

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Psühholoogia instituut

Grete Muttik

DEPRESSIOONI SÜMPTOMITE JA NEGATIIVSE AFEKTI SEOSED EMOTSIOONI  
REGULATSIOONI VARIATIIVSUSE JA EMOTSIOONIDE ERISTAMISVÕIMEGA

Magistritöö

Juhendajad: Hedvig Sultson (*PhD*), Helen Uusberg (*PhD*)

Läbiv pealkiri: Eristamisvõime ja variatiivsuse seosed depressiooniga

Tartu 2026

## **Depressiooni sümptomite ja negatiivse afekti seosed emotsiooni regulatsiooni variatiivsuse ja emotsioonide eristamisvõimega**

### **Kokkuvõte**

Varasemad uuringud on emotsiooni regulatsiooni strateegiatevahelise variatiivsuse adaptiivsusest andnud vastuolulisi tulemusi, seda eriti depressiooni kontekstis. Üheks potentsiaalseks strateegiatevahelise variatiivsuse adaptiivsust suunavaks teguriks võib olla emotsioonide eristamisvõime, mis kirjeldab suutlikkust emotsioone diferentseeritult nimetada. Käesolevas magistritöös eeldati, et strateegiatevaheline variatiivsus seostub vähemate depressioonisümptomite ja negatiivse afektiga juhul, kui see esineb koos kõrge eristamisvõimega. Lisaks uuriti seoseid strateegiatevahelise variatiivsuse, negatiivse afekti eristamisvõime ja depressiooni vahel ning testiti strateegiatevahelise variatiivsuse vahendavat mõju. Uuringus kasutati Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu (RVTU) valideerimisuuringu andmeid ( $N = 318$ ), mis koguti kogemuse väljavõtte meetodil seitsme järjestikuse päeva jooksul. Depressioonisümptomeid mõõdeti Emotsionaalse enesetunde küsimustiku (EEK-2) depressiooni alaskaalaga. Tulemused näitasid, et madalam negatiivsete emotsioonide eristamisvõime ja kõrgem strateegiatevaheline variatiivsus on seotud suurema depressiivsuse ja negatiivse afektiga. Hüpoteesitud moderatsioonimudel ei leidnud kinnitust, kuid täiendav vahendavate mõjude analüüs näitas, et variatiivsus vahendas osaliselt seost negatiivsete emotsioonide eristamisvõime ja depressioonisümptomite vahel (24,9% koguefektist). Tulemused viitavad, et madalam emotsioonide eristamisvõime võib olla seotud ebastabiilsema regulatsiooni ning omakorda suurema depressiivsuse ja negatiivsete emotsioonidega. Töö rõhutab variatiivsuse uurimisel vajadust eristada regulatiivset paindlikkust ja ebastabiilsust ning toob esile emotsioonide eristamisvõime olulisuse vaimse tervise kontekstis.

*Märksõnad:* emotsiooni regulatsioon, emotsiooni regulatsiooni variatiivsus, emotsioonide eristamisvõime, depressioon

## **Associations of depressive symptoms and negative affect with emotion regulation variability and emotion differentiation**

### **Abstract**

Previous research has yielded mixed findings regarding the adaptiveness of using multiple emotion regulation strategies variably, particularly in the context of depression. Emotion differentiation – the ability to label emotions in a granular way – may be a potential factor determining the adaptivity of between-strategy variability. This master’s thesis hypothesized that between-strategy variability moderates the effect of emotion differentiation on depressive symptoms and negative affect. Additionally, associations between negative emotion differentiation, depression and between-strategy variability were examined, and the mediating effect of between-strategy variability was tested. The study utilized data from Estonian National Mental Health Study (RVTU) validation study ( $N = 318$ ), which was collected using the experience sampling method over seven consecutive days. Depressive symptoms were assessed using the depression subscale of the Emotional State Questionnaire (EST-Q2). The results showed that lower negative emotion differentiation and higher between-strategy variability were associated with higher levels of depressive symptoms and negative affect. The hypothesized moderation model was not supported. However, the mediation analysis indicated that variability partially mediated the relationship between negative emotion differentiation and depressive symptoms (accounting for 24.9% of the total effect). These findings suggest that lower emotion differentiation may be associated with more unstable emotion regulation, which in turn relates to higher depressive symptoms and negative affect. The study highlights the importance of distinguishing regulatory flexibility and instability when examining variability and emphasizes the role of emotion differentiation in mental health.

*Keywords:* emotion regulation, emotion regulation variability, emotion differentiation, depression

## **Depressiooni sümptomite ja negatiivse afekti seosed emotsiooni regulatsiooni variatiivsuse ja emotsioonide eristamisvõimega**

Depressioon on üks levinumaid vaimse tervise probleeme, mis mõjutab hinnanguliselt 332 miljonit inimest ülemaailmselt (Ferrari et al., 2024). 2021. aasta andmete kohaselt on depressioonist põhjustatud tervisekaotus järsult tõusnud, paigutades depressiivsed häired puudega elatud aastate (*Years Lived with Disability, YLD*) arvestuses maailmas teisele kohale (Ferrari et al., 2024). Depressiivsete häirete laialdane levik ja sellega kaasnev märkimisväärne tervisekoormus rõhutavad vajadust uurida tegureid, mis aitaksid mõista depressiivsete sümptomite kujunemist ja püsimist. Depressiooni puhul, millega kaasneb kõrgem negatiivne ja madalam positiivne afektiivsus (Clark & Watson, 1991), on üheks oluliseks mehhanismiks emotsiooni regulatsioon.

Emotsiooni regulatsioon hõlmab protsesse, mille abil püüab indiviid erinevate strateegiate kaudu oma emotsionaalseid kogemusi ja reaktsioone mõjutada (Gross, 2015). Depressiivsete seisundite puhul on raskused negatiivsete emotsioonide reguleerimisel levinud (Joormann & Stanton, 2016; Sloan et al., 2017) ning need ei pruugi väheneda ka sümptomite paranedes, suurendades seeläbi depressiooni taaskogemise riski (Visted et al., 2018). Raskused võivad ilmneda erinevates regulatsiooniprotsessi etappides, näiteks strateegiate võimalike kulude ja kasude hindamisel või regulatsiooniprotsessi jälgimisel (Gross et al., 2019). Emotsiooni düsregulatsiooni on käsitletud ka transdiagnostilise faktorina, mis võib ennustada depressiivsete sümptomite kogemist ning mõjutada mitmete psühhopatoloogiliste seisundite kujunemist ja püsimist (Berking et al., 2014; Sloan et al., 2017). Oluline on märkida, et emotsiooni regulatsiooni oskuste paranemine psühhoteraapia jooksul võib aidata kaasa depressiooni ja ka ärevuse sümptomite leevenemisele (Sloan et al., 2017), vähendada depressiooni kordumise riski ja soodustada üldist heaolu (Visted et al., 2018). Seega kujutab emotsiooni regulatsioon depressiooni kontekstis nii potentsiaalset haavatavustegurit kui ka olulist ressursi.

Varasemad uuringud on valdavalt keskendunud üksikute regulatsioonistrateegiate seostele vaimse tervisega. Teatud strateegiaid, näiteks ümberhindamist ja aktsepteerimist, on peamiselt seostatud kõrgema regulatsiooni efektiivsuse ja psühholoogilise heaoluga; seevastu teisi strateegiaid, näiteks rumineerimist ja allasurumist, on seostatud madalama efektiivsuse ja vaimse tervise probleemidega (Gross, 2002; Kraiss et al., 2020). Depressiooni puhul on täheldatud just ebatõhusate strateegiate, eelkõige rumineerimise ja positiivsete emotsioonide

allasurumise või vältimise kasutamist (Millgram et al., 2023). Kuigi varasemad uuringud on andnud olulist teavet üksikute strateegiate üldise efektiivsuse kohta, ei pruugi sama strateegia olla igas olukorras samaväärselt kasulik (Bonanno & Burton, 2013). Grossi laiendatud protsessimudel (2015) kirjeldab emotsiooni regulatsiooni läbi nelja etapi, milleks on emotsiooni (sh. regulatsioonivajaduse) identifitseerimine, strateegia valik, valitud strateegia rakendamine ja monitoorimine. Mudel rõhutab monitoorimise olulisust, mille käigus hinnatakse regulatsiooni tõhusust ja vajadusel tehakse regulatsioonis korrektsioone. Kuna kirjeldatud etapid on omavahel seotud ja toimuvad ajas jätkuvalt, on emotsioonide reguleerimine olemuslikult dünaamiline ja kontekstuaalne protsess. Kui mõnes nendest etappidest ebaõnnestutakse, võib emotsiooni reguleerimine ebaõnnestuda või muutuda kahjulikuks (Gross, 2015). Järelikult ei ole emotsiooni regulatsioon ühekordne ega staatiline tegevus, vaid ajas kulgev protsess, mille efektiivsust ei saa taandada ainuüksi konkreetsete strateegiate valikule ja rakendamisele. Regulatsiooni dünaamilise olemuse mõistmiseks on seega oluline uurida, kuidas inimene ajas erinevaid strateegiaid kasutab.

### **Emotsiooni regulatsiooni variatiivsus**

Emotsiooni regulatsiooni dünaamilises käsitluses peetakse oluliseks regulatsiooni paindlikkust ehk võimet kohandada strateegiaid vastavalt olukorra nõudmistele, mis eeldab individuaalselt piisavalt laia strateegiate repertuaari ning suutlikkust nende hulgas erinevaid strateegiaid valida ja rakendada (Aldao et al., 2015; Bonanno & Burton, 2013). Seda saab kirjeldada strateegiatevahelise variatiivsuse kaudu (edaspidi: variatiivsus), mis näitab, kui vahelduvalt inimene erinevates olukordades ja ajahetkedel strateegiaid rakendab (Aldao et al., 2015). Grossi (2015) protsessimudeli tasandil seostub variatiivsus eelkõige strateegia valiku etapiga, kuid oluline roll on ka monitoorimisel – selles etapis hinnatakse strateegia toimimist ning ebatõhususe tuvastamisel muudetakse teguviisi. Kuna variatiivsus on oluline eeldus paindliku regulatsiooni rakendamiseks, on seda nimetatud „paindlikkuse eelkäijaks” (Kalokerinos & Koval, 2024).

Varasemates uuringutes on leitud, et suurem strateegiatevaheline variatiivsus seostub madalamate negatiivsete emotsioonidega (Blanke et al., 2020) ning seda on seostatud madalamate depressiooni sümptomitega, viidates võimalusele, et variatiivsus võib toimida depressiooni suhtes kaitsva tegurina (Wang et al., 2020). Sellele vaatamata ei pruugi variatiivsus alati kasulik olla. Hu ja Tamir (2025) leidsid, et depressiooniga inimeste strateegiatevaheline variatiivsus oli võrreldes tervete kontrollgrupiga kõrgem. Lisaks ilmnas,

et kui tervetel inimestel seostub kõrgem variatiivsus parema regulatsiooni ja psühholoogilise heaoluga, siis depressiooniga inimestel oli kõrgem variatiivsus seotud rohkemate depressioonisümptomitega (Hu & Tamir, 2025). Seega võib kõrge variatiivsus depressiooni kontekstis peegeldada hoopis strateegiate volatiilsust ehk ebapüsivaid katsetusi emotsiooni reguleerida. Sellisel juhul ei pruugi variatiivsus olla adaptiivne, sest erinevate strateegiate samaaegne rakendamine võib negatiivsete emotsioonide reguleerimisel olla ebaefektiivne ning ennustada tugevamat negatiivset meeleolu ja depressiivseid sümptomeid (Hu & Tamir, 2025).

Need vastandlikud tulemused viitavad, et strateegiatevahelise variatiivsuse seos psühholoogilise heaoluga võib sõltuda modereerivatest teguritest. Eriti kriitiline on see depressiooni kontekstis, kus kõrge variatiivsusega võib kaasneda sümptomite süvenemine (Hu & Tamir, 2025). Selline ebakõla tõstatab küsimuse – millised tegurid suunavad emotsiooni regulatsiooni strateegiatevahelise variatiivsuse efektiivsust?

### **Emotsioonide eristamisvõime**

Üks võimalik tegur eelmainitud vastuoluliste tulemuste taga on emotsioonide eristamisvõime, mis kirjeldab suutlikkust oma emotsioone teadvustada ning detailselt eristada ja nimetada (Barrett et al., 2001). Kõrge eristamisvõimega inimesed suudavad täpselt eristada sama valentsiga emotsioone, näiteks kurbust, hirmu ja pettumust või rõõmu, elevust ja uhkust. Grossi (2015) protsessimudelil paigutub eristamine identifitseerimise faasi, kus esmalt tuvastatakse tekkinud emotsioon ning seejärel hinnatakse regulatsioonivajadust. Kui inimesel esineb raskusi emotsiooni eristamisega, võib regulatsiooni algimpulss kujuneda ebamääraseks. Sellisel juhul võib ebatäpne arusaam kogetavast tundest ja soovitud lõppseisundist raskendada regulatsioonivajaduse määramist, mis võib pärssida kõikide järgnevate regulatsioonietappide õnnestumist (Gross, 2015).

Emotsiooni regulatsiooni kontekstis on oluline roll eelkõige negatiivsete emotsioonide eristamisel. Näansirikkam emotsionaalne kogemus võib soodustada olukorra ja oma eesmärkide täpsemat mõistmist ning seeläbi toetada emotsiooni reguleerimist erinevate strateegiate abil (Barrett et al., 2001). Eristamisvõimet on peetud loomult kontekstitundlikuks (Erbas et al., 2022) – emotsioonide sildistamine aitab emotsiooni olukorraga seostada ning pakub teavet, kuidas vastavas kontekstis kõige sobivamalt toimida (Kashdan et al., 2015). Kalokerinos ja kolleegid (2019) leidsid, et kõrgem eristamisvõime ei seostunud konkreetsete strateegiate valikuga, vaid oli seotud strateegiate tõhususega just negatiivse emotsiooni

vähendamisel. Seevastu seostub madal eristamisvõime vähem efektiivsema regulatsiooniga mitmete strateegiate lõikes (Kalokerinos et al., 2019) ning seda on seostatud ka düsfunktsionaalsete regulatsioonistrateegiatega, näiteks alkoholi liigtarbimisega (Kashdan et al., 2010). Depressiooni puhul on täheldatud madalamat negatiivsete emotsioonide eristamisvõimet (Demiralp et al., 2012; Thompson et al., 2021) ning seda on seostatud ka kõrgemate depressiivsete sümptomitega (Hong et al., 2025; Kashdan et al., 2015). Positiivsete emotsioonide eristamisvõime puhul on need seosed valdavalt puudunud või osutunud nõrgaks (Hong et al., 2025), mistõttu on depressiooni kontekstis oluline just negatiivsete emotsioonide eristamisvõime.

Emotsioonide eristamisvõime rolli mõistmine võib pakkuda selgitust, miks variatiivsuse mõju on siiani olnud ebaselge. Liao ja kolleegid (2025) leidsid, et kõrgem negatiivsete emotsioonide eristamisvõime seostub suurema strateegiatevahelise variatiivsuse ja kontekstisünkroonsusega. See leid toetab ideed, et emotsioonide eristamine võib mõjutada vaimset tervist koosmõjus emotsiooni regulatsiooni variatiivsusega. Arvestades, et strateegiatevahelise variatiivsuse adaptiivsus ei ole varasemate uuringute põhjal üheselt mõistetav, võib emotsioonide eristamisvõime olla oluline moderaator, mis aitab selgitada, millal peegeldab kõrge variatiivsus paindlikku ja sihipärast regulatsiooni ning millal hoopis volatiilset ehk ebastabiilset regulatsiooni.

### **Käesolev uurimistöö**

Käesoleva magistritöö eesmärk on süvendada arusaama emotsiooni regulatsiooni mehhanismidest, uurides strateegiatevahelise variatiivsuse ja emotsioonide eristamisvõime omavahelisi seoseid ning nende seost depressiivsete sümptomitega. Nagu eespool kirjeldatud, võivad varasemate leidude põhjal nii emotsioonide eristamisvõime kui ka emotsiooni regulatsiooni variatiivsus olla seotud tõhusama regulatsiooni ja madalamate depressiivsete sümptomitega. Samas on strateegiate variatiivsuse kohta saadud vastuolulisi tulemusi, mistõttu on oluline neid seoseid täiendavalt uurida. Lisaks depressiivsetele sümptomitele käsitletakse käesolevas töös sõltuva muutujana ka uuringuperioodi aegset keskmist subjektiivset afekti. See lähenemine põhineb eeldusel, et ebatõhus regulatsioon mõjutab indiviidi vahetuid emotsionaalseid kogemusi, viies negatiivse afekti säilimise ja positiivse afekti vähenemiseni, mis võib omakorda pideva ebaefektiivse regulatsiooni puhul kumuleerudes kujuneda depressiivseteks sümptomiteks (Joormann & Vanderlind, 2014; Joormann & Quinn, 2014).

Esmalt uuritakse lihtseoseid peamiste muutujate vahel. Lähtudes varasemast teaduskirjandusest (vt. Demiralp et al., 2012) eeldatakse, et madalam negatiivsete emotsioonide eristamisvõime on seotud kõrgemate depressioonisümptomite ning kõrgema keskmise negatiivse afektiga. Kuna varasemad leiud strateegiatevahelise variatiivsuse kohta on olnud vastuolulised, uuritakse eksploratiivselt strateegiatevahelise variatiivsuse seoseid depressioonisümptomite, keskmise afekti ning emotsioonide eristamisvõimega.

Järgmisena keskendutakse võimalikele mehhanismidele, mille kaudu emotsioonide eristamisvõime ja strateegiatevaheline variatiivsus võivad vaimse tervisega seostuda. Põhinedes teoreetilistele alustele (vt. Liao et al., 2025) eeldatakse, et emotsioonide eristamisvõime modereerib seost emotsiooni regulatsiooni variatiivsuse ja depressiivsete sümptomite vahel. Täpsemalt eeldatakse, et kõrgema emotsioonide eristamisvõimega inividid suudavad olemasolevate strateegiate hulgast valida olukorraga paremini sobituvaid strateegiaid. Selles kontekstis viitaks kõrgem variatiivsus regulatsiooni paindlikkusele, mis on omakorda seotud tõhusama regulatsiooni (Aldao et al., 2015), ning vähemate negatiivsete emotsioonide ja depressioonisümptomitega (Wang et al., 2020). Sellest eeldusest lähtuvalt on võimalik, et kõrgem variatiivsus on seotud parema vaimse tervisega vaid juhul, kui see esineb koos kõrgema emotsioonide eristamisvõimega.

Täiendavalt moderatsioonimudelile uuritakse käesolevas töös eksploratiivselt ka võimalust, et emotsiooni regulatsiooni variatiivsus vahendab seost emotsioonide eristamisvõime ja depressiivsete sümptomite vahel. Kuna madalam eristamisvõime on seotud ebaselgema emotsionaalse kogemusega, mis võib omakorda viia vähem sihipärase regulatsioonini (Kalokerinos et al., 2019) ning peegelduda kõrgemas strateegiatevahelises variatiivsuses. Sellisel juhul võib variatiivsus peegeldada ebastabiilsust strateegiate rakendamisel, mis on omakorda seotud kõrgema negatiivse afekti ja rohkemate depressioonisümptomitega (Hu & Tamir, 2025). Sellest perspektiivist tulenevalt viiakse käesolevas töös läbi ka mediatsioonianalüüs, et testida, kas strateegiatevaheline variatiivsus vahendab seost emotsioonide eristamisvõime ja depressioonisümptomite ning negatiivse afekti vahel.

Analüüsides kasutatakse Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu (RVTU; Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium, 2022) raames kogutud andmeid. Uuringus mõõdeti depressiooni sümptomeid Emotsionaalse enesetunde küsimustiku (EEK-2; Aluoja et al., 1999) depressiooni alaskaalaga ning emotsiooni regulatsiooni strateegiaid mõõdeti kogemuse väljavõtte meetodil. Nii eristamisvõime (Trull et al., 2015) kui ka emotsiooni

regulatsioon (Gross, 2015) on dünaamilised ja ajast sõltuvad protsessid, mistõttu on oluline nende uurimisel arvesse võtta ajalist raamistikku. Sellist uuringudisaini võimaldab kogemuse väljavõtte meetod (*ecological momentary assessment*; EMA) (Shiffman, Stone & Hufford, 2008), mida on kõige sagedasemini nende kahe nähtuse uurimiseks kasutatud. EMA meetodi abil mõõdetakse inimese kogemusi ja käitumist korduvalt igapäevaelu kontekstis, mistõttu on see eriti sobilik dünaamiliste nähtuste (sh. emotsiooni regulatsiooni variatiivsuse ja emotsioonide eristamisvõime) uurimiseks (Shiffman et al., 2008).

### **Magistritöö autori panus**

Magistritöös kasutati varasemalt Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu (RVTU) raames kogutud andmeid. Töö autori panus seisnes teaduskirjanduse läbitöötamises ja sellest ülevaate loomises, hüpoteeside formuleerimises, andmeanalüüside teostamises, tulemuste tõlgendamises ja käesoleva magistritöö kirjutamises.

## **Meetod**

### **Valim**

Antud magistritöös kasutati RVTU valideerimisuuringu kogemuse väljavõtte alauuringu andmeid. Uuringus osales 389 inimest. Analüüsides eemaldati osalejate andmed, kes vastasid vähem kui 30% mõõtmistele. Lõpliku valimi moodustas 318 osalejat, kellest 91 (28,6%) olid mehed ja 227 (71,4%) olid naised. Vastajad kuulusid vanusevahemikku 18-86 aastat ning nende keskmine vanus oli 45,6 aastat ( $SD = 15a$ ). Vastajatest 313 (99,06%) olid eesti rahvusest ning 3 (0,94%) olid märkinud oma rahvuseks „muu”. Kõrgeimaks haridustasemeks oli 161 (50,95%) vastajal kõrgharidus, 147 (46,52%) vastajal kutse- või keskkharidus, 8 (2,53%) vastajal põhiharidus või madalam ning 1 vastaja kohta haridustaseme andmed puudusid.

### **Protseduur**

Protseduuri kirjeldus põhineb Laidra ja kolleegide (2023) kirjeldusel. Andmed koguti Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu (RVTU) raames ajavahemikus 2021-2022. RVTU valimi moodustas 20 000 osalejat, kes valiti Eesti rahvastikuregistrist stratifitseeritud juhuvalimi meetodil. RVTU andmeid koguti kolmes laines, millest teise laine käigus koguti käesolevas töös kasutatavaid andmeid depressioonisümptomite kohta. Paralleelselt teise andmekogumise lainega viidi läbi ka valideerimisuuring, milles koguti andmeid vahetu

emotsionaalse kogemuse ja emotsiooni regulatsiooni kohta kogemuse väljavõtte (EMA) meetodil. Selle jaoks moodustati RVTU põhivalimi seast alavalim ( $n = 3698$ ), kellele saadeti kutse valideerimisuuringus osalemiseks. Valideerimisuuringu kutse said inimesed, kes läbisid esimese laine veebiküsimustiku, oskasid heal tasemel eesti keelt, kellel oli kehtiv e-posti aadress ja võimalus kasutada nutitelefoni. Valideerimisuuringus osalemiseks saadeti kutseid ajavahemikus 04.05.2021–28.06.2021.

Kutsega saadeti potentsiaalsetele osalejatele link *formr* platvormile (<https://formr.org>), kus tutvustati uuringu sisu ning paluti anda informeeritud nõusolek uuringus osalemiseks koos kontaktandmetega. Kui osaleja ei olnud ettenähtud aja jooksul uuringus osalemiseks nõusolekut andnud ega osalemisest keeldunud, saadeti talle e-maili teel maksimaalselt kaks meeldetuletust kaks ja kolm nädalat peale esmase kutse saatmist. Peale nõusoleku andmist said osalejad tutvuda kogemuse väljavõtte uuringu küsimustikuga.

Uuringu jooksul saadeti osalejatele seitsmel järjestikusel päeval, viis korda päevas personaalne link EMA küsimustikuga. Link saadeti juhuslikul ajal kindla kellaaaja vahemiku sees (09.00–10.30, 11.30–13.00, 14.00–15.30, 16.30–18.00, 19.00–20.30) ning oli avatud tund aega.

## Hindamisvahendid

### *Kogemuse väljavõtte küsimustik (EMA)*

Peamise hindamisvahendina kasutati kogemuse väljavõtte meetodit. Selleks loodi EMA küsimustik (vt. Lisa A), mis sisaldas küsimusi osalejate emotsionaalsete kogemuste, emotsioonide reguleerimise strateegiate ja nende edukuse kohta (Laidra et al., 2023). Küsimustikus oli 4 väidet negatiivsete emotsioonide hindamiseks ja 2 väidet positiivsete emotsioonide mõõtmiseks, millele vastused anti 7-pallisel Likerti skaalal. Küsiti, kui tugevalt osaleja käesoleval hetkel etteantud emotsioone tunneb; millega need seotud on; kuidas on ta proovinud end paremini tundma panna ning kas see on olnud edukas.

Järgmisena hinnati emotsiooni regulatsiooni strateegiate kasutamist. Vastajal paluti valida kõik strateegiad, mida ta on alates eelnevast mõõtmiskorrast oma emotsionaalse seisundi muutmiseks kasutanud. Strateegiate mõõtmine oli binaarne (kasutas/ei kasutanud) ning hinnatavate strateegiate hulka kuulusid: emotsiooni allasurumine; emotsiooni käitumuslik väljendamine; olukorra muutmine; tähelepanu kõrvalejuhtimine; kognitiivne ümberhindamine; olukorra aktsepteerimine; lõõgastumine; sportimine; suitsetamine; alkoholi või narkootikumide tarbimine; söömine; liigsöömine; sotsiaalse toe otsimine ning

professionaalse abi otsimine. Samuti oli osalejatel võimalik valida rakendatud strateegiaks regulatsiooni puudumine või „muu”.

Samuti paluti osalejatel kord päevas vastata küsimustele unekvaliteedi (sh. uinumise ja ärkamise kellaaja ning une kestuse), alkoholtarbimise, kehalise aktiivsuse ja oma tervisele antud hinnangute kohta, ent neid andmeid käesolevas töös ei analüüsitud.

### **Emotsiooni regulatsiooni variatiivsuse indeks (Wen et al., 2021)**

Emotsiooni regulatsiooni variatiivsuse indeks (*Emotion Regulation Diversity index*) kohandati Wen et al. (2021) alusel binaarsete väärtustega andmestiku analüüsimiseks. Indeks peegeldab indiviidi strateegiate repertuaari variatiivsust, võttes arvesse kõiki kogemuse väljavõtte uuringu mõõtmispunkte.

Enne indeksi arvutamist koondati sarnast sisu mõõtvad emotsiooniregulatsiooni strateegiad ühtseteks kategooriateks (vt. Lisa A). Selleks liideti omavahel kognitiivset ümberhindamist mõõtvad väited (‘‘Mõtlesin, kuidas asjad pole nii halvasti, kui esmapilgul tundus’’ ja ‘‘Mõtlesin, kuidas halvad asjad võivad olla millekski head’’); ainete tarvitamisega seotud väited (‘‘Tegin suitsu’’ ja ‘‘Tarbisin alkoholi või mõnuaineid’’) ning sotsiaalse toe otsimisega seotud väited (‘‘Otsisin lähedastelt emotsionaalset tuge’’ ja ‘‘Otsisin professionaalset nõu või abi’’). Selline grupeerimine võimaldas vähendada sisuliselt kattuvate strateegiate dubleerimist ning tagada, et indeks kajastaks üksteisest selgelt eristuvaid regulatsioonistrateegiaid. Indeksi arvutamisel jäeti välja regulatsiooni puudumist väljendav väide (‘‘Ei ole midagi proovinud’’) ja alternatiivseid strateegiaid hindav väide (‘‘Tegin midagi muud’’).

Iga osaleja kohta arvutati koondnäitaja, mis põhines kõikidel tema kogemuse väljavõtte uuringu mõõtmiskordadel. Indeksi arvutamisel loendati iga osaleja strateegiate kasutus kõikides episoodides, teisendati saadud arv proportsioonideks ning arvutati Shannoni mitmekesisuse (*entropy*) indeks (Shannon, 1948). Seejärel normaliseeriti väärtus vahemikku 0-1, kus 1 tähendab ühtlast ja mitmekesisist strateegiate kasutust ning 0 tähendab ühe strateegia kasutamist.

### **Eristamisvõime indeks**

Negatiivsete emotsioonide (NA) ja positiivsete emotsioonide (PA) eristamisvõime indeks arvutati iga vastaja kohta, lähtudes vastavalt negatiivseid või positiivseid emotsioone mõõtvate väidete omavahelistest korrelatsioonidest üle kõigi mõõtmiskordade. Täpsemalt

arvutati iga osaleja jaoks negatiivseid või positiivseid emotsioone mõõtvate väidete vaheline keskmine Pearsoni korrelatsioonikordaja, kasutades korduvmõõtmiste andmeid, ning seejärel teisendati need Fisher'i z-muunduse abil. Saadud z-väärtuste keskmised moodustasid negatiivse afekti ja positiivse afekti eristamisvõime indeksid. Kõrgem indeksi väärtus viitab kõrgemale väidetevahelisele korrelatsioonile ehk madalamale emotsioonide eristamisvõimele. Sarnast lähenemist on varasemalt kasutanud ka Sultson et al. (2024), kes tuginesid Barrett et al. (2001) lähenemisele.

### **Keskmine negatiivne ja positiivne afekt**

EMA uuringu perioodi keskmine negatiivne afekt (NA) ja positiivne afekt (PA) arvutati iga vastaja kohta kõikide mõõtmiskordade lõikes. Täpsemalt arvutati esmalt negatiivset või positiivset afekti mõõtvate väidete keskmised väärtused igal mõõtmiskorral, misjärel arvutati nende keskmine üle kõigi mõõtmiskordade. Saadud näitajad peegeldavad vastaja keskmist negatiivsete ja positiivsete emotsioonide taset EMA uuringuperioodi vältel.

### **Emotsionaalse enesetunde küsimustik (EEK-2)**

Depressiooni sümptomeid mõõdeti Emotsionaalse enesetunde küsimustiku depressiooni alaskaalaga (Aluoja et al., 1999) RVTU teise laine küsitlusuuringu raames. Depressiooni alaskaala moodustas 8 väidet, millega hinnati kurvameelsust, huvi kadumist, alaväärsustunnet, enesesüdistusi, korduvaid surma- või enesetapumõtteid, üksildustunnet, lootusetust tuleviku suhtes ja võimetust rõõmu tunda. Osalejad hindasid Likerti skaalal (kus 0 - üldse mitte ja 4 - pidevalt), mil määral on vaevused neid häirinud viimase kuu vältel. Alaskaala tulemused summeeriti ja saadi depressiooni alaskaala skoor. Lisaks on alaskaala skooril defineeritud ka äralõikepunkt (>11), mille ületamine osutab võimalikule soodumusele depressiooni või muu afektiivse häire esinemiseks.

### **Andmeanalüüs**

Andmeanalüüs viidi läbi JASP (0.19.3) programmis. Esmalt kasutati Pearsoni korrelatsioonianalüüsi, mille abil uuriti seoseid depressiooni, emotsiooni regulatsiooni variatiivsuse, negatiivse afekti eristamisvõime ning positiivse ja negatiivse afekti keskmiste tasemete vahel. Korrelatsioonianalüüsi tulemuste abil hinnati uuritavate muutujate vahelisi lihtseoseid, mis olid aluseks hüpoteeside esmasele testimisele. Statistilise olulisuse nivooks võeti  $< 0,05$  ning kõikides analüüsides kasutati 95% usalduspiire.

Depressiooni sümptomite ja keskmise negatiivse afekti taseme ennustamiseks viidi läbi mitmene lineaarne regressioonanalüüs. Peamõjude hindamiseks lisati esimesse mudelisse (M1) sõltumatute muutujatena emotsiooni regulatsiooni variatiivsus ja negatiivse afekti eristamisvõime. Et testida, kas negatiivse afekti eristamine modereerib seost emotsiooni regulatsiooni variatiivsuse ja depressiooni vahel, lisati teise mudelisse (M2) negatiivse afekti eristamise ja emotsiooni regulatsiooni variatiivsuse interaktsioon. Sama mudelite ülesehitust rakendati ka keskmise negatiivse afekti prognoosimisel.

Täiendavalt viidi läbi mediatsioonianalüüs, et uurida emotsiooni regulatsiooni variatiivsuse vahendavat mõju negatiivse afekti eristamisvõime ja (1) depressiooni ning (2) keskmise negatiivse afekti vahel. Mudelisse lisati sõltumatu muutujana negatiivse afekti eristamine, mediaatorina emotsiooni regulatsiooni variatiivsus ning sõltuva muutujana vastavalt kas depressioonisümptomite koguskoor või keskmine negatiivne afekt. Keskmise positiivse afektiga mediatsioonimudeleid ei koostatud, sest puudusid statistiliselt olulised seosed kõigi vajalike muutujate vahel (Baron & Kenny, 1986). Käesolevas töös on raporteeritud standardiseeritud kordajad. Standardiseerimata kordajate jaoks vt. Lisa B.

## Tulemused

### Kirjeldav statistika

Tabelis 1 on esitatud uuritavate muutujate keskmised, standardhälbed ja väärtuste vahemikud. Depressiooniskoori äralõikepunkti (>11) ületas 92 vastajat (28,9%).

**Tabel 1**

*Uuritavate muutujate kirjeldav statistika*

	<i>N</i>	puuduvad vastused	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Depressioon	318	0	8,10	6,93	0	30
ER variatiivsus	318	0	0,59	0,23	0	0,96
NA eristamine	318	0	0,38	0,32	-0,2	1,73
PA eristamine	312	6	0,63	0,46	-0,81	2,45
Keskmine PA	318	0	2,61	1,16	0,03	5,96
Keskmine NA	318	0	0,92	0,87	0	4,67

*Märkused.* PA = positiivne afekt; NA = negatiivne afekt; ER = emotsiooni regulatsioon; *M* = keskmine väärtus; *SD* = standardhälve; *Min* = minimaalne väärtus; *Max* = maksimaalne väärtus. NA ja PA eristamisvõime indeksi kõrgem väärtus viitab madalamale eristamisvõimele.

### Muutujatevahelised korrelatsioonid

Tabelis 2 esitatud Pearsoni korrelatsioonianalüüsi tulemused näitasid, et kõrgem depressiooniskoor oli seotud suurema ER variatiivsusega, madalama NA eristamisvõimega, kõrgema keskmise negatiivse afektiga ning madalama positiivse afektiga. Madalam NA eristamisvõime seostus ka kõrgema keskmise NA ja kõrgema ER variatiivsusega. Antud tulemused viitavad sellele, et kõrgem ER variatiivsus ja madalam NA eristamisvõime on seotud rohkemate depressioonisümptomite ning rohkemate negatiivsete ja vähemate positiivsete emotsioonide kogemisega. PA eristamisvõime ei olnud depressiooniga statistiliselt oluliselt seotud.

**Tabel 2**

*Pearsoni korrelatsioonid uuritud muutujate vahel*

	Depressioon	Keskmine PA	Keskmine NA	ER variatiivsus	PA eristamine
Keskmine PA	-0,286***	—			
Keskmine NA	0,596***	-0,279***	—		
ER variatiivsus	0,296***	-0,019	0,310***	—	
PA eristamine	0,016	0,149**	0,136*	0,020	—
NA eristamine	0,261***	-0,119*	0,380***	0,266***	0,226***

*Märkused.* PA = positiivne afekt; NA = negatiivne afekt; ER = emotsiooni regulatsioon. NA eristamise skoor on pööratud. \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ .

### Regressioonanalüüs depressioonisümptomite ennustamisel

Tabelis 3 on näha regressioonianalüüsi tulemusi depressiooni sümptomaatika ennustamisel. Esimese mudeli (M1) tulemused näitasid, et nii ER variatiivsus kui ka NA eristamisvõime olid statistiliselt olulised depressiooni sümptomite ennustamisel. See tähendab, et suurem ER variatiivsus ja madalam NA eristamisvõime on seotud rohkemate depressioonisümptomitega.

Teises mudelis (M2) ilmnes, et ER variatiivsuse ja NA eristamise interaktsiooni lisamisel kaotas NA eristamisvõime statistilise olulisuse depressioonisümptomite ennustamisel. Samuti ei olnud ER variatiivsuse ja NA eristamisvõime interaktsioon depressioonisümptomite ennustamisel statistiliselt oluline. Kokkuvõttes viitavad analüüsi

tulemused sellele, et ER variatiivsus on oluline ja stabiilne depressioonisümptomite ennustaja, kuid NA eristamisvõime peamõju kaob interaktsiooni lisamisel.

**Tabel 3**

*ER variatiivsuse ja NA eristamisvõime regressioonanalüüs depressiooni sümptomite ennustamisel*

	Muutuja	<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
M1	Vabaliige	2,241	1,009		2,221	0,027	0,118
	ER variatiivsus	7,277	1,632	0,244	4,459	< 0,001	
	NA eristamine	4,233	1,181	0,196	3,584	< 0,001	
M2	Vabaliige	2,551	1,253		2,036	0,043	0,116
	ER variatiivsus	6,657	2,206	0,233	3,017	0,003	
	NA eristamine	3,020	3,132	0,140	0,964	0,336	
	ER variatiivsus * NA eristamine	2,121	5,070	0,069	0,418	0,676	

*Märkused.* ER = emotsiooni regulatsioon; NA = negatiivne afekt; *B* = standardiseerimata koefitsient; *SE* = standardviga;  $\beta$  = standardiseeritud koefitsient; *t* = t-statistik; *R*<sup>2</sup> = kohandatud determinatsioonikordaja. NA eristamise skoor on pööratud.

### **Regressioonanalüüs keskmise negatiivse afekti ennustamisel**

Tabelis 4 on esitatud regressioonanalüüsi tulemused keskmise negatiivse afekti ennustamisel. Esimese mudeli (M1) tulemused näitasid, et nii madalam NA eristamisvõime kui ka suurem ER variatiivsus olid statistiliselt oluliselt seotud kõrgema keskmise NA tasemega.

Teise mudelisse (M2) NA eristamisvõime ja ER variatiivsuse interaktsiooni lisamisel jäi ER variatiivsus statistiliselt oluliseks ennustajaks, kuid NA eristamisvõime peamõju kaotas statistilise olulisuse. Samuti ei osutunud statistiliselt oluliseks ka ER variatiivsuse ja NA eristamisvõime interaktsioon.

**Tabel 4***ER variatiivsuse ja NA eristamisvõime regressioonanalüüs keskmise negatiivse afekti ennustamisel*

	<b>Muutuja</b>	<b>B</b>	<b>SE</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>R<sup>2</sup></b>
M1	Vabaliige	0,104	0,121		0,855	0,393	0,186
	ER variatiivsus	0,836	0,196	0,224	4,269	< 0,001	
	NA eristamine	0,864	0,142	0,320	6,096	< 0,001	
M2	Vabaliige	0,184	0,150		1,227	0,221	0,186
	ER variatiivsus	0,675	0,264	0,181	2,551	0,011	
	NA eristamine	0,548	0,375	0,203	1,459	0,146	
	ER variatiivsus * NA eristamine	0,553	0,608	0,143	0,910	0,364	

*Märkused.* ER = emotsiooni regulatsioon; NA = negatiivne afekt; B = standardiseerimata koefitsient; SE = standardviga;  $\beta$  = standardiseeritud koefitsient; t = t-statistik; R<sup>2</sup> = kohandatud determinatsioonikordaja. NA eristamise skoor on pööratud.

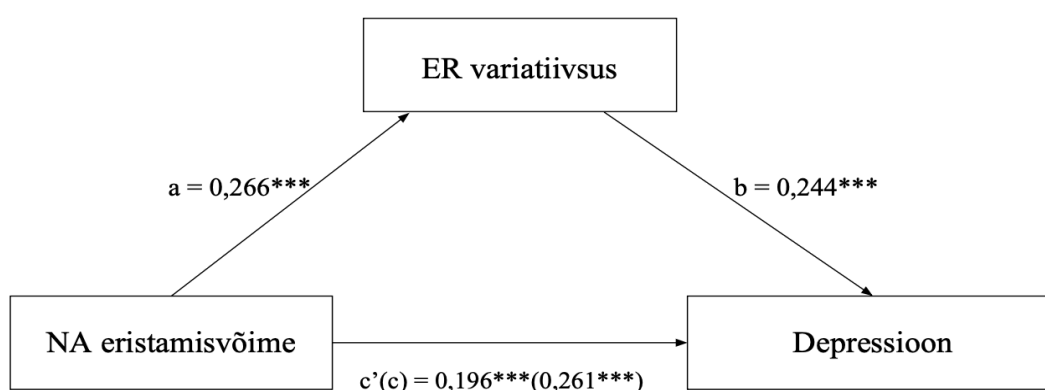
### **Negatiivse afekti eristamise ja depressioonisümptomite vahendavate mõjude analüüs**

Mediatsioonianalüüs (vt. Tabel 5, Joonis 1) näitas, et kaudne efekt NA eristamisvõime ja depressiooni vahel osutus statistiliselt oluliseks. Koguefekt vähenes mediaatori (ER variatiivsuse) lisamisel mudelisse, kuid otsene efekt jäi statistiliselt oluliseks, mis viitab osalisele mediatsioonile. Standardiseeritud kaudne efekt moodustas 24,9% koguefektist, mis tähendab, et ligikaudu veerand NA eristamisvõime seosest depressiooniskooriga oli vahendatud ER variatiivsuse kaudu. Standardiseerimata kordajate jaoks vt. Lisa B, Tabel B1.

**Tabel 5***ER variatiivsuse vahendav mõju NA eristamisvõime ja depressiooni seosele*

	$\beta$	<i>SE</i>	<i>p</i>	95% usalduspiirid	
				Alumine	Ülemine
<b>Suundade koefitsendid</b>					
ER variatiivsus → Depressioon	0,244	0,053	< 0,001	0,140	0,348
NA eristamine → Depressioon	0,196	0,054	< 0,001	0,091	0,301
NA eristamine → ER variatiivsus	0,266	0,052	< 0,001	0,164	0,368
<b>Kaudsed efektid</b>					
NA eristamine → ER variatiivsus → Depressioon	0,065	0,019	< 0,001	0,027	0,103
<b>Otsesed efektid</b>					
NA eristamine → Depressioon	0,196	0,054	< 0,001	0,091	0,301
<b>Täielikud efektid</b>					
NA eristamine → Depressioon	0,261	0,052	< 0,001	0,159	0,364

*Märkused.* ER = emotsiooni regulatsioon; NA = negatiivne afekt;  $\beta$  = standardiseeritud koefitsient; *SE* = standardviga. NA eristamise skoor on pööratud.



**Joonis 1.** ER variatiivsuse vahendav mõju NA eristamisvõime ja depressiooni seosele.  
*Märkused.* ER = emotsiooni regulatsioon; NA = negatiivne afekt; *c'* = otsene efekt; *c* = täielik efekt. NA eristamise skoor on pööratud. Esitatud on standardiseeritud koefitsiendid.  
 \*\*\**p* < 0,001

### Negatiivse afekti eristamisvõime ja keskmise negatiivse afekti vahendavate mõjude analüüs

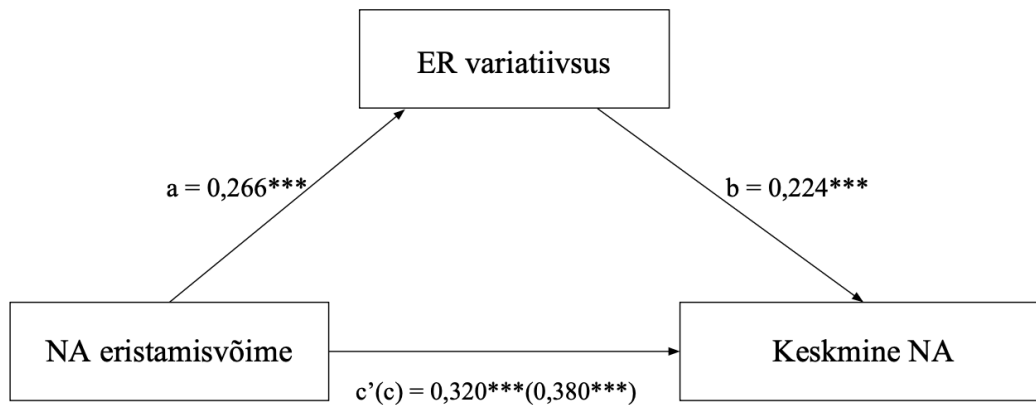
Järgneva mediatsioonianalüüsi (Tabel 6, Joonis 2) tulemusena selgus, et kaudne efekt NA eristamisvõime ja keskmise NA vahel osutus statistiliselt oluliseks. Tegemist on osalise mediatsiooniga, mis tähendab, et osa seosest NA eristamisvõime ja keskmise NA vahel on vahendatud ER variatiivsuse kaudu. Standardiseeritud kaudne efekt moodustas 15,79% koguefektist, mis viitab sellele, et 15,79% NA eristamisvõime seosest keskmise negatiivse afektiga oli vahendatud ER variatiivsuse kaudu. Standardiseerimata kordajate jaoks vt. Lisa B, Tabel B2.

**Tabel 6**

*ER variatiivsuse vahendav mõju NA eristamisvõime ja keskmise NA seosele*

	$\beta$	<i>SE</i>	<i>p</i>	95% usalduspiirid	
				Alumine	Ülemine
<b>Suundade koefitsendid</b>					
ER variatiivsus → Keskmise NA	0,224	0,051	< 0,001	0,124	0,325
NA eristamine → Keskmise NA	0,320	0,050	< 0,001	0,223	0,418
NA eristamine → ER variatiivsus	0,266	0,052	< 0,001	0,164	0,368
<b>Kaudsed efektid</b>					
NA eristamine → ER variatiivsus → Keskmise NA	0,060	0,018	< 0,001	0,024	0,095
<b>Otsesed efektid</b>					
NA eristamine → Keskmise NA	0,320	0,050	< 0,001	0,223	0,418
<b>Täielikud efektid</b>					
NA eristamine → Keskmise NA	0,380	0,048	< 0,001	0,286	0,474

*Märkused.* ER = emotsiooni regulatsioon; NA = negatiivne afekt;  $\beta$  = standardiseeritud koefitsient; *SE* = standardviga. NA eristamise skoor on pööratud.



**Joonis 2.** ER variatiivsuse vahendav mõju NA eristamisvõime ja keskmise NA seosele. *Märkused.* ER = emotsiooni regulatsioon; NA = negatiivne afekt;  $c'$  = otsene efekt;  $c$  = täielik efekt. NA eristamise skoor on pööratud. Esitatud on standardiseeritud koefitsiendid.  $***p < 0,001$

### Arutelu

Käesolevas magistritöös uuriti emotsiooni regulatsiooni strateegiatevahelise variatiivsuse ja negatiivsete emotsioonide eristamisvõime seoseid depressioonisümptomite ja uuringuperioodi aegse keskmise negatiivse afektiga. Tulemused näitasid, et madalam negatiivsete emotsioonide eristamisvõime ja kõrgem strateegiatevaheline variatiivsus olid seotud kõrgemate depressioonisümptomite ja keskmise negatiivse afektiga. Lisaks seostus madalam eristamisvõime kõrgema variatiivsusega. Hüpoteesitud moderatsioonimudel ei leidnud kinnitust, kuid mediatsioonianalüüs näitas, et variatiivsus vahendas osaliselt negatiivsete emotsioonide eristamisvõime seost nii depressioonisümptomite kui keskmise negatiivse afektiga.

### Negatiivsete emotsioonide eristamisvõime potentsiaalne kaitsev roll

Tulemused kinnitasid eeldust, mille kohaselt on madalam negatiivsete emotsioonide eristamisvõime seotud rohkemate depressioonisümptomite ja kõrgema negatiivse afektiga. Lisaks ilmnes, et positiivsete emotsioonide eristamisvõime seostus keskmise negatiivse afektiga. Need tulemused on kooskõlas varasema teaduskirjandusega, kus on leitud seoseid madalama eristamisvõime ja kõrgemate depressioonisümptomite (Demiralp et al., 2012; Thompson et al., 2021) ning negatiivse afektiga (Kalokerinos et al., 2019).

Negatiivsete emotsioonide eristamisvõime olulisust vaimsele tervisele kinnitasid ka Thompson ja kolleegid (2021) leides, et nii aktiivse kui remissioonis oleva depressiivse

häirega inimestel on kontrollgrupiga võrreldes madalam eristamisvõime. Autorid arutlevad, et puudulik negatiivsete emotsioonide eristamine võib endast kujutada püsivat riskitegurit, mis soodustab depressiivse sümptomaatika teket ja püsimist. Ka Liu ja kolleegide (2020) longituuduuringus selgus, et kõrgem eristamisvõime võib vähendada rumineerimise mõju depressiooni sümptomite kujunemisele, takistades rumineerimistsükklitesse takerdumist. Autorite sõnul võib see kaitsev mõju avalduda emotsiooni regulatsiooni kaudu: täpsem arusaam oma emotsionaalsest seisundist võimaldab valida tõhusamad ja olukorrale sobivamad regulatsioonistrateegiad, mis omakorda takistab düsfunktsionaalsetesse regulatsioonitsükklitesse takerdumist ja vähendab depressiooni kujunemise riski. Emotsiooni sildistamine võib soodustada ka kontekstispetsiifilisemat strateegiate valikut (Kashdan et al., 2015), mida on läbi ER paindlikkuse käsitluse seostatud tõhusama regulatsiooni ning parema vaimse tervisega (Aldao et al., 2015; Bonanno et al., 2013). Seega võib teoreetiliselt eristamisvõime kaitsev mõju avalduda eelkõige läbi emotsiooni regulatsiooni protsesside – täpsem arusaam oma emotsionaalsest seisundist on oluline eeltingimus, mis võimaldab vajadusel algetada kontekstitundliku regulatsiooni.

### **ER variatiivsus: paindlikkus või regulatiivne ebastabiilsus?**

Analüüsides selgus, et kõrgem strateegiatevaheline variatiivsus seostus nii suurema depressiivsuse kui ka kõrgema negatiivse afektiga. Antud tulemus ei toeta käsitlust, mille kohaselt seostub suurem variatiivsus paindlikkuse ja kohanemisvõimega (nt. Wang et al., 2020; Blanke et al., 2020), vaid võib depressiooni kontekstis viidata hoopis juhuslikule strateegiate varieerimisele (Hu & Tamir, 2025). Kuigi variatiivsus võib emotsioonide paindlikuks reguleerimiseks olla oluline, ei pruugi see tagada regulatsioonieesmärkide saavutamist. Bonanno ja Burtoni (2013) mudeli järgi on paindliku regulatsiooni olulisteks komponentideks lisaks repertuaarile ka kontekstitundlikkus ja regulatsiooni protsessi tagasiside arvestamine. Kuna variatiivsus peegeldab mitmekesisemat strateegia repertuaari kasutamist, võib selle seos depressiooniga olla seletatav teiste paindlikkuse komponentide kaudu.

Üks potentsiaalne selgitus antud seosele võib peituda kontekstuaalsetes tegurites, mida antud uuringus ei mõõdetud. Kuna paindliku regulatsiooni alustalaks on peetud situatsiooniliste tegurite arvestamist regulatsioonistrateegiate valikul (Bonanno & Burton, 2013; Aldao et al., 2015), võib oletada, et leitud seos variatiivsuse ja depressiooni ning negatiivse afekti vahel võis osaliselt tuleneda strateegiate madalast kontekstisobivusest. Seda

tõlgendust toetab Chen ja kolleegide (2026) hiljutine uuring, mis eristab sarnaselt Hu ja Tamir (2025) käsitlusele paindliku ja ebastabiilse variatiivsuse, võttes arvesse regulatsiooni variatiivsuse ja kontekstivariatiivsuse sünkroonsust. Nende tulemused näitasid, et strateegiate vahetamine suurendas hetkelist distressi juhul, kui neid vahetati olukorras, kus kontekstis muutusi ei toimunud. Autorid rõhutavad, et variatiivsus, mis ei ole kooskõlas kontekstis toimuvate muutustega, võib viidata emotsiooni düsregulatsioonile.

Variatiivsuse kahjulikkust võib aidata selgitada ka ebapiisav regulatiivne püsivus. Paindliku regulatsiooni puhul põhineb otsus strateegiat vahetada regulatsiooniprotsessi tagasisidel, mis võimaldab strateegiat kontekstitundlikult kohandada – selline paindlikkus eeldab, et indiviid monitoorib rakendatud strateegia efektiivsust ja vahetab seda juhul, kui see ei aita tal regulatsioonieesmärki saavutada (Bonanno & Burton, 2013; Kaur et al., 2025). Lisaks laiale repertuaarile on oluline ka piisav regulatiivne püsivus, mida on seostatud vähemate depressioonisümptomitega (Southward et al., 2018). Seega võib kahjulik variatiivsus seostuda ebatäpse hinnanguga strateegia efektiivsuse monitoorimisel, mis väljendub madala püsivusega strateegiate kasutamises. Madal kontekstisünkroonsus koos ebapüsiva strateegiatekasutusega võib meenutada justkui süsteemitut „rabelemist”, mis võib viia rohkemate depressioonisümptomite kogemiseni. Seega on oluline lisaks laiale repertuaarile ja selle vahelduvale rakendamisele uurida, kas kõrge variatiivsuse puhul on strateegiate vahetamine teadlik ja sihipärane ning mil määral on see kooskõlas kontekstis toimuvate muutustega.

### **Kõrgem eristamisvõime seostub madalama strateegiatevahelise variatiivsusega**

Lisaks selgus uuringu tulemustest, et kõrgem negatiivsete emotsioonide eristamisvõime seostub madalama strateegiatevahelise variatiivsusega. Kuigi hiljutised leiud on selle seose osas olnud vastuolulised, pakuvad need ühiselt olulisi mehhanisme selle seose tõlgendamiseks. Ühelt poolt on leitud, et kõrgem negatiivsete emotsioonide eristamisvõime võib olla seotud parema emotsioonide mõistmisega ning toetada suuremat olukordadeülest variatiivsust (Liao et al., 2025), misjuhul võib täpsem arusaam oma emotsioonidest võimaldada regulatsioonistrateegiate teadlikku ja kontekstitundlikku varieerimist. Teisalt toetavad käesoleva uuringu tulemused vastupidist dünaamikat, mis on kooskõlas Lo ja kolleegide (2025) hiljutiste leidudega, kus kõrgem hetkeline eristamisvõime ennustas madalamat järgnevat variatiivsust. Samuti leidsid nad, et tavapärasest kõrgem variatiivsus ennustas madalamat järgnevat eristamisvõimet. Nendest tulemustest järeldub, et täpsem

arusaam oma tunnetest võib soodustada kohest sekkumist ja vähendada vajadust strateegiatega eksperimenteerimiseks. Samas võib ka mitmete strateegiate rakendamine raskendada oma emotsioonide mõistmist. Seega võib ka käesoleva uuringu valimis madalam variatiivsus koos kõrgema eristamisvõimega peegeldada hoopis sihipärasemat ja stabiilsemat strateegiakasutust, kus strateegiaid ei vahetata ebavajalikult sagedasti.

### **Mehhanismide võrdlus: moderatsioonilt mediatsioonile**

Uuringu keskmes käsitleti kahte võimalikku mehhanismi, selgitamaks, kuidas emotsioonide eristamisvõime ja strateegiatevaheline variatiivsus depressiooni ning negatiivse afektiga seostuvad. Erinevalt algselt püstitatud hüpoteesist ei leidnud kinnitust eeldus, et kõrgem eristamisvõime suunab variatiivsust adaptiivse paindlikkuse poole (vt. Liao et al., 2025). Moderatsiooniefekti puudumine viitab sellele, et negatiivsete emotsioonide eristamisvõime ei muuda variatiivsuse ja depressiooni vahelise seose suunda ega tugevust. Kuna uuring keskendus vaid ühele paindlikkuse komponendile, ei saa välistada, et variatiivsuse adaptiivsust võib mõjutada muu paindlikkuse komponent, näiteks kontekstitundlikkus või tagasisidele reageerimine (Bonanno & Burton, 2013). Kuigi emotsioonide eristamisvõimet on seostatud parema konteksti tajumisega (Kashdan et al., 2015), ei pruugi see tagada strateegiate kontekstitundlikku valikut või rakendamist. Tulevastes uuringutes aitaks nii variatiivsuse kui kontekstuaalsete tegurite üheaegne mõõtmine välja selgitada, kas variatiivsuse adaptiivsust võib eristamisvõime asemel suunata hoopis kõrge kontekstitundlikkus.

Käesoleva töö olulisimaks leiuks osutus mediatsioonianalüüsi tulemus, mille kohaselt vahendas variatiivsus olulise osa (24,9%) negatiivsete emotsioonide eristamisvõime ja depressioonisümptomite vahelisest seosest. Sarnane, kuid väiksem vahendav efekt ilmnis ka keskmise negatiivse afekti puhul, kus variatiivsus vahendas 15,79% negatiivsete emotsioonide eristamisvõime ja keskmise negatiivse afekti vahelisest seosest. Need tulemused viitavad sellele, et madalam eristamisvõime ei muuda variatiivsuse ja depressioonisümptomite vahelise seose tugevust ega suunda, vaid pigem seostub kõrgema variatiivsusega, mis omakorda seostub rohkemate sümptomitega. Teisisõnu võib ebatäpsem arusaam oma emotsioonidest olla seotud varieeruvama strateegiatekasutusega, mis omakorda seostub kõrgemate depressioonisümptomitega.

Varasemalt on leitud, et mõlemad tunnused võivad depressiooni kontekstis kujutada püsivamat regulatiivset haavatavust: võrreldes terve kontrollgrupiga on nii aktiivse kui

remissioonis depressiooniga inimeste puhul varasemalt ilmnenu madalam negatiivsete emotsioonide eristamisvõime (Thompson et al., 2021) ja kõrgem variatiivsus (Hu & Tamir, 2025; Wen et al., 2021). Seega võib depressiooni kontekstis tõepoolest tegemist olla eespool kirjeldatud püsivama regulatiivse mustri, kus nii madalam eristamisvõime seostub kõrgema variatiivsusega, mis omakorda seostub kõrgema depressiivsusega. Küll aga on oluline rõhutada, et mediatsiooniefekti olemasolu ei kinnita põhjuslikku ahelat ning tegemist võib olla ka vastupidise dünaamikaga. Näiteks võib depressiivne seisund pärssida kognitiivset võimekust, muutes nii emotsioonide eristamise kui strateegiate sihipärase rakendamise keerulisemaks (Wu et al., 2024), mistõttu ei ole välistatud olukord, kus madal eristamisvõime või kõrgem mitteadaptiivne variatiivsus on hoopis depressiooniga kaasnevad nähtused või selle tagajärjed.

Kuigi käesolev töö näitas, et variatiivsus on oluline lüli negatiivsete emotsioonide eristamisvõime ja depressiooni vahel, on see seos tõenäoliselt komplitseeritud. Tegemist oli osalise mediatsiooniga, mis viitab, et variatiivsus on vaid üks võimalik mehhanism, mille kaudu võib eristamisvõime depressiooni ja negatiivse afektiga seostuda. Näiteks on variatiivsuse uurimisel esile kerkinud kontekstisünkroonsuse roll (Chen et al., 2026), mis rõhutab kontekstuaalsete tegurite käsitlemise olulisust. Samuti võib eristamisvõime ja depressiooni vahelist seost lisaks variatiivsusele vahendada ka teiste emotsiooni regulatsiooni etappide eripärad, näiteks raskused strateegiate hindamisel või regulatsiooniprotsessi jälgimisel (Gross et al., 2019).

### **Piirangud ja jätkusuunad**

Kuigi kogemuse väljavõtte meetodil kogutud andmed võimaldasid uurida emotsioone ja nende regulatsiooni igapäevaelu kontekstis läbi korduvmõõtmiste, on oluline tulemuste tõlgendamisel arvestada mitmete metodoloogiliste piirangutega.

Nagu eelnevalt mainitud, ei võimalda käesolev uuring teha põhjuslikke järeldusi. Kuna kõik analüüsid kasutatud muutujad on samal ajaperioodil mõõdetud koondnäitajad, näitavad tulemused muutujatevahelisi seoseid ühel ajahetkel. Lisaks ei kasutatud antud uuringus depressiooni sümptomaatika hindamiseks diagnooside andmeid, vaid enesekohast küsimustikku. Kuigi on tõenäoline, et valimisse kuulusid nii kliinilise diagnoosiga kui subkliiniliste sümptomitega vastajad, on tegemist siiski subkliinilise valimiga. Sellest ajendatuna võiks tulevased uuringud antud seoste dünaamika seletamiseks võrrelda

depressiooni diagnoosiga ja kontrollgrupi tulemusi. Samuti aitaks muutujatevahelist ajalist järjekorda välja selgitada longitudinaalse uuringudisaini kasutamine.

Statistilist olulisust ei saavutanud positiivsete emotsioonide eristamisvõime seosed depressiooni ega strateegiatevahelise variatiivsusega. Kuigi see on kooskõlas valdava osa varasemate uuringutega (Hong et al., 2025), tuleb arvestada, et antud uuringus põhines positiivsete emotsioonide eristamisvõime väiksemal arvul positiivsete emotsioonide väidetel võrreldes negatiivse afekti eristamisvõime indeksiga (2 väidet vs 4 väidet). See võis piirata indeksi varieeruvust ning vähendada võimalust seoseid tuvastada.

Kuigi uuringus osalejaid oli laias vanusevahemikus (18–86-aastased) ning andmed koguti stratifitseeritud juhuvalimi alusel, võib valimi demograafiline jaotuvus piirata tulemuste üldistatavust. Valimisse kuulus teiste haridustasemetega võrreldes ülekaalukalt rohkem kõrgharidusega inimesi (50,95%) ning sooline jaotus oli tugevalt kaldu naiste poole (71,4%), mistõttu ei pruugi tulemused olla samal määral üldistatavad madalama haridustasemega inimestele või meestele. Edasistes uuringutes oleks oluline kasutada demograafiliselt tasakaalustatumaid valimeid või uurida nende näitajate seoseid emotsiooni regulatsiooniga.

Oluline arengusuund on arvestada lisaks variatiivsusele ka teisi paindlikkust indikeerivaid tegureid. Kuna kontekstitundlikkus paistab uuemate uuringute kohaselt olevat oluline variatiivsuse adaptiivsuse kohalt, oleks oluline tulevastes uuringutes samaaegselt mõõta regulatsioonistrateegiates ja kontekstis toimuvaid muutuseid ja hinnata nende seostatust (vt. Chen et al., 2026). Samuti on oluline uurida, kas inimesed vahetavad strateegiaid, sest rakendatav strateegia ei toimi või peegeldab see raskusi regulatsiooniprotsessi monitoorimises.

## **Kokkuvõte**

Uuring näitas, et strateegiatevaheline variatiivsus ei ole depressiooni kontekstis alati adaptiivne ning võib potentsiaalselt viidata hoopis regulatiivsetele raskustele. Tulemused viitavad, et madalam negatiivsete emotsioonide eristamisvõime seostub suurema strateegiatevahelise variatiivsusega, mis vahendas osaliselt eristamisvõime seost depressiooni ja keskmise negatiivse afektiga. Käesolev uurimus aitab selgitada, miks regulatsiooni variatiivsuse seosed vaimse tervisega on olnud vastuolulised. Tulemused toetavad seisukohta, et variatiivsuse adaptiivsust ei saa hinnata teistest paindlikkuse komponentidest sõltumatult, mistõttu tuleks edasistes uuringutes arvesse võtta nii kontekstitundlikkust kui tagasisidele

reageerimist. See võiks aidata selgitada, miks on variatiivsuse uurimisel saadud erinevaid tulemusi. Lisaks oleks edaspidi oluline uurida ka positiivse afekti regulatsiooni, kaasates strateegiaid, mis on suunatud positiivse afekti säilitamisele.

### **Tänuavaldused**

Soovin tänada oma juhendajaid Hedvig Sultsonit ja Helen Uusbergi toetava juhendamise, sisuka tagasiside ja julgustuse eest kogu magistritöö kirjutamise protsessi vältel. Teie põhjalikud tähelepanekud ja igakülgne tugi olid selle töö valmimisel hindamatud. Samuti soovin tänada Kaitlyn Marie Wernerit abi eest variatiivsuse indeksi määratlemisel ja arvutamisel, mis oli väga väärtuslik töö empiirilise osa teostamisel.

**Kasutatud kirjandus**

- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263–278.
- Aluoja, A., Shlik, J., Vasa, 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, 443–449. <https://doi.org/10.1080/080394899427692>
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713–724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Berking, M., Wirtz, C. M., Svaldi, J., & Hofmann, S. G. (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. *Behaviour research and therapy*, 57, 13–20. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.03.003>
- Blanke, E. S., Brose, A., Kalokerinos, E. K., Erbas, Y., Riediger, M., & Kuppens, P. (2020). Mix it to fix it: Emotion regulation variability in daily life. *Emotion (Washington, D.C.)*, 20(3), 473–485. <https://doi.org/10.1037/emo0000566>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Chen, M. S., Bi, K., Deng, W., Zhu, Y., & Joormann, J. (2026). Variability is not flexibility: Emotion regulation switching predicts increased momentary distress when context is stable. *Journal of Psychopathology and Clinical Science*. Advance online publication. <https://dx.doi.org/10.1037/abn0001108>
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316–336. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.3.316>

- Demiralp, E., Thompson, R. J., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Barrett, L. F., Ellsworth, P. C., Demiralp, M., Hernandez-Garcia, L., Deldin, P. J., Gotlib, I. H., & Jonides, J. (2012). Feeling blue or turquoise? Emotional differentiation in major depressive disorder. *Psychological science*, 23(11), 1410–1416. <https://doi.org/10.1177/0956797612444903>
- Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium (2022). Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu lõpparuanne. Tallinn, Tartu: Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool
- Erbas, Y., Kalokerinos, E. K., Kuppens, P., van Halem, S., & Ceulemans, E. (2022). Momentary Emotion Differentiation: The Derivation and Validation of an index to Study Within-Person Fluctuations in Emotion Differentiation. *Assessment*, 29(4), 700–716. <https://doi.org/10.1177/1073191121990089>
- Ferrari, A. J., Santomauro, D. F., Aali, A., Abate, S. T., Abbafati, C., Abbas, J., Abbasi, M. A., Abbasi, N., Abbasifard, M., Abbasi-Kangevari, M., Abbasi-Kangevari, Z., Abd ElHafeez, S., Abdelmasseh, M., Abdelnabi, M., Abdelrahman, A. S., Abd-Elsalam, S., Abdollahi, H., Abdollahifar, M.-A., Abdullahi, A. S., ... GBD 2021 Diseases and Injuries Collaborators. (2024). Global incidence, prevalence, years lived with disability (YLDs), disability-adjusted life-years (DALYs), and healthy life expectancy (HALE) for 371 diseases and injuries in 204 countries and territories and 811 subnational locations, 1990–2021: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet*, 403(10440), 2133–2161. [doi.org](https://doi.org/10.1016/S0140-6838(24)00352-0)
- 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>
- Gross J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130–137. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Hong, X., Mao, L., Chen, J., Wu, Y., Li, P., & Hu, M. (2025). Emotion differentiation and depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 44(3), 2086–2101. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-07195-8>

- Hu, D. & Tamir, M. (2025). Variability in emotion regulation strategy use in major depressive disorder: Flexibility or volatility? *Journal of Affective Disorders*, 372, 306-313.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.12.027>
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour research and therapy*, 86, 35–49.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>
- Joormann, J., & Quinn, M. E. (2014). Cognitive processes and emotion regulation in depression. *Depression and anxiety*, 31(4), 308–315. <https://doi.org/10.1002/da.22264>
- Joormann, J., & Vanderlind, W. M. (2014). Emotion regulation in depression: The role of biased cognition and reduced cognitive control. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 402–421. <https://doi.org/10.1177/2167702614536163>
- Kalokerinos, E. K., Erbas, Y., Ceulemans, E., & Kuppens, P. (2019). Differentiate to regulate: Low negative emotion differentiation is associated with ineffective use but not selection of emotion-regulation strategies. *Psychological Science*, 30(6), 863–879.  
<https://doi.org/10.1177/0956797619838763>
- Kalokerinos, E. K., & Koval, P. (2024). Emotion regulation flexibility. In J. J. Gross & B. Q. Ford (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (3rd ed., pp. 265–273). The Guilford Press.
- Kashdan, T. B., Ferrisizidis, P., Collins, R. L., & Muraven, M. (2010). Emotion differentiation as resilience against excessive alcohol use: an ecological momentary assessment in underage social drinkers. *Psychological science*, 21(9), 1341–1347.  
<https://doi.org/10.1177/0956797610379863>
- Kashdan, T. B., Barrett, L. F., McKnight P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation: transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 24, 10–16. doi: 10.1177/0963721414550708
- Kaur, K., Lohani, M., Williams, P., & Asnaani, A. (2025). A Person-Specific Emotion Regulation Flexibility Framework: Taking an Integrative Approach. *Emotion Review*, 17(4), 229-246.
- Kraiss, J. T., Ten Klooster, P. M., Moskowitz, J. T., & Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive psychiatry*, 102, 152189.  
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152189>

- Laidra, K., Reile, R., Havik, M., Leinsalu, M., Murd, C., Tulviste, J., Tamson, M., Akkermann, K., Kreegipuu, K., Sultson, H., Ainsaar, M., Uusberg, A., Rahno, J., Panov, L., Leetmaa, K., Aasa, A., Veidebaum, T., Lehto, K., & Konstabel, K. (2023). Estonian National Mental Health Study: Design and methods for a registry-linked longitudinal survey. *Brain and Behavior*, 13, e3106. <https://doi.org/10.1002/brb3.3106>
- Liao, L., Zhang, K., Zhou, Y., & Liu, J. (2025). The association between negative emotion differentiation and emotion regulation flexibility in daily life. *Cognition & emotion*, 39(3), 590–602. <https://doi.org/10.1080/02699931.2024.2381079>
- Liu, D. Y., Gilbert, K. E., & Thompson, R. J. (2020). Emotion differentiation moderates the effects of rumination on depression: A longitudinal study. *Emotion (Washington, D.C.)*, 20(7), 1234–1243. <https://doi.org/10.1037/emo0000627>
- Lo, T. T., Verhagen, M., Pouwels, J. L., van Roekel, E., O'Brien, S. T., Debra, G., Braet, J., Vink, J. M., & Maciejewski, D. F. (2025). Emotion Differentiation in Adolescents: Short-term Trade-offs with Regulation Variability and Emotion Intensity. *Affective science*, 6(2), 243–258. <https://doi.org/10.1007/s42761-025-00301-4>
- Millgram, Y., Mizrahi Lakan, S., Joormann, J., Nahum, M., Shimony, O., & Tamir, M. (2023). Choosing to avoid the positive? Emotion regulation strategy choice in depression. *Journal of psychopathology and clinical science*, 132(6), 669–680. <https://doi.org/10.1037/abn0000835>
- Shannon, C. E. (1948). A mathematical theory of communication. *Bell System Technical Journal*, 27(3), 379–423. <https://doi.org/10.1002/j.1538-7305.1948.tb00917.x>
- Shiffman, Saul & Stone, Arthur & Hufford, Michael. (2008). Ecological Momentary Assessment. *Annual review of clinical psychology*. 4. 1-32. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091415>
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S.D., Mildred, H., & Staiger, P.K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical psychology review*, 57, 141-163. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>
- Southward, M. W., Altenburger, E. M., Moss, S. A., Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2018). Flexible, yet firm: A model of healthy emotion regulation. *Journal of social and clinical psychology*, 37(4), 231–251. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.4.231>
- Sultson, H., Murd, C., Havik, M., & Konstabel, K. (2024). Negative affect instability predicts elevated depressive and generalized anxiety disorder symptoms even when negative

- affect intensity is controlled for: an ecological momentary assessment study. *Frontiers in psychology*, *15*, 1371115. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1371115>
- Thompson, R. J., Liu, D. Y., Sudit, E., & Boden, M. (2021). Emotion Differentiation in Current and Remitted Major Depressive Disorder. *Frontiers in psychology*, *12*, 685851. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685851>
- Trull, T. J., Lane, S. P., Koval, P., & Ebner-Priemer, U. W. (2015). Affective Dynamics in Psychopathology. *Emotion review: journal of the International Society for Research on Emotion*, *7*(4), 355–361. <https://doi.org/10.1177/1754073915590617>
- Visted, E., Vøllestad, J., Nielsen, M. B., & Schanche, E. (2018). Emotion Regulation in Current and Remitted Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in psychology*, *9*, 756. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00756> .  
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.00756/full>
- Wang, X., Blain, S., Meng, J., Liu, Y., & Qiu, J. (2020). Variability in emotion regulation strategy use is negatively associated with depressive symptoms. *Cognition and Emotion*, *35*, 324 - 340. <https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1840337>.
- Wen, A., Quigley, L., Yoon, K. L., & Dobson, K. S. (2021). Emotion regulation diversity in current and remitted depression. *Clinical Psychological Science*, *9*(4), 563–578. <https://doi.org/10.1177/2167702620978616>
- Wu, C., Tan, Y., Blain, S., Shao, S., Jia, L., & Wang, X. (2024). Emotion Regulation Difficulties in Depression and Anxiety: Evidence from the Dynamics of Strategy Use and Daily Affect. *Journal of Contextual Behavioral Science*.  
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100781>.

**Lisa A****EMA küsimustik**

*Kommentaar:* Järgnevalt on esitatud EMA küsimustik, mida osalejad täitsid vastavalt märguannetele. Lisatud on strateegiaid hindavate väidetele vastavad strateegiate kategooriad, mis olid aluseks strateegiatevahelise variatiivsuse indeksi arvutamisel.

<b>1. Kui tugevalt te hetkel tunnete</b>	
1 ...rõõmu, elevust?	1 Üldse mitte — 7 Väga tugevalt (7-palline Likerti skaala)
2 ...rahulolu, lõõgastust?	1 Üldse mitte — 7 Väga tugevalt (7-palline Likerti skaala)
3 ...muret, ärevust?	1 Üldse mitte — 7 Väga tugevalt (7-palline Likerti skaala)
4 ...kurbust, pettumust?	1 Üldse mitte — 7 Väga tugevalt (7-palline Likerti skaala)
5 ...ärritust, viha?	1 Üldse mitte — 7 Väga tugevalt (7-palline Likerti skaala)
6 ...pinget, stressi?	1 Üldse mitte — 7 Väga tugevalt (7-palline Likerti skaala)
7 ...väsimust?	1 Üldse mitte — 7 Väga tugevalt (7-palline Likerti skaala)
<b>2. Millega Teie hetkene emotsioon seostub?</b>	
a. Käimasolev olukord	
b. Varasem olukord	
c. Tulevane olukord	
d. Sama olukord, mida mainisin eelmises küsimuses	
e. Töö või õpingud	
f. Vaba aja veetmine	
g. Lähedased suhted	
h. Muud suhted	
i. COVID-19	
<b>3. Mida olete proovinud, et end paremini tundma panna?</b>	
	<b>Strateegia kategooria</b>
a. Ei ole midagi proovinud	<i>ei kaasatud</i>
b. Surusin oma tundeid maha	Emotsiooni allasurumine
c. Elasin oma tundeid välja	Emotsiooni väljendamine
d. Lahendasin tunnete põhjuseks olevaid probleeme	Olukorra muutmine
e. Tegelesin millegagi, mis mõtted muredelt eemale viiks	Tähelepanu kõrvalejuhtimine
f. Mõtlesin, kuidas asjad pole nii halvasti, kui esmapilgul tundus	Kognitiivne ümberhindamine
g. Mõtlesin, kuidas halvad asjad võivad olla millekski head	
h. Leppisin sellega, et asjad on, nagu on	Olukorra aktsepteerimine
i. Mediteerisin või tegin lõõgastusharjutusi	Lõõgastumine
j. Liikusin või tegin trenni	Sportimine
k. Tegin suitsu	Ainete tarvitamine
l. Tarbisin alkoholi või mõnuaineid	
m. Sõin või näksisin midagi	Söömistäitumine
n. Sõin rohkem, kui oleksin tahtnud	
o. Otsisin lähedastelt emotsionaalset tuge	Sotsiaalse toe otsimine
p. Otsisin professionaalset nõu või abi	
q. Tegin midagi muud	<i>ei kaasatud</i>
<b>4. Kas need võtted panid sind end paremini tundma?</b> 1 Üldse mitte — 7 Väga palju paremini (7-palline Likerti skaala)	

**Lisa B****Mediatsioonianalüüsi lisatabelid standardiseerimata kordajatega**

Tabelis B1 on esitatud mediatsioonianalüüsi standardiseerimata kordajad (*B*). Analüüs keskendus emotsiooni regulatsiooni variatiivsuse vahendavale rollile negatiivsete emotsioonide eristamisvõime ja keskmise depressioonisümptomite vahelises seoses.

**Tabel B1**

*ER variatiivsuse vahendav mõju NA eristamisvõime ja depressiooni seosele*

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	95% usalduspiirid	
				Alumine	Ülemine
<b>Suundade koefitsendid</b>					
ER variatiivsus → Depressioon	7,277	1,624	< 0,001	4,093	10,461
NA eristamine → Depressioon	4,233	1,176	< 0,001	1,929	6,538
NA eristamine → ER variatiivsus	0,193	0,039	< 0,001	0,116	0,296
<b>Kaudsed efektid</b>					
NA eristamine → ER variatiivsus → Depressioon	1,402	0,423	< 0,001	0,573	2,232
<b>Otsesed efektid</b>					
NA eristamine → Depressioon	4,233	1,176	< 0,001	1,929	6,538
<b>Täielikud efektid</b>					
NA eristamine → Depressioon	5,636	1,168	< 0,001	3,346	7,926

*Märkused.* ER = emotsiooni regulatsioon; NA = negatiivne afekt; *B* = standardiseerimata koefitsient; *SE* = standardviga. NA eristamise skoor on pööratud.

Tabelis B2 on esitatud mediatsioonianalüüsi standardiseerimata kordajad ( $B$ ). Analüüs keskendus emotsiooni regulatsiooni variatiivsuse vahendavale rollile negatiivsete emotsioonide eristamisvõime ja keskmise negatiivse afekti vahelises seoses.

**Tabel B2**

*ER variatiivsuse vahendav mõju NA eristamisvõime ja keskmise NA seosele*

	$B$	$SE$	$p$	95% usalduspiirid	
				Alumine	Ülemine
<b>Suundade koefitsendid</b>					
ER variatiivsus → Keskmise NA	0,836	0,195	< 0,001	0,454	1,218
NA eristamine → Keskmise NA	0,864	0,141	< 0,001	0,588	1,141
NA eristamine → ER variatiivsus	0,193	0,039	< 0,001	0,116	0,269
<b>Kaudsed efektid</b>					
NA eristamine → ER variatiivsus → Keskmise NA	0,161	0,050	< 0,001	0,064	0,259
<b>Otsesed efektid</b>					
NA eristamine → Keskmise NA	0,864	0,141	< 0,001	0,588	1,141
<b>Täielikud efektid</b>					
NA eristamine → Keskmise NA	1,025	0,140	< 0,001	0,751	1,299

*Märkused.* ER = emotsiooni regulatsioon; NA = negatiivne afekt.  $B$  = standardiseerimata koefitsient;  $SE$  = standardviga. NA eristamise skoor on pööratud.

### **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, **Grete Muttik**

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „**Depressiooni sümptomite ja negatiivse afekti seosed emotsiooni regulatsiooni variatiivsuse ja emotsioonide eristamisvõimega**”, mille juhendajad on **Hedvig Sultson** ja **Helen Uusberg**, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi 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;
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.

Grete Muttik

**11.05.2026**