

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Annikki Remmelgas

**ÜMBERHINDAMISE PROFIILIDE SEOSSED ISIKSUSE JA
HEAOLUGA**

Magistritöö

Juhendaja: Andero Uusberg, *PhD*

Läbiv pealkiri: Ümberhindamise profiilide seosed isiksuse ja heaoluga

Tartu 2024

Ümberhindamise profiilide seosed isiksuse ja heaoluga

Lühikokkuvõte

Emotsioonide reguleerimise strateegiatest on üheks tõhusaimaks leitud ümberhindamine ehk muutus kognitiivses tõlgenduses. Ümberhindamist võib käsitleda nihetena tõlgendusdimensioonidel. Uurimistöö eesmärk oli tõlgendusdimensioonide abil tabada nihkeid tõlgendustes, mis ümberhindamisega kaasnevad ning vaadata, milline on nende seos isiksuseomadustega ja subjektiivse heaoluga. Viisime läbi veebiuuringu, kus osales 506 (504) inimest vanuses 18 – 82 aastat (keskmine vanus = 38,5, $SD = 12,5$). Nelja vinjeti abil, milles kirjeldatud olukorrad olid kavandatud lugejas esile kutsuma erinevaid emotsioone, mõõtsime milliseid olid inimeste tõlgendused enne ja pärast ümberhindamise kasutamist. Seejärel paluti vastata inimese omadusi mõõtvatele küsimustikele, millest käesoleva töö fookuses on subjektiivne heaolu ja isiksuseomadused. Latentsete profiilide analüüsiga uurisime inimestevahelisi erinevusi ümberhindamises ning tuvastasime iga olukorra puhul 3-5 erinevat ümberhindamise mustrit kirjeldavat profiili. Leidsime üksikuid seoseid ümberhindamise profiilide ja isiksuseomaduste vahel, kuid leitud seosed ei olnud tugevad. Tulemused annavad alust järeldada, et ümberhindamises ilmnevad olulised individuaalsed erinevused, kuid isiksus seletab ära väga väikese osa variatiivsusest ümberhindamises. Subjektiivne heaolu oli erinev vaid kahe profiili vahel, sealjuures oli heaolu madalam nendel inimestel, kelle profiil kirjeldas vähest ümberhindamise kasutamist. Edasistes uuringutes tuleks testida profiilide korratavust ning mõõta seoseid isiksuse alaskaaladega.

Märksõnad: ümberhindamine, nihked tõlgendustes, latentsete profiilide analüüs, individuaalsed erinevused

Relationships of Reappraisal Profiles to Personality and Well-being

Abstract

Among the emotion regulation strategies, reappraisal, or a change in cognitive appraisal, has been found to be one of the most effective. Reappraisal can be thought of as shifts along appraisal dimensions. The purpose of the research was to use the appraisal dimensions to capture the shifts in appraisals that accompany reappraisal and to see how they relate to personality traits and subjective well-being. We conducted an online survey of 506 (504) people aged 18–82 years (mean age = 38.5, $SD = 12.5$). Using four vignettes in which the described situations were designed to evoke different emotions in the reader, we measured what people's appraisals were before and after reappraisal was used. Participants were then asked to respond to questionnaires measuring individual traits, of which subjective well-being and personality characteristics are the focus of this work. Through Latent Profile Analysis, we examined inter-individual differences in reappraisal and identified 3-5 different reappraisal patterns describing each situation. We found some associations between reappraisal profiles and personality traits, but the associations we found were not strong. The results suggest that there are significant individual differences in reappraisal, but that personality explains a very small part of the variability in reappraisal. Subjective well-being differed only between the two profiles, with people whose profile described low reappraisal having lower well-being. Further research should test the repeatability of the profiles and measure relationships with personality subscales.

Keywords: reappraisal, appraisal shifts, Latent Profile Analysis, individual differences

Sissejuhatus

Emotsiooniregulatsioon

Afektiivsete seisundite, sealhulgas emotsioonide, ülesanne on kujundada käitumist vastavalt olukorrale ja inimese motivatsioonilisele seisundile (Gross et al., 2019). Emotsiooni komponentideks on tunne, mis võib olla positiivne või negatiivne, kognitiivne tõlgendus, füsioloogiline reaktsioon, kehaline väljendus ja motivatsioon teatud moel käitumiseks. Olenevalt kontekstist võivad emotsioonid olla inimese eesmärkide jaoks nii kasulikud kui ka kahjulikud. Emotsioonidest on abi näiteks siis, kui hirm hoiab inimest eemale ohtlikust kahlusest; kui õnnetunne tugevdab sõprussuhteid või viha ajendab seisma oluliste väärtuste eest (Moors et al., 2013). Seevastu kahjulikud võivad emotsioonid olla siis, kui need on konkreetse olukorra jaoks ebasobiva intensiivsuse, kestuse, sageduse või tüübiga ning moonutavad tunnetust ja käitumist sobimatult (Gross & Jazaieri, 2014). Näiteks viha, mille tõttu inimene kahjustab iseennast või teisi; naer, mis on solvav või ärevus, mis halvab võimet suhelda või tööd teha (Gross, 2015). Just sellised juhtumid, kus emotsioonid ei too kasu või tekitavad kahju, on ajendiks emotsioonide reguleerimisele.

Emotsiooniregulatsioon hõlmab tahtlikke, kuid mitte tingimata teadvustatud, katseid muuta kogetava või oodatava emotsiooni intensiivsust, kestust, sagedust või tüüpi (Gross et al., 2019). Emotsioonide reguleerimiseks kasutavad inimesed väga erinevaid viise, mille toimet on Gross (1998) kirjeldanud läbi nelja erineva emotsiooni tekke etapi, mida regulatsiooni abil mõjutada püütakse. Regulatsiooni strateegia võib üritada muuta a) emotsiooni käivitavat olukorda, b) tähelepanu fookuseid olukorras, c) olukorra tõlgendust ja d) emotsionaalset reaktsiooni (Gross, 1998). Nii võime näiteks poejärjekorras ette trüginud kaaskodaniku tõttu esile kerkinud ärritust reguleerida minnes teisse kassasse (a), pöörates tähelepanu poekõlaritest kostvale reklaamile (b), mõeldes, et ju oli tollel inimesel väga kiire ning hajameelsusest ei pannud ta tähele, et läks kellestki ette (c) või tehes hingamisharjutusi, et tekkinud ärritust leevendada (d).

Olukordade tõlgendamine ja ümberhindamine

Emotsiooniregulatsiooni strateegiatest ühed tõhusamaid on ümberhindamise strateegiad (Webb et al., 2012). Ümberhindamine seisneb olukorrast teisiti mõtlemises ehk tõlgenduse muutmises eesmärgiga muuta oma emotsionaalset vastust (Gross, 1998). Paljud uuringud on näidanud, et ümberhindamine võimaldab edukalt vähendada negatiivseid emotsioone (Webb et al., 2012) ja suurendada positiivseid emotsioone (Stover et al., 2024).

Ümberhindamise kasutamine on positiivses korrelatsioonis kõrgema heaoluga ning rohkemate positiivsete emotsioonide kogemisega (Gross & John, 2003); ning mitmetes uuringutes on leitud negatiivne korrelatsioon ärevuse ja depressiooni sümptomite kogemise ja ümberhindamise vahel (Aldao et al., 2010). Ümberhindamist on tüüpiliselt uuritud negatiivsete emotsioonide vähendamise kontekstis, kuid inimesed kasutavad seda ka positiivsete emotsioonide suurendamiseks. Positiivsete emotsioonide ümberhindamise eesmärk on positiivsete emotsioonide intensiivsuse või kestvuse suurendamine ning on leitud, et positiivse emotsiooni ümberhindamine on seotud positiivse afekti suurenemise ja enesehinnangu tõusuga (Nezlek & Kuppens, 2008).

Ümberhindamise potentsiaalne mõju emotsioonile tuleneb muutustest, mida inimene suudab tekitada olukorra tõlgendusse. Olukorra tõlgendus on emotsiooni kognitiivne komponent, mis osaleb enamike kaasaegsete emotsioonikäsitluste kohaselt emotsionaalse episoodi kujunemises. Emotsiooni tõlgendusteooriad omistavad tõlgendustele emotsioonide tekkimises ja kujundamises keskse rolli (Scherer & Moors, 2019). Tõlgendamine on tajutud olukorra hindamine motiivide valguses, mis kujundab emotsiooni ülejäänud komponente - tegevusalge suunda ja intensiivsust, füsioloogilisi reaktsioone, väljendusi ja tunded (Moors et al., 2013). Moors ja kolleegid (2013) toovad oma artiklis välja, et tõlgendus kujuneb sageli, kuid mitte eranditult, automaatselt ehk kontrollimatult, teadvustamatult, kiirelt ja efektiivselt. Tõlgendusteooriad selgitavad, miks üks ja sama olukord võib inimestes esile kutsuda erinevaid emotsioone. Nende kohaselt on stiimuli ja emotsiooni vahel muutuv seos, kuid tõlgenduste ja emotsioonide vahel on seos enamike autorite käsitluses stabiilne. See tähendab, et põhjus, miks erinevad inimesed võivad samale olukorrale reageerida erinevalt, on suuresti seotud erinevustega selles, kuidas nad olukorda tõlgendavad, ja vähem erinevustega selles, kuidas tõlgendused emotsiooni ülejäänud komponente käivitavad.

Tõlgendust võib vaadelda väärtuste profiilina suhteliselt vähestel abstraktsetel tõlgendusdimensioonidel, mis kirjeldavad olukorra kasulikkust, kujunemist ning tulevikku (Uusberg et al., 2019). Tõlgendusdimensioonid on tunnused, mis kirjeldavad olukorra motivatsioonilist tähendust. Tõlgendusdimensiooni täpse loendi ja arvu osas ei ole teadlased üksmeelele jõudnud, kuid kõigis mõjukates käsitlustes on mingil kujul esindatud viis dimensiooni (Moors et al., 2013): olukorra tajutud selgus (*certainty*), olulisus (*goal relevance*), kongruentsus (*goal congruence*), vastutaja (*accountability*) ja kontrollitavus ehk toimetuleku potentsiaal (*control/ coping potential*). Tõlgendusdimensioonid annavad võimaluse kirjeldada emotsiooni kognitiivse tõlgenduse komponenti.

On leitud, et nihked tõlgendusdimensioonidel võivad olla võtmemehhanismiks, mille kaudu emotsionaalse olukorra ümberhindamine töötab pöördides emotsiooni muutusega (Uusberg et al., 2023). Näiteks inimene, kes on kutsud pidulikule sündmusele, kuid avastab, et tema riietuses ei leidu midagi *dresscode*'ile vastavat, võib tunda muret ja rahutust.

Olukorda aga ümberhinnates võib ta seda tõlgendada hoopis kui võimalust väljendada oma isikupära ja loovust. Ümberhindamisega kaasnevad nihked tõlgendusdimensioonidel: tõuseb näiteks olukorra kontrollitavus ja selgus; võimalik, et muutub ka olulisus.

Tõlgendusdimensioonidel toimuvate nihete uurimine annab potentsiaalselt võimaluse sisse vaadata ümberhindamise mehaanikaasse ning leida, millised muutused tõlgendustes aset leiavad.

Individuaalsed erinevused olukordade ümberhindamisel

Efektiivse emotsiooniregulatsiooni olulisust vaimsele ja füüsilisele tervisele arvesse võttes, on oluline uurida, millised individuaalsed erinevused ümberhindamise rakendamisel esinevad ning kuidas need on seotud inimese omadustega. Varasemas uurimistöös on tõlgendusdimensioonide uurimise potentsiaal seni suuresti kasutamata – individuaalseid erinevusi ümberhindamises on uuritud laiemate küsimustikega ning pole seostatud konkreetsete tõlgendusnihetega.

Individuaalseid erinevusi tõlgendustes on seni seostatud vaid individuaalsete erinevustega emotsionaalses kogemuses. Erinevaid inimesi iseloomustab kaldumus kogeda rohkem teatud tüüpi emotsioone (Scherer et al., 2004) ning on alust arvata, et see on seotud kalduvustega olukorra tõlgendustes. Näiteks leidis Scherer (2020), et impulsiivsed katseisikud, keda iseloomustab tugev autonoomia vajadus ning kes hindavad kõrgelt edu ja staatust, kipuvad kogema viha olukordades, kus ebasoodsad sündmused nende eesmärkide saavutamist takistavad. Seevastu prosotsiaalsed, altruistlikud isikud kogevad kurbust, kui asjad ei lähe nende eesmärkide ja tõekspidamiste kohaselt; samas kui inimesed, kes kirjeldavad end ärevil ja vähedomineerivatena, on sellistes olukordades hirmu kogemiseks peamised kandidaadid. Veel ilmnes, et kui inimene kaldub alahindama sündmuse kasulikkust ja oma võimet tagajärgedega toime tulla, siis võiks oodata mure ja kurbuse suuremat sagedust ja intensiivsust. See uuring oli üks esimesi, milles individuaalseid erinevusi, kaldeid tõlgendustes ja sellega seotud kaldeid emotsioonide kogemises uuriti.

Võimalik, et stabiilsed kalduvused tõlgendustes võivad viia kalduvusteni kogeda rohkem teatud tüüpi emotsioone, mis omakorda võib viia emotsionaalsete häireteni (Scherer, 2020). Schereri (2020) uuringu tulemused annavad põhjust edasi uurida individuaalsete

erinevuste seost kalduvustega olukordi teatud viisil tõlgendada ning, emotsiooni reguleerimise kontekstis, ka kalduvustega ümberhinnata. Üks viis seda teha on vaadata esmalt isiksuseomaduste seoseid olukorrale antavate hinnangutega ning muutustega tõlgenduses, mis ümberhindamisega kaasnevad.

Isiksuseomadused on universaalsed ja elukaare jooksul suhteliselt stabiilsed mõtlemis-, tunde- ja käitumismustrid (DeYoung, 2015). Üks enimkasutatud viis isiksuse kirjeldamiseks on läbi Suure Viisiku taksonoomia, mille kohaselt isiksuse erinevused tulenevad variatiivsusest viiel dimensioonil: Neurotism, Ekstravertsus, Avatus, Sotsiaalsus ja Meelekindlus (McCrae & Costa Jr., 2008). Teadlased on seisukohal, et isiksus mängib rolli emotsiooni reguleerimise strateegia valikul (Hughes et al., 2020). Seoseid Suure Viisiku ja emotsiooniregulatsiooni vahel on täheldatud, kuid tulemused ei ole ühesed (Scheffel et al., 2019). Kõige rohkem on teada Neurootilisuse ja Ekstravertsuse kohta. Kõrgem neurootilisus on seotud vähesema ümberhindamise kasutamise ja rohkema harjumusega emotsioone alla suruda (John & Gross, 2004); kõrgem ekstravertsus seevastu on seotud rohkema harjumusega olukordi ümberhinnata (Gross & John, 2003).

Küll aga pööravad Hughes ja kolleegid (2020) tähelepanu sellele, et enamik emotsiooniregulatsiooni küsimustikke ongi üles ehitatud strateegiate kasutamise kaardistamisele, mistõttu on isiksuse ja emotsiooniregulatsiooni uurimine enamjaolt piirdunud strateegia valiku etapiga. Ümberhindamine võib aga võtta väga erineva kuju ning vähe on teada selle kohta, milliseid tõlgenduse aspkte inimesed ümberhindamise käigus muudavad. Isiksuse olemus seisneb kalduvuses mingil viisil mõelda, tunda ja käituda, mistõttu isiksuseomadused võivad mängida olulist rolli selles, milliseid olukorra ümbertõlgendamise viise inimesed leiavad ja kasutavad.

Töö eesmärgid ja hüpoteesid

Inimesed erinevad selle poolest, kuidas nad olukordi tõlgendavad ning ümberhindavad, millest tulenevalt kogevad nad ka tõlgendusteooria kohaselt erinevaid emotsioone (Moors et al., 2013; Scherer, 2020). Võimalik, et individuaalsed erinevused ümberhindamises tulenevad inimese omadustest ning kalduvused olukordi teatud viisil ümberhinnata on omakorda seotud vaimse tervisega. Uurimistöö eesmärk on eelnevat ideed testida ning anda seeläbi panus emotsioonide tekkimise ja reguleerimise mehaanikas selguse loomisesse. Tõlgendusdimensioonide abil püüame tabada nihkeid tõlgendustes, mis ümberhindamisega kaasnevad ning uurida, milline on nende seos isiksuseomadustega ja subjektiivse heaoluga.

Uurimisküsimus 1: Kuidas erinevad inimesed olukorrale antavaid tõlgendusi muudavad, kui neil palutakse ümberhindamise abil oma emotsionaalseid kogemusi parandada?

Uurimisküsimus 2: Kuidas on individuaalsed erinevused olukordade ümberhindamisel seotud a) isiksuseomadustega, b) subjektiivse heaoluga?

Seni pole ümberhindamise käigus toimuvaid kognitiivse tõlgenduse muutusi niivõrd granulaarsel tasemel tõlgendusnihete abil uuritud. Uurimus võib aidata mõista individuaalseid erinevusi ümberhindamise protsessis ning tulevikus välja töötada psühholoogilise heaolu seisukohast olulisi individuaalseid erinevusi arvestavaid sekkumisi.

Magistritöö autorina osalesin uuringu eesmärkide ja uurimisküsimuste püstitamises, otsisin ja töötasin läbi varasemat teemakohast kirjandust, andsin tagasisidet tõlgendust mõõtvate väidete loomise protsessis, osalesin vinjettide ja illustratsioonide loomisel, viisin läbi pilootkatsed, analüüsisin ümberhindamise profile ja nendende seoseid isiksuseomaduste ja subjektiivse heaoluga. Tehtud töö tulemusena kirjutasin uurimistöö.

Meetod

Valim

Uuringus osales 506 inimest vanuses 18 – 82 aastat (keskmine vanus = 38,5, $SD = 12,5$). Neist 252 oli meessoost, 253 naissoost. Üks vastaja identifitseeris ennast kategooriaga „muu“. Kaks inimest jättis uuringu II osa täitmata, mistõttu on ümberhindamise muustrite seost isiksuseomaduste ja subjektiivse heaoluga analüüsitud 504 inimesega valimil. Haridustasemelt oli enamik vastajaid kõrgharidusega (62,25%). Kõige rohkem osaleti arvutit kasutades (377 inimest ehk 74,5%), seejärel nutitelefoni kasutades (104 inimest ehk 20,5%) ja kõige vähem osaleti tahvelarvutit kasutades (25 inimest ehk 4,9%).

Uuritavate värbamiseks kasutasime rahvusvahelist uuringukeskkonda Prolific Academic (Palan & Schitter, 2018; *Prolific Online Participant Recruitment for Surveys and Market Research*, n.d.). Andmeid kogusime vahemikus märts – aprill 2024. Osalejate värbamisel kasutasime eelseadistust, et määrata valimi sooline tasakaal (tingimus 50:50) ning inglise keele oskus (tingimus “*fluent*”). Uuringus osalemise eest maksti osalejatele vastavalt uuringukeskkonna Prolific Academic soovitusel kompensatsiooni 9 USD. Uuring sai kooskõlastuse Tartu Ülikooli inimuuringu eetikakomitee poolt (nr 387/T-20).

Protseduur

Veebikeskkonna Prolific Academic kasutajad suunati veebiküsimustike platvormile formr.org. Esmalt kuvati neile uuringu tutvustus ning seejärel informeeritud nõusoleku vorm. Osalejad said nõusolekut kinnitada digitaalselt uuringuga jätkates. Uuring koosnes kokku kahest osast ning toimus kahes etapis.

Uuringu I osa alguses kogusime demograafilisi andmeid vastajate soo, rassilise kuuluvuse ja haridustaseme kohta. Seejärel lugesid osalejad nelja vinjetti (*pre-test*), mis kuvati juhuslikus järjekorras. Juhendis paluti neil lugedesse sisse elada ning loo peategelase perspektiivist hinnata tekkinud emotsiooni valentsi ja tugevust ning vastata väidetele, mis mõõdavad olukorra tõlgendusi. Seejärel juhendati osalejaid ümberhindamise abil negatiivseid emotsioone vähendama ja positiivseid suurendama. Osalejatele tutvustati ümberhindamise ideed ning kontrolliti selle mõistmist kahe tagasisidet pakkuva valikvastustega küsimusega. Seejärel esitati osalejatele varem nähtud vinjetid samas järjekorras ning paluti neil kasutada ümberhindamist, et vähendada negatiivseid ja/või suurendada positiivseid reaktsioone ning anda uuesti hinnang emotsioonile ning vastata tõlgendusi mõõtvatele väidetele (*post-test*).

Uuringus esitatati ka tähelepanu kontrollküsimusi, et hinnata uuritava keskendumist. Uuringu I osa lõpus paluti osalejatel anda tagasisidet, kui lihtne/keeruline oli vinjette lugedes sisse eldada ning olukordi ümberhinnata ja kui lihtne/keeruline oli anda hinnanguid väidetele.

Uuringu II osas paluti osalejal täita 7 küsimustikku: Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski & Kraaij, 2006), Positive Appraisal Style (Petri-Romão et al., 2023), **Personality xS5** (Konstabel et al., 2017), Positive and Negative Affect Schedule (Watson et al., 1988), **WHO-5** (Topp et al., 2015), PROMIS depression and anxiety subscales (Cella et al., 2019). Kõigi küsimustike kasutamine antud uuringus oli autoritega kooskõlastatud (ERQ, CERQ, PASS, xS5) või kooskõlas küsimustike kasutustingimustega (PROMIS, WHO-5, PANAS). Käesoleva magistritöö raames käsitlen uurimisküsimustest lähtuvalt taustaküsimustikest kahte.

Pilootkatsed

Enne uuringu alustamist viisin läbi pilootkatsed, mille käigus saime uuringu kohta tagasisidet. Pilootkatsed toimusid veebruaris ja märtsis 2024. Pilootkatse jooksul said osalejad anda jooksvalt tagasisidet, mille põhjal tegime parandusi vinjettide ja tõlgendusi uurivate väidete sõnastustes ning lisasime enesetesti, mille abil said uuringus osalenud katseisikud testida, kas said õigesti aru ümberhindamise olemusest ja katse juhustest.

Mõõtevahendid

Vinjetid

Uuringu jaoks koostasime neli narratiivses vormis ja visuaalselt illustreeritud vinjetti (Lisa 1). Vinjettide loomisel võtsime aluseks emotsioonide ringikujulise mudeli (Russell, 1980), mis kirjeldab emotsioone valentsi (positiivne – negatiivne) ja aktivatsiooni (kõrge – madal) ristuvatel vektoritel. Lood kirjeldavad sündmusi lähedastes suhetes ning nende eesmärk on tekitada tundeid erinevate valentsi ja aktivatsiooni kombinatsioonidega:

- madala aktivatsiooniga negatiivsed emotsioonid nagu kurbus ja depressioon (Vinjett 1);
- kõrge aktivatsiooniga negatiivsed emotsioonid nagu hirm ja viha (Vinjett 2);
- madala aktivatsiooniga positiivsed emotsioonid, nagu rahulolu ja õnn (Vinjett 3);
- kõrge aktivatsiooniga positiivsed emotsioonid, nagu elevus ja põnevus (Vinjett 4).

Vinjettide pikkus on 59-82 sõna. Lugude loomisel kasutasime ChatGPT 3.5 (OpenAI, 2023a) ning Microsoft 365 Copilot (OpenAI, 2023b). Lugude genereerimisel kasutasime erinevaid käsklusi (näiteks „*Write a very compelling story with up to 75 words about a close relationship that would elicit sadness and depression in a reader*”) ning kõiki lugusid kohandati uurimisrühma poolt. Igast vinjetist on kaks versiooni ning osalejatele kuvati versioon, milles loo peategelase sugu ühtis vastaja omaga. Vinjettidega koos esitati katses osalejatele loo sisule vastavad illustratsioonid, mille eesmärk oli soodustada uuritavate sisseelamist lugudesse. Illustratsioonide genereerimiseks kasutasime tehisintellektil põhinevaid rakendusi MidJourney V5.2 – V6 (Midjourney, Inc, 2023) ja Microsoft 365 Copilot (OpenAI, 2023b).

Emotsionaalne reaktsioon

Emotsionaalset reaktsiooni mõõtsime kolme elemendiga (positiivsete emotsioonide kogemine, negatiivsete emotsioonide kogemine ja aktivatsioon) (Lisa 2). Igaühe puhul tuli osalejatel anda hinnang 21-punktilisel skaalal vahemikus „üldse mitte“ kuni „väga tugevalt“.

Tõlgendused

Lugudes kirjeldatud olukordade tõlgendusi mõõtsime 22 väitega, mis kajastavad 5 peamise tõlgendusdimensiooni erinevaid aspekte kindlus (*certainty*), olulisus (*goal relevance*), kongruentsus (*goal congruence*), vastutus (*accountability*) ja kontroll ehk toimetuleku potentsiaal (*control/ coping potential*) (Lisa 3). Väidetele tuli anda hinnang 7-punktilisel skaalal vahemikus „ei, üldse mitte“ kuni „jah, täielikult“.

Väidete loomiseks koondasin esmalt küsimused 11 varasemast emotsiooni tõlgendusele keskenduvast uuringust aastatest 1988-2023. Seejärel tuvastati nende väidete seas korduvad teemad ning jaotati need 5 peamise tõlgendusdimensiooni aspektideks. Tekkinud nimekirja lisati uurimisrühma arusaamises olulisi täiendavaid aspkete. Iga aspekti mõõtmiseks sõnastati varasemate uuuringute eeskujul väide. Komplekti koostamisel jälgiti ühtset stiili ning peeti silmas, et kõiki väiteid saaks hinnata samal vastusskaala. Esialgseid väiteid hinnati uurimisrühma liikmete poolt ning neile koguti kvalitatiivset tagasisidet pilootkatseisikutelt.

Isiksus

Lühendatud "*Short Five*" isiksuse küsimustik (xS5) mõõdab isiksust Suure Viisiku käsitluses. XS5 koosneb 30 väitest ja viiest alaskaalast: Neurootilisus, Ekstravertsus, Avatus, Sotsiaalsus, Meelekindlus. Varasemad uuringud on kinnitatud, et xS5 on heas kooskõlas 60-väitelise Suure Viisiku testiga kui ka NEO PI-R isiksuse küsimustikuga. Vastuste skaala on vahemikus miinus kolmest (täiesti väär) kolmeni (täiesti õige) (Konstabel jt, 2017).

Vaimne heaolu

Subjektiiivse vaimse heaolu mõõtmiseks kasutasime 5-väetelist WHO heaoluindeksit (Regional Office for Europe WHO, 1998). Küsimustikus palutakse hinnata oma enesetunnet viimase kahe nädala vältel (näiteks: „*I have felt calm and relaxed*“). Vastusevariandid on 6 - astmelisel Likerti-tüüpi skaalal (5 – „*All of the time*“, 0 – „*At no time*“).

Andmeanalüüs

Andmete analüüsimisel kasutati andmetöötlustarkvara R ja vabavaralist programmi JASP 0.18,3. Töös kasutasin andmeanalüüsi meetoditena kirjeldavat statistikat, korrelatsioonanalüüsi, regressioonanalüüsi, latentsete profiilide analüüsi ja ANOVA-t.

Latentsete profiilide analüüs

Selleks, et uurida, kuidas inimesed olukordade tõlgendusi ümberhindamise käigus muudavad, leiti igale inimesele iga loo iga tõlgenduse nihkeskoor ning viidi läbi latentsete profiilide analüüs (*Latent Profile Analysis*, LPA).

Et võimendada inimestevahelisi erinevusi, kasutati varasema töö eeskujul (Uusberg et al., 2023) tõlgenduse nihkeskooridena regressioonijääke (*Residualized Difference Score*, RDS). Selleks viidi iga loo iga väitega läbi regressioonanalüüs, kus esialgne hinnang ennustas ümberhindamise-järgset hinnangut. Sellise mudeli jäägid ehk ennustusvead näitavad iga

vastaja tõlgendusnihke erinevust valimi keskmisest tõlgendusnihkest. Võrreldes ümberhindamise järgse ja eelse skoori lahutustehtega, võimendab jääk-skooride kasutamine inimestevahelist variatiivsust LPA sisendina ning ei too endaga kaasa kahe mõõtmiskorra mõõtmisvigade liitumist.

Latentsete profiilide analüüs (LPA) on statistiline meetod ja klasteranalüüsi tüüp, mida kasutatakse varjatud profiilide ehk varjatud heterogeensuse tuvastamiseks andmestikes (Hagenaars & McCutcheon, 2002). LPA analüüs annab võimaluse uurida, millised ümberhindamise mustrid valimis esinevad, koondada need valitud arvu profiilidena ning vaadata, kuidas on tunnuste kombinatsioonid seotud mõõdetud taustatunnustega nagu subjektiivne heaolu ja isiksuseomadused. Profiilide moodustamisel hindasime olulisemaid sobivusnäitajaid *Lo-Mendel-Rubin (LMR) likelihood ratio test, sample-size adjusted BIC (SABIC)* ja Endopry (Sinha et al., 2021). LMR testi tulemus annab p -väärtuse, mille puhul väiksem väärtus kui 0,05 viitab heale sobivusele. SABIC puhul viitab madalam väärtus paremale sobivusele. Mida kõrgem on väärtus, seda keerulisem on mudel ning selle üldistatavus populatsioonile väheneb. Endopry näitab varjatud profiilide eraldiseisvust. Kõrgem väärtus viitab paremale lahknevusele profiilide vahel.

ANOVA

Selleks, et uurida ümberhindamise mustrite ja isiksuse vahelisi seoseid, viisin läbi faktoriaalsed dispersioonanalüüsid. Andmete normaajaotuslikkust hindasin järsakusastme ja asümmeetriakordaja, mis normaaljaotuslikkuse korral jääb vahemikku -2; 2. Muutujad olid kõikide profiilide lõikes normaaljaotuslikud. Dispersioonanalüüsi käigus tuvastatud statistiliselt oluliste mudelitega viisin läbi *post hoc* analüüsid ning hindasin keskmiste erinevuste olulisust Tukey p – väärtuse põhjal. Olulisuse nivoo on selles uurimistöös $p < 0.05$.

Tulemused

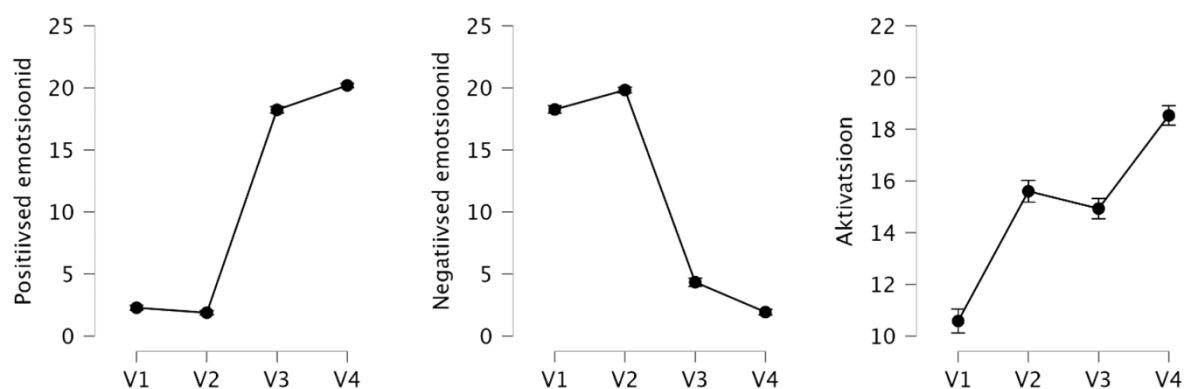
Emotsionaalse reaktsiooni hinnangud vinjettide lõikes ja kirjeldav statistika

Emotsionaalsele reaktsioonile antud hinnangute omavaheliste seoste kirjeldamiseks viisin läbi korrelatsioonanalüüsi. Positiivsete emotsioonide kogemine oli tugevas negatiivses korrelatsioonis negatiivsete emotsioonide kogemisega ($r = -0,936, p < 0,001$) ja keskmises positiivses korrelatsioonis aktivatsiooniga ($r = 0,362, p < 0,001$). Negatiivsete emotsioonide kogemine oli aktivatsiooniga keskmises negatiivses korrelatsioonis ($r = -0,318, p < 0,001$).

Selleks, et teada saada, kas ja kuidas katses osalejate esialgne emotsionaalne reaktsioon loetud vinjettide lõikes erines, viisin läbi korduvmõõtmiste ANOVA analüüsid. Andmed ei olnud normaaljaotuslikud ning kasutasin mitteparameetrilist testi. Friedmani testi tulemused näitasid, et positiivsete emotsioonide kogemise hinnang erines oluliselt vinjettide lõikes ($\chi^2(3) = 1338,37, p < 0.001$, Kendall'i $W = 0.882$); negatiivsete emotsioonide kogemise hinnang erines oluliselt vinjettide lõikes ($\chi^2(3) = 1284,815, p < 0.001$, Kendall'i $W = 0.846$) ja aktivatsiooni hinnang erines oluliselt vinjettide lõikes ($\chi^2(3) = 498,111, p < 0.001$, Kendall'i $W = 0.328$). Keskmiste võrdlemiseks viisin läbi *Conover*'i *post hoc* testid (Joonis 1), mille tulemustest selgus, et kõigi kolme emotsionaalsele reaktsioonile antud hinnangute keskmised olid *pre*-testis kõikide vinjettide vahel statistiliselt olulisel määral erinevad ($p < 0.001$).

Joonis 1

Emotsionaalse reaktsiooni hinnangute keskmiste võrdlus vinjettide lõikes



Tabelis 1 on välja toodud emotsionaalse kogemuse kirjeldav statistika enne ja pärast ümberhindamist. Positiivsete emotsioonide keskmine oli pärast ümberhindamist kõrgem ning negatiivsete emotsioonide keskmine madalam. Aktivatsioonile antud hinnangutel ei olnud vinjettide üleselt ühesuunalist muutust ning keskmine aktivatsioon on enne ja pärast ümberhindamist sarnane.

Tabel 1
Emotsionaalse kogemuse kirjeldav statistika

	Positiivsed emotsioonid		Negatiivsed emotsioonid		Aktivatsioon	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Keskmine	10,65	14,3	11,1	7,74	14,91	15,68
Mood	1	21	1	1	21	21
Mediaan	11	16	12	6	16	16
SD	8,91	6,72	8,65	6,63	5,76	4,85
Asümmeetria-kordaja	0,041	-0,52	-0,027	0,465	-0,835	-0,775
Järsakusaste	-1,176	-1,176	1,826	-1,217	-0,189	0,092
Haare	20	20	20	20	20	20

Latentsete profiilide analüüs

Latentsete profiilide analüüsi tulemusel tuvastasime iga vinjeti puhul 3-5 sarnaste tunnustega ehk ümberhindamise muustritega profiili (Tabel 2). Iga vinjeti puhul otsustati profiilide arv eraldi pidades silmas nii-öelda rusikareeglit, et inimeste arv profiilis ei tohiks olla väiksem kui 1% kogu valimi suurusest (Lubke & Neale, 2006), ning hinnates sobivusnäitajaid SABIC, Entropy ja LMR-p (Lisa 4).

Tabel 2
Jagunemine profiilidesse vinjettide lõikes

	Inimeste arv (%)				
	Profiil 1	Profiil 2	Profiil 3	Profiil 4	Profiil 5
Vinjett 1	283 (55,9%)	122 (24,1%)	101 (20%)	–	–
Vinjett 2	175 (34,6%)	94 (18,6%)	31 (6,1%)	183 (36,2%)	23 (4,5%)
Vinjett 3	42 (8,3%)	149 (29,4%)	129 (25,5%)	186 (36,8%)	–
Vinjett 4	196 (38,7%)	249 (49,3%)	33 (6,5%)	28 (5,5%)	–

Profiilide kirjeldused

Muutused enne ja pärast ümberhindamist iga vinjeti kõikidel tõlgendusdimensioonidel on välja toodud Joonistel 2-5, kus iga joon tähistab üht tõlgendusnihet. Joonistel on välja toodud dimensiooni mõõtmiseks kasutatud inglisekeelne väide ja nihke efektsuurus (Cohen'i d). Nihke suund on märgitud seest täidetud ringiga, kui efekt oli statistiliselt oluline, ning seest tühja riniga kui efekt ei olnud statistiliselt oluline. Emotsionaalselse reaktsiooni hinnangud on joonistel taandatud 21-punktiselt skaalalt 7-punktisele skaalale. Joonistele järgneb iga tõlgendusprofili kohta kokkuvõttev hüpoteetiline lause, mis võiks edasi anda mõõdetud nihete arvatavat kogemuslikku sisu.

Vinjett 1 – kurb ja depressiivne (madala aktivatsiooniga negatiivne emotsioon)

Esimese vinjeti puhul (Joonis 2) tõusis pärast kirjeldatud olukordade ümberhindamist kõikides profiilides positiivsete emotsioonide kogemise hinnang, langes negatiivsete emotsioonide kogemise hinang ning tõusis aktivatsioon. Kolmandasse profiili kuuluvad inimesed olukordi praktiliselt ei ümberhinnanud – nihete efektsuurused olid väiksemad ning mitmel juhul statistiliselt ebaolulised. Profiilide 1 ja 2 mustrid on võrdlemisi sarnased üksikute erinevustega.

Joonis 2

Nihked tõlgendustes (Vinjett 1)



Esimeses profiilis tõusis vähesel määral hinnang olukorra uudsusele ning langes hinnang selle, et kohe tuleb tegutseda.

Teises profiilis tõusis vähesel määral hinnang olukorra etteaimatavusele ning sellele, et olukord on seotud inimese enda füüsilise heaoluga. Pärast ümberhindamist tõusis hinnang sellele, et olukord on põhjustatud tahtlikult.

Kolmandasse profiili kuuluvad inimesed olukorda praktiliselt ei ümberhinnanud. Nihked on väiksemad ja efektid enamike puhul statistiliselt ebaolulised.

Vinjett 2 – hirmutav ja ärritav (kõrge aktivatsiooniga negatiivne emotsioon)

Kõikides profiilides (Joonis 3) tõusis olulisel määral positiivsete emotsioonide kogemise hinnang; langes negatiivsete emotsioonide kogemise hinnang. Profiilide suurim sarnasus esines samasuunalistes muutustes kongruentsuse (*goal congruence*) dimensioonidel. Vastutuse (*accountability*) dimensioonidel on profiilid 1, 2 ja 4 võrdlemisi sarnased – nende vastused nihkusid keskmise suunas. Kõikides profiilides tõusis hinnang sellele, et olukord on inimese enda kontrolli all.

Joonis 3

Nihked tõlgendustes (Vinjett 2)



Esimene profiil: „**See on mu jaoks uus olukord ja ma tegelikult ei tea, mis toimub – kõike võib veel juhtuda.**“ Tõusis hinnang olukorra uudsusele ning langes hinnang selgusele, mis selles olukorras toimub.

Teine profiil: „**Okei, tegelikult see olukord pole mu jaoks uus ja oli aimatav, et midagi sellist võib juhtuda. See olukord ega inimene polegi mu jaoks nii olulised.**“ Langes hinnang olukorra uudsusele ning tõusis hinnang selle etteaimatavusele. Langes hinnang olukorra olulisusele ning sellele, et olukorraga on seotud olulised inimesed.

Kolmas profiil: "**Pilt on selge, ma saan aru, mis toimub ja tean, mis edasi saab. Olukord puudutab mu eesmärke ja plaane ning on seotud sellega, mida pean oluliseks. Ma pean midagi kohe tegema. See olukord on minu kontrolli all.**" Tõusis hinnang selgusele, mis toimub ja mis saab edasi. Tõusis hinnang olukorra seotusele eesmärkide ja plaanide ning väärtuste/identiteediga ja sellele, et olukorras tuleb kohe midagi ette võtta. Märkimisväärselt tõusis hinnang sellele, et olukord on inimese enda kontrolli all ja et ta valida, kas olla selles või mitte.

Neljas profiil: "**Ma ei tea, mis toimub ja mis edasi saab, kuid toimuv ei olegi mu jaoks nii tähtis, kui esialgu tundus.**" Langes hinnang selgusele, mis olukorras toimub ja mis edasi saab. Langesid hinnangud olukorra relevantsuse (tähtsusele). Vähenes hinnang sellele, et olukord on tekitatud tahtlikult ja keegi teine on vastutav; tõusis hinnang sellele, et olukord on õiglane ja väljateenitud. Tõusis hinnang sellele, et keegi teine saab seda olukorda inimese enda eest lahendada. Vähenes hinnang sellele, et midagi peab kohe tegema ja et olukord nõuab pingutust.

Viies profiil: „**Olukord oli tegelikult etteaimatav, see on õiglane ja ma ise olen selle olukorra moel või teisel põhjustanud. Olukord on tegelikult minu kontrolli all.**“ Tõusis hinnang olukorra etteaimatavusele. Tõusis hinnang sellele, et olukord on õiglane ja väljateeninud ning et inimene ise vastutab. Märkimisväärselt tõusis hinnang sellele, et olukord on inimese enda kontrolli all ja et ta valida, kas olla selles või mitte.

Vinjett 3 – rahulik ja õnnelik (madala aktivatsiooniga positiivne emotsioon)

Profiilide 1, 2 ja 3 puhul tõusid positiivsete emotsioonide kogemise ja aktivatsiooni hinnangud. Profiilis 4 emotsionaalse kogemuse muutust praktiliselt ei toimunud. Kõikides profiilides tõusis olukorra selgus - etteaimatavus ja teadmine, mis edasi saab; tajutud kontroll; hinnang olukorra seotusele eesmärkide ja plaanidega ja sellele, et olukord läheb ajas paremaks (Joonis 4).

Joonis 4

Nihked tõlgendustes (Vinjett 3)



Esimene profiil: **"Mulle on tegelikult selge, mis siin olukorras toimub, see oli etteaimatav ning tean, mis edasi saab. See on hea olukord ja läheb ajas veel paremaks. Mina olen selle olukorra põhjustanud tahtlikult ja see on minu kontrolli all."** Võrreldes teiste profiilidega olid efektsuurused esimesel kõige suuremad ning positiivses suunas statistiliselt olulised nihked leidsid aset enamikel skaaladel. Tõusis hinnang olukorra seotusele füüsilise heaolu, eesmärkide, plaanide ja väärtuste/identiteediga. Tõusid hinnangud kontrolli dimensiooni kõikidel skaaladel.

Teine profiil: **"See on mu jaoks uudne olukord, ma pean kohe midagi tegema ja see läheb aja möödudes veel paremaks."** Tõusis hinnang olukorra uudsusele, seotusele eesmärkide ja plaanidega ning sellele, et olukorraga on seotud vastajale olulised inimesed. Pärast ümberhindamist tõusis hinnang sellele, et olukorras tuleks kohe midagi ette võtta. Vähenes hinnang sellele, et olukord on tahtlikult tekitatud ja kellegi teise põhjustatud; suurenes hinnang sellele, et inimene ise on olukorras vastutav. Tõusid hinnangud kontrolli dimensiooni kõikidel skaaladel.

Kolmas profiil: "See on õiglane ja väljateenitud olukord, mis on tahtlikult tekitatud kellegi teise poolt." Tõusis hinnang olukorra olulisusele kõige suuremal määral võrreldes teiste profiilidega. Tõusis hinnang sellele, et olukord on õiglane ja väljateenitud ning et keegi teine on vastutav selles olukorras.

Neljanda profiili puhul toimus nihkeid vähem ning need olid võrreldes teiste profiilidega väiksemad. Suurimad muutused toimusid olukorra selguse (etteaimatavus ning teadmine, mis edasi saab) osas ning seotuses eesmärkide ja plaanidega. Ümberhindamine ei toonud kaasa muutust positiivsete emotsioonide kogemise osas, negatiivsed emotsioonid vähenesid natukene.

Vinjett 4 – eevil ja põnevil (kõrge aktivatsiooniga positiivne emotsioon)

Vinjett 4 oli sisu poolest tugevaid positiivseid emotsioone esile kutsuv ning sellest tulenevalt olid juba esialgsed hinnangud väga positiivsed (Joonis 5). Emotsionaalsete kogemuste muutused olid minimaalsed ning statistiliselt olulisi nihkeid profiilides toimus vähesematel skaaladel võrreldes eelnevate vinjettide erinevates profiilides toimunud nihetega.

Joonis 5

Nihked tõlgendustes (Vinjett 4)



Esimese profiiliga inimesed olukorda praktiliselt ei ümberhinnanud. Nihked on väiksed ja efektid enamike puhul statistiliselt ebaolulised.

Teine profiil: „**See kõik on veel NATUKENE parem.**“ Teine profiil oli ainuke, kus hinnang positiivsete emotsioonide kogemisele natukene tõusis. Tõusid hinnangud olukorra etteaimatavusele, selgusele selles, mis saab edasi, ning olukorra relevantsus - olukorra seotust füüsilise heaoluga, eesmärkide ja plaanidega, väärtustega ja oluliste inimestega hinnati kõrgemaks. Positiivsed nihked toimusid vastutuse dimensioonidel – tõusid hinnangud, et olukord on tahtlikult tekitatud, õiglane ja väljateenitud ja et inimene ise vastutab selles olukorras ning suurenes kontroll.

Kolmas profiil: „**Kah mul asi...**“ Kolmanda profiili puhul on tegemist fenomenaalse profiiliga, kus pärast ümberhindamist olid hinnangud positiivsete emotsioonide kogemisele hoopis madalamad ja negatiivsete kogemisele kõrgemad. Vähenes selgus ning hinnang sellele, et tegemist on hea olukorraga. Tõusis hinnang sellele, et olukord on oodatust halvem; langes hinnang sellele, et olukord on oodatust parem. Võimalik, et see profiil kajastab positiivse looga harjumist.

Neljas profiil: „**Läki tegudele!**“ Hinnang positiivsete või negatiivsete emotsioonide kogemisele ei muutunud, kuid tõusis aktivatsioon. Tõusis hinnang olukorra selgusele - etteaimatavusele, olukorrast arusaamisele ning selgusele selles, mis saab edasi. Tõusid hinnangud sellele, et olukord oli tahtlikult põhjustatud ning läheb ajas paremaks. Vähenes hinnang sellele, et keegi teine saab selles olukorras midagi ära teha, kuid tõusis hinnang sellele, et olukord on inimese enda kontrolli all ning et midagi tuleb kohe ära teha ja et olukorras tuleb pingutada.

Seosed taustatingimustega

Selleks, et uurida profiili kuulumiste seoseid suure viisiku isiksuseomadustega ning subjektiivse heaoluga, viisin läbi faktoriaalsed dispersioonanalüüsid. Dispersioonanalüüs tuvastas keskmiste erinevusi profiilides ekstravertsuse, sotsiaalsuse, heaolu ja meelekindluse skoorides Vinjeti 1 puhul; Vinjeti 4 puhul ekstravertsuse ja sotsiaalsuse skoorides (Tabel 3).

Tabel 3
Isiksuseomaduste ja subjektiivse heaolu ANOVA tulemused

Vabadusastmed	Vinjett 1		Vinjett 2		Vinjett 3		Vinjett 4	
	(2, 503)		(4, 503)		(3,503)		(3, 503)	
	F	<i>p</i>	F	<i>p</i>	F	<i>p</i>	F	<i>p</i>
Heaolu	3,239	0,040	1,512	0,197	0,757	0,519	2,164	0,091
Ekstravertsus	3,894	0,021	0,484	0,748	1,082	0,356	4,380	0,005
Meelekindlus	3,755	0,024	1,743	0,139	1,728	0,160	2,391	0,068
Sotsiaalsus	8,299	< .001	1,977	0,097	0,432	0,730	2,961	0,032
Avatus	0,497	0,609	1,712	0,146	0,779	0,506	2,291	0,077
Neurootilisus	1,838	0,160	1,718	0,145	1,137	0,334	1,267	0,285

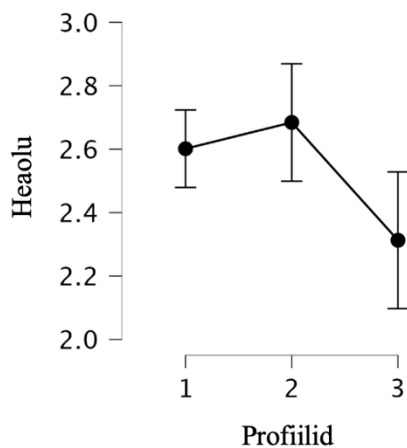
Märkus: Statistiliselt olulised tulemused on märgitud rasvases trükis.

Heaolu

Vinett 1 *post-hoc* keskmiste võrdlused näitasid, et profiili 2 kuuluvate vastajate subjektiivne heaolu on kõrgem ($M = 2,68$; $SD = 1,03$), erinedes statistiliselt olulisel määral profiilist 3 ($p < 0,05$; $M = 2,31$; $SD = 1,09$) (Joonis 6). Statistiliselt oluliseks ei osutunud esimese profiili võrdlus teisega ($p = 0,705$) ega kolmandaga ($p = 0,085$).

Joonis 6

Subjektiivse heaolu keskmine skoor Vinjeti 1 profiilides koos usalduspiiridega



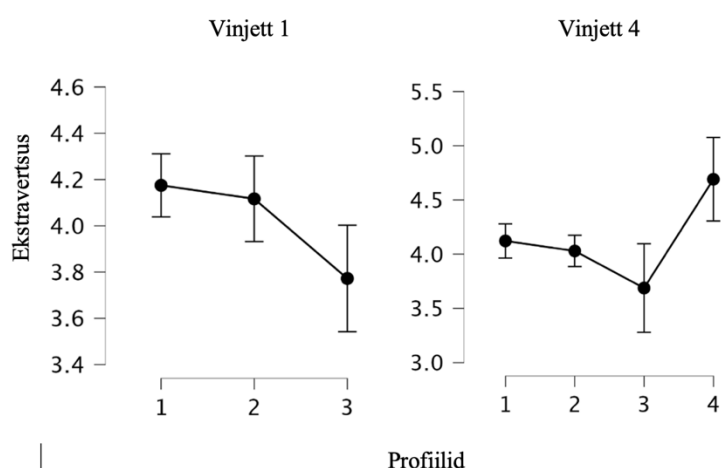
Ekstraversus

Vinett 1 *post-hoc* keskmiste võrdlused näitasid, et profiili 1 kuuluvate vastajate ekstraversus on kõrgem ($M = 4,18$; $SD = 1,17$), erinedes statistiliselt olulisel määral profiilist 3 ($p < 0,05$; $M = 3,77$; $SD = 1,18$) (Joonis 7). Statistiliselt oluliseks ei osutunud teise profiili võrdlus esimesega ($p = 0,611$) ega kolmandaga ($p = 0,269$).

Vinett 4 *post-hoc* keskmiste võrdlused näitasid, et profiili 4 kuuluvate vastajate ekstraversus on kõrgem ($M = 4,69$; $SD = 0,99$), erinedes statistiliselt olulisel määral profiilist 1 ($p < 0,05$; $M = 4,12$; $SD = 1,12$), profiilist 2 ($p < 0,05$; $M = 4,03$; $SD = 1,16$) ja profiilist 3 ($p < 0,01$; $M = 3,69$; $SD = 1,13$) (Joonis 7). Esimese, teise ja kolmanda profiili omavahelised seosed ei osutunud statistiliselt olulisteks.

Joonis 7

Ekstraversuse keskmine skoor Vinjeti 1 ja Vinjeti 4 profiilides koos usalduspiiridega

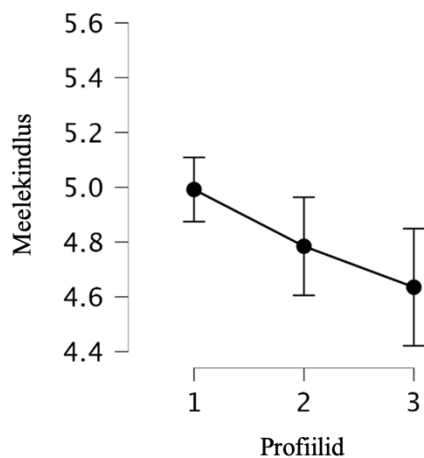


Meelekindlus

Vinett 1 *post-hoc* keskmiste võrdlused näitasid, et profiili 1 kuuluvate vastajate meelekindluse skoor on kõrgem ($M = 4,99$; $SD = 1,00$), erinedes statistiliselt olulisel määral profiilist 3 ($p < 0,05$; $M = 4,64$; $SD = 1,08$) (Joonis 8). Statistiliselt oluliseks ei osutunud teise profiili võrdlus esimesega ($p = 0,219$) ega kolmandaga ($p = 0,728$).

Joonis 8

Meelekindluse keskmine skoor Vinjeti 1 profiilides koos usalduspiiridega



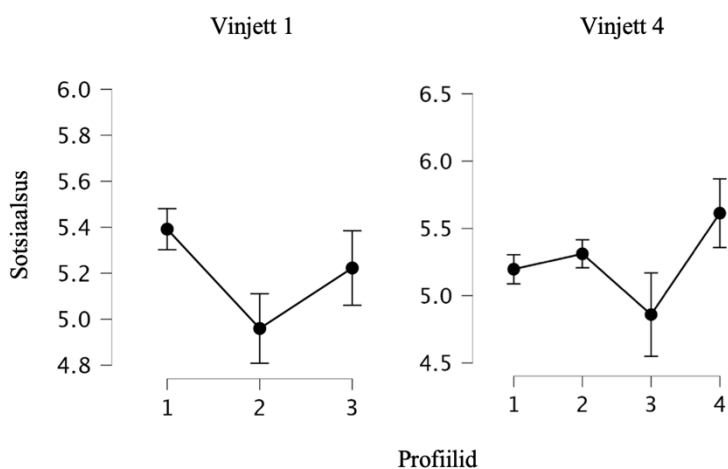
Sotsiaalsus

Vinett 1 *post-hoc* keskmiste võrdlused näitasid, et profiili 1 kuuluvate vastajate sotsiaalsuse skoor on kõrgem ($M = 5,39$; $SD = 0,76$), erinedes statistiliselt olulisel määral profiilist 2 ($p < 0,001$; $M = 4,96$; $SD = 0,84$) (Joonis 9). Statistiliselt oluliseks ei osutunud kolmanda profiili võrdlus esimesega ($p = 0,133$) ega teisega ($p = 0,242$).

Vinjett 4 *post-hoc* keskmiste võrdlused näitasid, et profiili 4 kuuluvate vastajate sotsiaalsus on kõrgem ($M = 5,61$; $SD = 0,66$), erinedes statistiliselt olulisel määral profiilist 3 ($p < 0,05$; $M = 4,85$; $SD = 0,86$) (Joonis 9). Ülejäänud seosed ei osutunud statistiliselt olulisteks.

Joonis 9

Meelekindluse keskmine skoor Vinjeti 1 ja Vinjeti 4 profiilides koos usalduspiiridega



Kokkuvõte

Vinjeti 1, mis oli sisu poolest kurb ja depressiivne, puhul moodustus kolm erinevat ümberhindamise profiili. Keskmiste võrdlused näitasid, et profiilis 2, kus toimusid olulised nihked näiteks kongruentsuse ja kontrolli dimensioonidel, oli kõrgem subjektiivne heaolu kui profiilis 3, kus nihkeid tõlgendustes toimus vähe ja inimesed praktiliselt ei ümberhinnanud olukorda. Ka extravertsuse ja meelekindluse skoorid olid profiilis 3 madalam kui profiilis 1. Sotsiaalsuse skoor oli erinev profiilides 1 ja 2, mis aga tõlgendusnihete poolest olid omavahel võrdlemisi sarnased.

Vinjett 4 oli sisu poolest kõrge aktivatsiooniga positiivseid emotsioone esile kutsuv. Selle vinjeti puhul moodustus neli erinevat ümberhindamise profiili. Keskmiste võrdlused näitasid, et extravertsus oli kõige kõrgem neljandas profiilis, kus ümberhindamise tulemusel tõusis justkui teotahe. Kolmandas profiilis, kus inimesed hindasid olukorda hoopis negatiivsemaks, oli sotsiaalsuse skoor märkimisväärselt madalam kui neljandas profiilis.

Vinjettide 2 ja 3 ümberhindamise profiilid ei olnud isiksuseomaduste ega subjektiivse heaoluga statistiliselt oluliselt seotud.

Arutelu ja järeldused

Uurimistöö eesmärk oli tabada nihkeid tõlgendustes, mis ümberhindamisega kaasnevad ja uurida, milline on nende seos isiksuseomaduste ja subjektiivse heaoluga. Katses osalejad kasutasid ümberhindamist, et vähendada negatiivseid ja tõsta positiivseid emotsioone nelja erineva emotsioonalse varjundiga lühijutu puhul, milles neil paluti end peategelasena ette kujutada. Nad andsid hinnangu ettekujutaldavale emotsionaalsele kogemusele ning tõlgendustele enne ja pärast ümberhindamise kasutamist, mis andis võimaluse leida vastuseid esimesele uurimisküsimusele ehk tabada ümberhindamise käigus toimuvaid tõlgendusnihkeid. Tõlgenduses toimunud nihete kirjeldamiseks ning inimestevaheliste erinevuste kaardistamiseks viisime läbi Latentsete Profiilide Analüüsi, mille tulemusel tuvastasime iga vinjeti puhul 3-5 erinevat ümberhindamise mustrit kirjeldavat profiili. Tuvastatud profiilide abil uurisin ümberhindamisega kaasnenud tõlgendusnihete seost Suure Viisiku isiksuseomaduste ja subjektiivse heaoluga. Leidsin üksikuid seoseid, kuid leitud seosed ei olnud tugevad.

Leidsime, et madala aktivatsiooniga negatiivseid emotsioone esile kutsuva loo puhul tekkis kolme erinevat ümberhindamise mustrit kirjeldavat profiili, millest üks paistis silma väga väheste ja statistiliselt ebaoluliste tõlgendusnihete poolest. Selle profiiliga inimesed

olukorda praktiliselt ei ümberhinnanud ning keskmiste võrdlemisel selgus, et nende subjektiivne heaolu oli madalam. Tulemus on kooskõlas varasemates uuringutes leitud positiivse korrelatsiooniga ümberhindamise kasutamise ja heaolu vahel (Gross & John, 2003). Ka ekstravertsuse ja meelekindluse skoorid olid selle profiili puhul madalamad. Varasemad uuringud on näidanud, et kõrgem ekstraversus ja meelekindlus toetavad ümberhindamise kasutamist (Purnamaningsih, 2017). Meelekindlus seostub impulsikontrolliga ning seeläbi ka eesmärgile suunatud käitumise püsivuse ja edukusega. Kõrgema meelekindlusega inimesed muudavad oma mõtlemist negatiivse emotsiooni vähendamiseks (Purnamaningsih, 2017). Gross ja John (2003) leidsid, et inimesed, kes kasutavad emotsioonide reguleerimiseks ümberhindamist, on optimistliku suhtumisega ka stressirohketes olukordades, mõtestavad ümber stressiallikat, ning võtavad midagi ette selleks, et halba tuju parandada. Selline käitumine on iseloomulik just kõrge ekstravertsusega inimestele (Wilt & Revelle, 2009). Seega näib ümberhindamist mitte kasutava profiiliga inimeste madalam ekstraversus olevat kooskõlas sellega, mida varasemate teadustööde tulemusel ümberhindamise ja ekstravertsuse kohta teame.

Madala aktivatsiooniga negatiivse vinjeti puhul oli sotsiaalsuse keskmine skoor erinev profiilide puhul, mis nihete poolest tõlgendusdimensioonidel olid võrdlemisi sarnased. Suurim erinevus seisnes selles, et ühes profiilis suurenes ümberhindamise käigus tunnetus, et olukord oli tahtlikult põhjustatud. Selle profiiliga inimeste sotsiaalsuse skoor oli madalam. Tegemist on üksiku väikese seosega, mille puhul on keeruline arvata, mis selle taga võib olla, kuid mis julgustab edasi uurima individuaalseid erinevusi ümberhindamises ning potentsiaalseid seoseid inimeste kalduvusega mingil viisil mõelda, tunda, käituda.

Kõrge aktivatsiooniga negatiivse loo puhul tuvastasime viis erinevat ümberhindamise mustrit kirjeldavat profiili. Profiilid olid omavahel väga sarnased kongruentsuse dimensioonidel ning kõikide puhul tõusis hinnang sellele, et olukord on inimese enda kontrolli all. Tõlgendusnihete suunad ja efektisuurused teistel dimensioonidel kirjeldasid omanäolisi ümberhindamise mustreid. Küll aga ei erinenud need profiilid omavahel subjektiivse heaolu või isiksuseomaduste keskmiste poolest. Madala aktivatsiooniga positiivse loo puhul tuvastasime neli erinevat profiili, mis sarnanesid selle poolest, et kõikide profiilide puhul tõusis olukorra selgus - etteaimatavus ja teadmine, mis edasi saab; tajutud kontroll; hinnang olukorra seotusele eesmärkide ja plaanidega ja sellele, et olukord läheb ajas paremaks. Ka selle loo puhul ei olnud erinevad profiilid seotud erinevustega isiksuseomaduste või subjektiivse heaolu skoorides. Võimalik, et nende vinjettide puhul ei olnud tõlgenduste variatiivsus piisav, et leida seoseid teiste muutujatega.

Vinjeti puhul, milles kirjeldatud olukord oli kavandatud esile kutsuma kõrge aktivatsiooniga positiivseid emotsioone, tuvastasime neli erinevat ümberhindamise profiili. Emotsionaalsete kogemuste muutused olid enamike profiilide puhul minimaalsed või olematud, kuid profiilid erinesid selgelt tõlgenduses toimunud nihete poolest. Esimese profiiliga inimesed seda niigi positiivset olukorda praktiliselt ei ümberhinnanud. Teine profiil oli ainus, mille puhul tõusis hinnang positiivsete emotsioonide kogemisele ning enamikel tõlgendusdimensionidel leidsid aset väikese efektiga statistiliselt olulised positiivse suunaga muutused. Kolmas profiil oli uuringu ainus omalaadne, kus pärast ümberhindamist olid hinnangud positiivsete emotsioonide kogemisele hoopis madalamad ja negatiivsete kogemisele kõrgemad (profiili illustreerimiseks kasutasin mõtet „*Kah mul asi...*“). Selle profiili puhul vähenes selgus ning hinnang sellele, et tegemist on hea olukorraga. Tõusis hinnang sellele, et olukord on oodatust halvem; langes hinnang sellele, et olukord on oodatust parem. Neljanda profiili puhul hinnang positiivsete või negatiivsete emotsioonide kogemisele ei muutunud, kuid tõusis aktivatsioon ning hinnangud sellele, et olukord on inimese enda kontrolli all, et midagi tuleb kohe ära teha, et olukorras tuleb pingutada ja et olukord läheb ajas veel paremaks. Seda profiili iseloomustab justkui teotahtelisus (illustreerisin profiili mõttega „*Läki tegudele!*“).

Uurides seoseid profiilide ja mõõdetud muutujate vahel, leidsin, et sotsiaalsus oli madalam nendel, kelle profiil kirjeldas olukorra ümberhindamist negatiivsemaks („*Kah mul asi...*“), võrreldes profiiliga, mille kirjeldamiseks võiks kasutada sõna „teotahteline“ („*Läki tegudele!*“). Võime mängida mõttega, et kuna Sotsiaalsuse konstrukt hõlmab enda alla omadusi nagu koostööle orienteeritus või vastutulelikkus (Wilmot & Ones, 2022), siis on võimalik, et madalama sotsiaalsusega inimesed ei järginud piisava püüdlikkusega ümberhindamise juhiseid ning seetõttu olid nende hinnangud olukorrale pärast ümberhindamist hoopis negatiivsemad. Teine võimalus on, et teisel korral lugu lugedes ei kaalunud ümberhindamise efekt looga harjumise efekti üle ning sellest tulenevalt olid nihked tõlgendustes suunaga keskmise poole.

Ekstravertsus oli märkimisväärselt kõrgem inimestel, kelle ümberhindamise mustrid olid sarnased „*Läki tegudele!*“ profiiliga. Ekstravertsuse kõrgem tase on seotud suurema motivatsiooniga otsida naudingut ja tasusid (Smits & Boeck, 2006). Pavani ja kolleegid (2017) leidsid oma töös kinnitust B. Fredricksoni *Broaden-and-Build* (1998) teooriast lähtuvale hüpoteesile, et kõrgema ekstravertsuse tasemega kaasneb suurem kalduvus pärast positiivse afekti ilmnemist jätkata naudingute otsimist. Seega võimalik, et see profiil

kirjeldab „prototüüpsele ekstraverdile“ omast kalduvust saada positiivsete emotsioonide kogemisel indu juurde rohkemate positiivsete emotsioonide kogemiseks.

Kitsaskohad ja tulevikusuunad

Uurimuse tulemusena leidsin, et nihkeid tõlgendusdimensioonidel moodustavad teineteisest eristuvaid ümberhindamise mustreid kirjeldavadaid profiile, mis annavad aimu individuaalsetest erinevustest ümberhindamises. Selleks, et teha edasisi järeldusi, tuleks uurida profiilide korratavust nii samas valimis erinevatel ajahetkedel, kui ka erinevates valimites ja teistsugustes kontekstides. Käesoleva uuringu üheks piiranguks on valim, milles oli palju kõrgharitud inimesi ning oldi motiveeritud osalema teadusuuringus. Sellisel valmil mõõdetud tulemused ei pruugi olla üldistatavad üldpopulatsioonile.

Leidsime, et ümberhindamise mustrid ei olnud subjektiivse heaoluga palju seotud. Subjektiivne heaolu oli erinev vaid kahe profiili vahel. Sealjuures oli heaolu madalam nendel inimestel, kelle profiil kirjeldas vähest ümberhindamise kasutamist. Võimalik, et see üksik seos ei ole vähetähtis ja näitab, et ka suhteliselt lootusetus olukorras on võimalik olukorda ümberhinnata ja inimestel, kes seda ei tee, on madalam heaolu. Küll aga on siinkohal oluline välja tuua, et see, mida inimesed uuringus raporteerivad võib erineda sellest, kuidas nad päriselus käituvad. Enamjaolt saavad inimesed uuringutes, kus neid juhendatakse kasutama ümberhindamist, sellega hästi hakkama. Uuring ei võimalda teha järeldusi selle kohta, millised on individuaalsed erinevused, kui inimesel on näiteks suur kognitiivne koormus või kui olukord puudutab selgelt inimest ennast.

Suure Viisiku käsitus kirjeldab isiksust läbi viie dimensiooni, mille iga dimensioon on aga nüansirikas ning koosneb mitmetest alaskaaladest. Näiteks kuulub Meelekindluse alla kohetundlikkus ja eesmärgipärasus, Ekstravertsuse alla seltskondlikkus ja seiklusjanu jne (Costa & McCrae, 1992). Alaskaalade puhul on leitud, et need on isiksuse kirjeldamisel olulised ning võimaldavad täpsemat ja nüansirikkamalt ennustada inimese käitumist (Möttus et al., 2017). Selleks, et kaardistada seoseid isiksuse ja ümberhindamise mustrite vahel, on võimalik, et edasistes uuringutes tuleks fookusesse võtta just seosed isiksuse alaskaaladega.

Uuringu panus

Uurimus oli oma olemuselt eksploratiivne ning teadaolevalt esimene, milles tõlgendusdimensioone kasutati ümberhindamise individuaalsete erinevuste uurimiseks. Selleks, et analüüsida, kuidas inimesed olukordi tõlgendavad ja neid ümberhindavad tõlgendusdimensioonidel aset leidvate nihete abil, koostasime 22 väitest koosneva

küsimustiku tõlgenduste mõõtmiseks viiel peamisel tõlgendusdimensioonil. Väidetekomplekt täitis oma eesmärgi ja andis võimaluse sisse vaadata sellesse, millised kognitiivsed muutused ümberhindamise käigus toimuvad. Loodud küsimustikku julgustame edasistes uuringutes kasutama.

Uuringu jaoks koostasime neli narratiivses vormis ja visuaalselt illustreeritud vinjetti, mis olid kavandatud esile kutsuma erineva emotsionaalse varjundiga emotsioone. Uuringu käigus küsisime tagasisidet selle kohta, kui lihtne või keeruline oli lugedesse sisse elada ning end peategelase rollis ette kujutada ja kui lihtne või keeruline oli kirjeldatud olukordi ümber hinnata. Nii sisseelamine kui ka ümberhindamine oli enamik inimeste jaoks lihtne ning kutsus esile üsnagi tugevaid emotsioone. Seega löime vahendi, mida julgen soovitada ja julgustan kasutama tulevastes afektiuuringutes.

Töö tulemused annavad alust järeldada, et ümberhindamises ilmnevad olulised individuaalsed erinevused, kuid isiksus seletab ära väga väikese osa variatiivsust ümberhindamises. Inimestevahelised erinevused subjektiivses heaolus ja ümberhindamine on tõenäoliselt siiski omavahel positiivses seoses, kuid ei ole niivõrd oluline, millised muutused täpselt tõlgendustes ümberhindamisega kaasnevad. Erinevus subjektiivses heaolus võib seisneda rohkem ümberhindamise kasutamise harjumuses kui ümberhindamise stiilis või võimes sellega hakkama saada.

Kasutatud kirjandus

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Cella, D., Choi, S. W., Condon, D. M., Schalet, B., Hays, R. D., Rothrock, N. E., Yount, S., Cook, K. F., Gershon, R. C., Amtmann, D., DeWalt, D. A., Pilkonis, P. A., Stone, A. A., Weinfurt, K., & Reeve, B. B. (2019). PROMIS® Adult Health Profiles: Efficient Short-Form Measures of Seven Health Domains. *Value in Health, 22*(5), 537–544. <https://doi.org/10.1016/j.jval.2019.02.004>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment, 4*(1), 5–13. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.5>
- DeYoung, C. G. (2015). Cybernetic Big Five Theory. *Journal of Research in Personality, 56*, 33–58. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.07.004>
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology, 2*(3), 300–319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences, 41*(6), 1045–1053. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.010>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- 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., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- 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.
- Gross, J. J., Uusberg, H., & Uusberg, A. (2019). Mental illness and well-being: An affect regulation perspective. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 18(2), 130–139. <https://doi.org/10.1002/wps.20618>
- Hagenaars, J. A., & McCutcheon, A. L. (Toim). (2002). *Applied Latent Class Analysis*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511499531>
- Hughes, D. J., Kratsiotis, I. K., Niven, K., & Holman, D. (2020). Personality traits and emotion regulation: A targeted review and recommendations. *Emotion (Washington, D.C.)*, 20(1), 63–67. <https://doi.org/10.1037/emo0000644>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Konstabel, K., Lönnqvist, J.-E., Leikas, S., Velázquez, R. G., 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>
- Lubke, G., & Neale, M. C. (2006). Distinguishing Between Latent Classes and Continuous Factors: Resolution by Maximum Likelihood? *Multivariate Behavioral Research*, 41(4), 499–532. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr4104_4

McCrae, R. R., & Costa Jr., P. T. (2008). The five-factor theory of personality. *Handbook of personality: Theory and research, 3rd ed* (lk 159–181). The Guilford Press.

Midjourney, Inc. (2023). *Midjourney* [Suur keelemudel, difusioonimudel].

<https://www.midjourney.com/>

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.

<https://doi.org/10.1177/1754073912468165>

Mõttus, R., Kandler, C., Bleidorn, W., Riemann, R., & McCrae, R. R. (2017). Personality traits below facets: The consensual validity, longitudinal stability, heritability, and utility of personality nuances. *Journal of Personality and Social Psychology, 112*(3), 474–490. <https://doi.org/10.1037/pspp0000100>

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>

OpenAI. (2023a). *ChatGPT 3.5* [Suur keelemudel]. <https://chat.openai.com>

OpenAI. (2023b). *Microsoft Copilot* [Suur keelemudel]. <https://copilot.microsoft.com/>

Pavani, J., Le Vigouroux, S., Kop, J., Congard, A., & Dauvier, B. (2017). A network approach to affect regulation dynamics and personality trait-induced variations: Extraversion and neuroticism moderate reciprocal influences between affect and affect regulation strategies. *European Journal of Personality, 31*(4), 329–346. <https://doi.org/10.1002/per.2109>

Petri-Romão, P., Engen, H., Rupanova, A., Puhmann, L., Zerban, M., Neumann, R. J., Malyshau, A., Ahrens, K. F., Schick, A., Kollmann, B., Walter, H., Plichta, M., Reif, A., Chmitorz, A., Tüscher, O., Basten, U., & Kalisch, R. (2023). *Self-report assessment of Positive Appraisal Style (PAS): Development of a process-focused and*

a content-focused questionnaire for use in mental health and resilience research

[Preprint]. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/fpw94>

Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53–60.

<https://doi.org/10.21500/20112084.2040>

Regional Office for Europe WHO. (1998). *Wellbeing measures in primary health care/the DEPCARE project*.

Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect: Journal of Personality and Social Psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161–1178.

<https://doi.org/10.1037/h0077714>

Scheffel, C., Diers, K., Schönfeld, S., Brocke, B., Strobel, A., & Dörfel, D. (2019). Cognitive emotion regulation and personality: An analysis of individual differences in the neural and behavioral correlates of successful reappraisal. *Personality Neuroscience*, 2, e11.

<https://doi.org/10.1017/pen.2019.11>

Scherer, K. R. (2020). Evidence for the existence of emotion dispositions and the effects of appraisal bias. *Emotion (Washington, D.C.)*, 21(6), 1224–1238.

<https://doi.org/10.1037/emo0000861>

Scherer, K. R., & Moors, A. (2019). The Emotion Process: Event Appraisal and Component Differentiation. *Annual Review of Psychology*, 70(Volume 70, 2019), 719–745.

<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011854>

Scherer, K. R., Wranik, T., Sangsue, J., Tran, V., & Scherer, U. (2004). Emotions in everyday life: Probability of occurrence, risk factors, appraisal and reaction patterns. *Social Science Information*, 43(4), 499–570.

<https://doi.org/10.1177/0539018404047701>

- Sinha, P., Calfee, C. S., & Delucchi, K. L. (2021). Practitioner's Guide to Latent Class Analysis: Methodological Considerations and Common Pitfalls. *Critical care medicine, 49*(1), e63–e79. <https://doi.org/10.1097/CCM.00000000000004710>
- Smits, D. J. M., & Boeck, P. D. (2006). From BIS/BAS to the Big Five. *European Journal of Personality, 20*(4), 255–270. <https://doi.org/10.1002/per.583>
- Stover, A. D., Shulkin, J., Lac, A., & Rapp, T. (2024). A meta-analysis of cognitive reappraisal and personal resilience. *Clinical Psychology Review, 110*, 102428. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102428>
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics, 84*(3), 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>
- Uusberg, A., Taxer, J. L., Yih, J., Uusberg, H., & Gross, J. J. (2019). Reappraising Reappraisal. *Emotion Review, 11*(4), 267–282. <https://doi.org/10.1177/1754073919862617>
- Uusberg, A., Yih, J., Taxer, J. L., Christ, N. M., Toms, T., Uusberg, H., & Gross, J. J. (2023). Appraisal shifts during reappraisal. *Emotion (Washington, D.C.), 23*(7), 1985–2001. <https://doi.org/10.1037/emo0001202>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of personality and social psychology, 54*(6), 1063.
- 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), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>

- Wilmot, M. P., & Ones, D. S. (2022). Agreeableness and Its Consequences: A Quantitative Review of Meta-Analytic Findings. *Personality and Social Psychology Review, 26*(3), 242–280. <https://doi.org/10.1177/10888683211073007>
- Wilt, J., & Revelle, W. (2009). Extraversion. *Handbook of individual differences in social behavior* (lk 27–45). The Guilford Press.

Lisa 1*Vinjetid ja illustratsioonid****Vinjett 1***

Emma clutched her father's frail hand, once steady and strong. Alzheimer's had robbed his memories, leaving only a blank stare. Emma longed for her father, his laughter, his warmth. Now, only fading fragments remained of the man she once knew. Tears rolled down her face as she whispered, "I miss you". Time was slipping away. She felt crushed by the weight of an impending loss.

Emmet clutched his father's frail hand, once steady and strong. Alzheimer's had robbed his memories, leaving only a blank stare. Emmet longed for his father, his laughter, his warmth. Now, only fading fragments remained of the man he once knew. Tears rolled down his face as he whispered, "I miss you". Time was slipping away. He felt crushed by the weight of an impending loss.



Vinjett 2

Jaclyn's day ground to a sudden halt. There, on her partner's phone, was a message from a coworker, all flirty and suggestive. Images of the man she loved loving someone else played on repeat in her mind. How could he?! Her heart was pounding furiously. The world she knew just a moment ago lay shattered to a million pieces.

Jack's day ground to a sudden halt. There, on his partner's phone, was a message from a coworker, all flirty and suggestive. Images of the woman he loved loving someone else played on repeat in his mind. How could she?! His heart was pounding furiously. The world he knew just a moment ago lay shattered to a million pieces.



Vinjett 3

Tracy arrived home late, her partner Pete already asleep. It had been this way for weeks, as she was consumed by work, nearly buckling under the strain of deadlines and expectations. Pete had been grumpy over the phone, but now there was a gift – a book she had casually mentioned and a box of chocolates, her favorite. A wave of warmth washed over her as she realized how much she was loved and valued.

Tray arrived home late, his partner Pam already asleep. It had been this way for weeks, as he was consumed by work, nearly buckling under the strain of deadlines and expectations. Pam had been grumpy over the phone, but now there was a gift – a book he had casually mentioned and a box of chocolates, his favorite. A wave of warmth washed over him as he realized how much he was loved and valued.



Vinjett 4

Scattered cheers greeted Laura as she dashed across the finish line. She had improved her mark, even if not yet enough to win the whole thing. Deep within the crowd, she spotted her father's proud eyes. He had always been there for Laura, through countless hours of dedication and every heartbreaking setback. Her heart still racing, Laura wove her way through the crowd to reach him. A surge of emotion overwhelmed them both as they finally locked arms in a warm embrace.

Scattered cheers greeted Laure as he dashed across the finish line. He had improved his mark, even if not yet enough to win the whole thing. Deep within the crowd, he spotted his father's proud eyes. He had always been there for Laure, through countless hours of dedication and every heartbreaking setback. His heart still racing, Laure wove his way through the crowd to reach him. A surge of emotion overwhelmed them both as they finally locked arms in a warm embrace.



Lisa 2*Emotsionaalse reaktsiooni mõõtmisvahend*

If I were [name] in this situation, I would feel ...

positive emotions	not at all	very strongly
negative emotions	not at all	very strongly
activated or energized	not at all	very strongly

Lisa 3

Olukorrale antavate tõlgenduste mõõtmisvahend

If I were [name] in this situation, I would have a sense that ...

this situation matters to me	no, not at all	yes, absolutely
I need to do something about this situation right away	no, not at all	yes, absolutely
this situation relates to my goals and plans	no, not at all	yes, absolutely
this situation relates to my physical well-being	no, not at all	yes, absolutely
this situation involves people who matter to me	no, not at all	yes, absolutely
this situation concerns who I am and what I stand for	no, not at all	yes, absolutely
it is clear to me what is going on in this situation	no, not at all	yes, absolutely
I know what will come next in this situation	no, not at all	yes, absolutely
I saw this situation coming	no, not at all	yes, absolutely
this is a new kind of situation for me	no, not at all	yes, absolutely
this is a good situation	no, not at all	yes, absolutely
this situation will get better with time	no, not at all	yes, absolutely
this situation is better than I expected	no, not at all	yes, absolutely
this situation is worse than I expected	no, not at all	yes, absolutely
this is an attention check: please click the second response option	no, not at all	yes, absolutely
this situation is under my control	no, not at all	yes, absolutely
I can decide whether to stay in this situation or leave it	no, not at all	yes, absolutely
someone can handle this situation for me	no, not at all	yes, absolutely
I have to exert effort in this situation	no, not at all	yes, absolutely
I am responsible for this situation	no, not at all	yes, absolutely
someone else is responsible for this situation	no, not at all	yes, absolutely
this situation was caused intentionally	no, not at all	yes, absolutely
this situation is fair and deserved	no, not at all	yes, absolutely

Lisa 4
Latentsete profiilide analüüsi mudeli sobivuse indikaatorid

Profiilide arv	LMR (p)	Entropy	SABIC
Vinjett 1			
2	0	0,999	30360,79
3	> 0,001	0,993	30622,60
4	1	0,989	31710,02
Vinjett 2			
2	0	0,977	35319,38
3	> 0,001	0,988	35691,92
4	0,0384	0,975	36198,36
5	0,0021	0,980	36673,96
6	1	0,984	37408,94
Vinjett 3			
2	0	0,968	32813,40
3	> 0,001	0,965	33247,72
4	0,0007	0,977	33713,66
5	0,9452	0,983	34303,84
Vinjett 4			
2	0	0,985	28101,45
3	> 0,001	0,990	28280,16
4	> 0,001	0,989	28588,55
5	0,8300	0,988	29163,90

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Annikki Remmelgas,

annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

Ümberhindamise profiilide seos isksuse ja heaoluga, mille juhendaja on Andero Uusberg, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

1. 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 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Annikki Remmelgas

13.05.2024