõgastunud: ei tunne üldse ---- tunnen väga tugevalt
- meeldivus, rahulolu, õnnelikkus, nauding: ei tunne üldse ---- tunnen väga tugevalt
- midagi muud (soovi korral täpsusta): ...

2. **Terviseärevus:**

- a. Milline on hetkel sinu tervislik seisund? Täiesti terve----Väga haige
- b. Millise tõenäosusega põed hetkel koroonaviirusest tingitud haigust COVID-19?
0% ---- 100%

- c. Kui mures sa hetkel oled oma tervise pärast? üldse mitte ---- väga mures
- d. Mitu minutit viimase ööpäeva jooksul sa tegelesid koroonakriisiga seotud uudiste ja informatsiooniga? (*va. praegune küsimustik*)

2.2 Artikkel

- Aspektid, mille alusel artikleid uuringusse valiti:
 - Eesti keelsus
 - Sõnade maht (200-400 sõna)
 - Uudise üldine foon: negatiivsus
 - Temaatika: terviserisk
 - Ümberhinnatavuse potentsiaal (uurimisrühma keskmine koondhinnang)
 - Värskus (avaldamise aeg)

2.3 Ümberhindamise instruksioon

Selline artikkel võib tekitada või võimendada erinevaid negatiivseid tundeid. Mõnikord on hea neid tundeid endas veidi leevendada. Selleks saab kasutada erinevaid mõtete korrastamise strateegiaid, mida see uuring sulle tutvustab.

<i>Situatsiooni ümberhindamine</i>	<i>Emotsiooni ümberhindamine</i>	<i>Situatsiooni ümberhindamine eesmärkide valguses</i>	<i>Emotsioonide ümberhindamine eesmärkide valguses</i>
<p>Üks võimalus on endalt küsida, kas see, kuidas ma tundeid tekitanud asjaoludest mõtlen, on ikka põhjendatud.</p> <p>Näiteks kui sõber jätab kokkulepitud kohtumisele tulemata, võin esimese hooga solvuda, siis aga taibata, et küllap ta ei teinud seda meelega.</p> <p>Võta hetk, et mõelda, kuidas seda strateegiat praegu rakendada võiks.</p> <p>Inspiratsiooniks võid kasutada järgmisi</p>	<p>Üks võimalus on endalt küsida, kas see, kuidas ma oma tunnetest mõtlen, on ikka põhjendatud</p> <p>Näiteks kui sõber jätab kokkulepitud kohtumisele tulemata, võin esimese hooga solvuda, siis aga taibata, et solvumine on kõigest tunne, mis peagi möödub.</p> <p>Võta hetk, et mõelda, kuidas seda strateegiat praegu rakendada võiks.</p> <p>Inspiratsiooniks võid kasutada järgmisi</p>	<p>Üks võimalus on endalt küsida, kas tundeid tekitanud asjaoludel võib olla ka häid külgi?</p> <p>Näiteks kui sõber jätab kokkulepitud kohtumisele tulemata, võin esimese hooga solvuda, siis aga taibata, et saan vabanenud aega millekski muuks kasutada.</p> <p>Võta hetk, et mõelda, kuidas seda strateegiat praegu rakendada võiks.</p> <p>Inspiratsiooniks võid</p>	<p>Üks võimalus on endalt küsida, kas minus tekkinud tunnetel võib olla ka häid külgi?</p> <p>Näiteks kui sõber jätab kokkulepitud kohtumisele tulemata, võin esimese hooga solvuda, siis aga taibata, et see tunne aitab mul meeles pidada, et ma ise kedagi samasse olukorda ei paneks.</p> <p>Võta hetk, et mõelda, kuidas seda strateegiat praegu rakendada võiks.</p>

küsimusi. Märki ära, kui vastad mõnele neist jaatavalt.	küsimusi. Märki ära, kui vastad mõnele neist jaatavalt.	kasutada järgmisi küsimusi. Märki ära, kui vastad mõnele neist jaatavalt.	Inspiratsiooniks võid kasutada järgmisi küsimusi. Märki ära, kui vastad mõnele neist jaatavalt.
Ehk pead sa midagi hullemaks kui see tegelikult on?	Ehk pead sa oma tundeid hullemaks kui need tegelikult on?	Ehk on loos kirjeldatu millekski kasulik?	Ehk on sinus tekkinud tunded millekski kasulikud?
Võib-olla süüdistad sa ennast või teisi milleski ülemäära?	Võib-olla süüdistad sa ennast või teisi oma reaktsiooni eest ülemäära?	Võib-olla aitab loos kirjeldatu kellelgi milleski paremaks saada?	Võib-olla aitab tekkinud reaktsioon sul milleski paremaks saada?
Äkki sa alahindad oma võimet asjade käiku paremuse suunas mõjutada?	Äkki sa alahindad oma võimet tekkinud tunnetega toime tulla?	Äkki on loos kirjeldatu mõne positiivse muutuse käivitajaks?	Äkki on su tunded mõne positiivse muutuse käivitajaks?
Kas see, kuidas sa loos kirjeldatust mõtled, võib olla mingis osas ebatäpne?	Kas see, kuidas sa mõtled oma emotsionaalsest reaktsioonist loos kirjeldatule, võib olla mingis osas ebatäpne?	Kas on võimalik, et sa eirad või alahindad midagi head, mis kaasneb loos kirjeldatud halvaga?	Kas on võimalik, et sa eirad või alahindad midagi head, mis kaasneb su negatiivse reaktsiooniga loos kirjeldatule?

Soovi korral pane lühidalt kirja, mida sa endale tunnete leevendamiseks ütlesid. (avatud lahter)

Kui lihtne oli seda mõtete korrastamise strateegiat mõista ja rakendada? Väga raske---Väga lihtne

2.4 Reaktsioon

Seekord huvitab meid sinu vahetu reaktsioon sellele artiklile.

Mõttele läbi, mis tundeid, mõtteid ja tahteid see sinus tekitas ja asu vastama järgmistele küsimustele.

1. Milliseid tundeid loetud artikkel sinus praegu tekitab?

Pane tähele, et praegu huvitab meid sinu praegune reaktsioon sellele artiklile, mitte su üldine enesetunne nagu küsimustiku alguses.

Igal real on loetletud mõned omavahel seotud tundevarjundid. Märki iga rea juures ära, kui tugevalt see artikkel üht või mitut neist hetkel tekitab.

- ärritunud, pahane, vihane, raevunud: ei tunne üldse ---- tunnen väga tugevalt
- vastik, rõve, iiveldama ajav, tülgastav: ei tunne üldse ---- tunnen väga tugevalt
- kartlik, hirmunud, paanikas, kabuhirmul: ei tunne üldse ---- tunnen väga tugevalt
- närviline, ärevil, mures, ootusärev: ei tunne üldse ---- tunnen väga tugevalt
- kurbus, üksildus, tühi tunne, lein: ei tunne üldse ---- tunnen väga tugevalt
- ootus, soov, tung, himu: ei tunne üldse ---- tunnen väga tugevalt
- maha rahunenud, muretu, rahulik, lõõgastunud: ei tunne üldse ---- tunnen väga tugevalt
- meeldivus, rahulolu, õnnelikkus, nauding: ei tunne üldse ---- tunnen väga tugevalt
- midagi muud (soovi korra täpsusta): ...

2. Tõlgendusdimensioonid: Milliseid mõtteid loetud artikkel sinus praegu tekitab?

Mulle tundub hetkel, ...

- **Olulisus:**... et artiklis kirjeldatu on minu jaoks oluline: üldse nõus - täiesti nõus
- **Eesmärgipärasus 1:**... et artiklis kirjeldatu on mulle mingis mõttes kahjulik
- **Eesmärgipärasus 2:**... et artiklis kirjeldatu on mulle mingis mõttes kasulik
- **(Enda) vastutus 1:**... et ka mina vastutan artiklis kirjeldatu eest
- **(Mitte kellegi) vastutus 2:**... et artiklis kirjeldatu eest ei vastuta otseselt keegi
- **Kontrollitavus:**... et ma suudan artiklis kirjeldatud soovi korral muuta
- **Kindlus:**... et saan aru, mida artiklis kirjeldatu minu jaoks tähendab

3. Milliseid soove loetud artikkel sinus praegu tekitab? (Uuringu mahukuse tõttu seda osa töös ei analüüsitud.)

Ma tunnen hetkel vajadust ...

- ... ennast kaitsta: üldse mitte ---- väga tugevalt
- ... ennast arendada: üldse mitte ---- väga tugevalt
- ... saada millestki paremini aru: üldse mitte ---- väga tugevalt
- ... saada millegagi paremini hakkama: üldse mitte ---- väga tugevalt
- ... olla sõltumatu: üldse mitte ---- väga tugevalt
- ... olla toetatud: üldse mitte ---- väga tugevalt
- ... olla hinnatud: üldse mitte ---- väga tugevalt
- ... olla toeks: üldse mitte ---- väga tugevalt

2.5 Regulatsioon (Uuringu mahukuse tõttu seda osa töös ei analüüsitud.)

1. **Ohu regulatsioon:** Mida sa oled viimase ööpäeva jooksul teinud, et vähendada enda ja teiste koroonaviirusesse nakatumise ohtu?

Märgi kõik sobivad

Hügieen

1. Vältisin oma näo puudutamist: jah/ei
2. Aevastasin küünarnukki või salvrätti: jah/ei
3. Pesin/desinfitseerisin sageli käsi: jah/ei
4. Pesin/desinfitseerisin sageli pindu/esemeid, millega kokku puutun: jah/ei
5. Kandsin maski/kindaid: jah/ei
6. Otsisin/küsisin nõu, kuidas nakatumist paremini vältida: jah/ei

Kontaktid

7. Tellisin toitu/muid kaupu koju: jah/ei
8. Toimetasin toitu/muid kaupu kellelegi koju: jah/ei
9. Töötasin/õppisin kodunt: jah/ei
10. Vältisin koduväliseid kohtumisi vanemate inimestega: jah/ei
11. Vältisin kõiki koduväliseid kohtumisi: jah/ei
12. Eraldasin ennast oma kodustest: jah/ei

Liikumine

13. Vältisin ühistransporti: jah/ei
14. Muutsin oma teekonda, et vältida inimeste lähedusse sattumist: jah/ei
15. Koju saabudes pesin/desinfitseerisin/jätsin karantiini soetatud/kaasas olnud asju: jah/ei
16. Väljusin kodunt vaid poes/apteegis käimiseks: jah/ei
17. Väljusin kodunt vaid vabas õhus liikumiseks: jah/ei
18. Ei väljunud kordagi kodunt: jah/ei
19. Muu (soovi korral täpsusta): jah/ei
20. Mitte midagi: jah/ei

2. Emotsiooni regulatsioon: Mida sa oled lisaks eelnevale viimase ööpäeva jooksul teinud, et koroonakriisiga seotud negatiivsete tunnetega toime tulla?

1. **Tähelepanu kõrvalejuhtimine:** Vältisin koroonaga seotud uudiseid ja infot: jah/ei
2. **Emotsioonist tähelepanu kõrvalejuhtimine:** Otsisin meelelahutust, mis tõrjuks koroonaga seotud aistinguid/mõtteid/tundeid eemale: jah/ei
3. **Olukorraga aktiivselt tegelemine:** Analüüsisin stsenaariume, mis koroonaga seoses juhtuda võivad: jah/ei
4. **Rumineerimine:** Analüüsisin tundeid, mida koroonaga seonduv minus tekitas: jah/ei
5. **Olukorra ümberhindamine:** Mõtlesin, kuidas koroonaga seonduv ei pruugi olla nii hull või lootusetu kui tundub: jah/ei
6. **Olukorra emotsioonide valguses ümberhindamine:** Mõtlesin, kuidas koroonaga seonduval võib olla ka häid külgi: jah/ei

7. **Olukorra aktsepteerimine:** Andsin endale aru, et ma ei suuda koroonaga seonduvat muuta ja peaksin sellega leppima: jah/ei
8. **Emotsiooni ümberhindamine:** Mõtlesin, kuidas koroonaga seotud tunded on kõigest tunded, mis peagi mööduvad: jah/ei
9. **Emotsiooni eesmärkide valguses ümberhindamine:** Mõtlesin, kuidas koroonaga seotud tunnetel võib olla ka häid külgi: jah/ei
10. **Emotsiooni aktsepteerimine:** Jälgisin hinnanguvabalt oma koroonaga seotud tundeid püüdmata neid muuta: jah/ei
11. **Vältimine/alla surumine:** Surusin alla tundeid, mida koroonaga minus tekitas: jah/ei
12. **Emotsioonide jagamine:** Jagasin kellegagi tundeid, mida koroonaga minus tekitas: jah/ei
13. **Kehaline, vältimisele suunatud, tähelepanu kõrvalejuhtimine:** Vaigistasin koroonaga seotud tundeid söögi, alkoholi või mõnuainetega: jah/ei
14. **Kehaline, lähenemisele suunatud, tähelepanu kõrvalejuhtimine:** Suunasin koroonaga seotud tunded füüsilisse aktiivsusesse: jah/ei
15. **Huumor:** Viskasin koroonaga seonduva üle nalja: jah/ei
16. **Palvetamine:** Palvetasin: jah/ei
17. **Meditatsioon:** Mediteerisin: jah/ei
18. Muu (soovi korral täpsusta): jah/ei
19. Mitte midagi: jah/ei

3. Kui hästi on sul koroonakriisiga seotud negatiivsete tunnetega toime tulemine viimase ööpäeva jooksul õnnestunud?: Väga halvasti---Väga hästi

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Pärtel Poopuu,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

„UUDISTEST TINGITUD NEGATIIVSETE EMOTSIOONIDE REGULATSIOON:
ÜMBERHINDAMISE STRATEEGIADE EFEKTIIVSUS KORONAVIIRUSE (SARS-COV-2)
KONTEKSTIS“,

mille juhendajad on Andero Uusberg ja Helen Uusberg,

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Pärtel Poopuu
01.07.2021