

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Jekaterina Krainjukova

ERQ JA DERS EMOTSIOONIREGULATSIOONI KÜSIMUSTIKE VASTAVUS RAPORTEERITUD
KÄITUMISEGA

Uurimistöö

Juhendajad: Andres Käosaar, Andero Uusberg

Läbiv pealkiri: Emotsiooniregulatsiooni küsimustike vastavus käitumisega

Tartu 2021

ERQ ja DERS emotsiooniregulatsiooni küsimustike vastavus raporteeritud käitumisega

Kokkuvõte

Selle töö eesmärk on välja selgitada, kuivõrd ERQ ja DERS küsimustike vastused peegeldavad tegelikku käitumist. Käesolevas uuringus kasutati andmeid Teili Tomsu magistr töö raames kogutud andmeid (2019). Uuringus osales 134 inimest vanuses 18-52 aastat ($M=28.38$; $SD=7.89$), kellest 85% olid naised. Leiti, et ERQ ja DERS skaalad ennustavad keskmiselt 42,13% regulatiivsest käitumisest. Hüpooteesid said osaliselt kinnitust: ERQ ümberhindamise ja allasurumise alaskaalad on seotud vastavate regulatsioonistrateegiatega; aga DERS strateegiate alaskaala ei ole seotud ühtegi regulatsioonistrateegiatega. Tulemused näitasid, et ERQ skaalal on rohkem seoseid regulatiivse käitumise strateegiatega, kui DERS-i skaalal.

Järeldati, et ERQ ja DERS küsimustikud tõesti peegeldavad indiviidide emotsiooni regulatsiooni strateegiate kasutamist. Kuid ERQ skaala ennustab regulatiivset käitumist suurema täpsusega. Küsimustike täpsuse suurendamiseks oleks kasulik rakendada edasisi täpsemaid analüüse.

Märksõnad: Emotsiooniregulatsioon; ERQ; DERS; Regulaatiivne käitumine

Compliance of ERQ and DERS emotion regulation questionnaires with reported behavior

Abstract

The aim of this work is to find out to what extent the answers to the ERQ and DERS questionnaires reflect actual behavior. The data collected in the framework of Teili Toms' master's thesis (2019) were used in this study. The study included 134 people aged 18-52 years ($M = 28.38$; $SD = 7.89$), of whom 85% were women. The ERQ and DERS scales were found to predict an average of 42.13% of regulatory behavior. The hypotheses were partially confirmed: the ERQ revaluation and suppression subscales are related to the regulation behaviour strategies; however, the subscale of DERS strategies is not related to any regulatory strategies. The results showed that the ERQ scale has more correlations with regulatory behavior strategies than the DERS scale.

It was concluded that the ERQ and DERS questionnaires indeed reflect the use of emotion regulation strategies by individuals. However, the ERQ scale predicts regulatory behavior with greater accuracy. Further more detailed analyzes would be useful to increase the accuracy of the questionnaires.

Keywords: emotion regulation, ERQ, DERS, emotion regulation behaviour

Sissejuhatus

Emotsioonidel on inimese heaolule suur mõju. Positiivsed emotsioonid mängivad kaitsvat rolli ja avaldavad inimese tervisele ja heaolule kasulikku mõju (Pandey, & Choubey, 2010). Negatiivsetel emotsioonidel seevastu võib olla inimese heaolule nii kahjulik kui kasulik mõju (Pandey, & Choubey, 2010). Et aidata inimesi oma elukvaliteeti soovitaval tasemel hoida, on vajalik uurida, kuidas emotsioonid tekivad, kuidas saab reguleerida nende ilminguid ja toime tulla nende ilmingute tagajärgedega.

Emotsioonide tekkimise mehhanismi illustreerib selgelt James Grossi (1998) emotsiooni modaalne mudel (*the modal model of emotion*), mis koosneb neljast osast: situatsioon, tähelepanu suunamine, tõlgendus ja emotsionaalne vastus. Mistahes emotsionaalse reaktsiooni tekkimine läbib kõik emotsiooni modaalse mudeli etapid ning see on tihedalt seotud inimese individuaalsete omadustega. Samas olukorras pööravad erinevad inimesed vastavalt oma isikuomadustele tähelepanu erinevatele aspektidele ja tõlgendavad saadud teavet omal moel. On leitud, et paljud inimestevahelised emotsionaalsed erinevused on seotud emotsioonide regulatsiooni erinevate strateegiatega kasutamise (Gross, 2015) – seetõttu võib just emotsioonide reguleerimise mehhanismide uurimine aidata mõista erinevate inimitüüpide käitumismustreid.

Emotsioonide regulatsiooni mõistel puudub ühine definitsioon ning erinevad autorid sõnastavad seda erinevalt. Gross (1998, 2015) on välja pakkunud definitsiooni, mille kohaselt tähendab emotsioonide regulatsioon käitumist, mis muudab emotsiooni mingi aspekti vastavalt olukorrale ja oskustele. Eisenberg et al. (2000) on välja toonud, et emotsioonide regulatsioon on osa laiemast iseregulatsiooni ehk enesekontrolli konstruktsioonist, mis viitab konkreetsetl vastuste kvaliteedi, sageduse, intensiivsuse või kestuse kontrollile, mida teostatakse üle mis tahes kolmest emotsioonikanalist - kogemustest, füsioloogiast või käitumisest. Vaatamata emotsioonide regulatsiooni erinevatele definitsioonidele, on üldiselt kasutusel kaks põhilist emotsiooni regulatsiooni strateegia kirjeldust: ümberhindamine ja allasurumine (Gross & John, 2003).

Ümberhindamise strateegia seisneb selles, et inimene muudab olukorra tõlgendust, see tähendab mõtestab olukorra ümber, et muuta selle emotsionaalset mõju (Aldao et al., 2010; Lazarus & Alfert, 1964). Emotsionaalne allasurumine on teatud hetkel kogetud emotsioonide avaldumise pärssimine (Lazarus & Alfert, 1964). Mida varem toimub sekkumine emotsionaalse reaktsiooni tekkesse, seda tõhusamalt viiakse läbi emotsioonide kontroll. Seega peetakse emotsiooni tekke eelsed strateegiaid

tõhusamaks kui emotsiooni tekke järgsed strateegiaid. Ümberhindamist peetakse pikaajaliselt tõhusamaks emotsioonide reguleerimise strateegiaks (emotsiooni vastuse tekke eelne strateegia) (Gross, 2007), aga allasurumist peetakse vähe efektiivseks (emotsiooni vastuse tekke järgne strateegia) (Gross, 1998).

Emotsionaalse regulatsiooni olulisust on raske üle tähtsustada. On teada, et edukas emotsioonide reguleerimine on seotud hea vaimse tervisega (Gross, & Munoz, 1995). Hea vaimne tervis tähendab, et inimene saab töötada loovalt ja produktiivselt, suhelda teistega viisil, mis rahuldab üksteist ja tunda end üksi olles mugavalt, arendades tavaliselt rikkalikku ja täisväärtuslikku siseelu (Gilmore, 1973). Suutmatus negatiivsete emotsioonidega toime tulla ja võimetus positiivseid emotsioone väljendada võib põhjustada efektiivsuse vähenemist (Hoschild, 1983), takistada sotsiaalset funktsioneerimist ja välistada soovitud läheduse (Riggio, 1986) ning takistab saavutada mugavustunnet iseendaga (Erikson, 1959; Frankl, 1963). Mitmed autorid on leidnud, et isikud, kes ei suuda oma igapäevaste sündmuste emotsionaalset reageerimist tõhusalt juhtida, kogevad pikemaid ja raskemaid distressi perioode, mis võivad areneda diagnoositavaks depressiooniks või ärevuseks (Mennin et al., 2007; Nolen-Hoeksema, Wisco ja Lyubomirsky, 2008). Samuti, halvasti reguleeritud emotsioonid pöörduvad sageli söömishäirete (Fairburn et al., 1995; McCarthy, 1990; Polivy & Herman, 1998, 2002) või alkoholi kuritarvitamise poole (Sher & Grekin, 2007; Tice, Bratslavsky ja Baumeister, 2001).

Emotsioonide regulatsioon individuaalsete erinevuste mõõtmiseks on kasutusel kaks peamist skaalat: Emotsiooni Regulatsiooni Küsimustik (ERQ; Emotion Regulation Questionnaire) (Gross, & John, 2003) ja Emotsioonide Regulatsiooni Raskuste Skaala (DERS; Difficulties in Emotion Regulation Scale) (Graz, & Roemer, 2004).

Emotsiooni Regulatsiooni Küsimustik (ERQ) hindab harjumuspäraste emotsiooni regulatsiooni strateegiate kasutamist. Küsimustik sisaldab kahte emotsiooni regulatsiooni alaskaalat: emotsiooni ümberhindamine ja emotsiooni allasurumine (Gross, & John, 2003). Küsimustiku kõik elemendid näitavad selgelt emotsioonide reguleerimise protsessi, mida on vaja mõõta, näiteks: „Ma kontrollin oma emotsioone, muutes oma ettekujutust olukorrast, kus ma olen” (ümberhindamine) ja „Ma kontrollin minu emotsioonidest ilma neid väljendamata” (allasurumine). Lisaks nendele üldiste emotsioonidega seotud elementidele sisaldab ümberhindamise ja allasurumise skaala vähemalt ühte negatiivsete emotsioonide reguleerimise elementi (illustreeritud katsealuste jaoks kurbuse ja viha näiteid kasutades) ja ühte elementi positiivsete emotsioonide reguleerimise kohta (näiteks mida väljendab rõõm ja lõbu) (Gross, & John, 2003).

Emotsioonide Regulatsiooni Raskuste Skaala (DERS) hindab, milliseid raskusi on inimestel seoses emotsioonide reguleerimisega. DERS-i elemendid valiti nii, et need peegeldaksid raskusi emotsioonide reguleerimise järgmiste mõõtmete piires (Gratz & Roemer, 2004): a) emotsioonide mõistmine; b) emotsioonide aktsepteerimine; c) võime osaleda eesmärgipärasel käitumises ja hoiduda impulsiivsest käitumisest negatiivsete emotsioonide kogemisel; d) juurdepääs emotsioonide reguleerimise strateegiatele. Viimane mõõde peegeldab katset mõõta olukorrale vastavate strateegiate paindlikku kasutamist emotsionaalsete reaktsioonide moduleerimiseks.

ERQ ja DERS-i skaalad on enesekohased küsimustikud. Emotsioonide reguleerimise enesekohastel meetmetel on eeliseid ja puudusi. Ühelt poolt on enesekohaseid meetodeid lihtne ja kiire hallata ning tavaliselt mõõdavad sellised skaalad vastaja kalduvust teatud emotsioonide reguleerimise strateegiate suunas (Aldao, 2010). Teiselt poolt jääb küsitavaks, kuivõrd inimesed saavad oma emotsioonide reguleerimise strateegiatest täpselt aru anda (Robinson & Clore, 2002). Näiteks eeldavad sellised aruanded rohkem ülevaadet ja metatunnetust, kui inimesed selleks võimelised võivad olla – ERQ ja DERS-i küsimustikud eeldavad, et vastaja omab võimekust omaenda käitumist objektiivselt meenutama ja analüüsima. Enesekohaseid vastuseid mõjutavad sageli ka negatiivsed meeolud või enesekehtestamise eelarvamused (Cole et al., 2004).

Eeltoodu põhjal võib väita, et ERQ ja DERS-i skaalde vastused sõltuvad suurel määral vastaja subjektiivsest hinnangust, enesetundest, eneseanalüüsivõimest ja mina-pildist. Emotsioonide regulatsiooni uurimisel on oluline mõista, kuivõrd objektiivsed on küsimustikud ehk kui palju langevad saadud vastused kokku inimese tegeliku käitumisega. Käesoleva töö eesmärk ongi uurida, kuivõrd ERQ ja DERS-i skaalade vastused peegeldavad tegelikku käitumist ja kuivõrd inimese minapilti, mis võib tegelikust käitumisest erineda. Et seda välja selgitada, vaadati, kui hästi ennustavad küsimustikke skoorid igapäevaselt raporteeritud *regulatiivset käitumist (RK)*.

Vaatamata sellele, et Regulatiivse Käitumise Küsimustik (RKK) on samuti enesekohane meetod, erineb see ERQ ja DERS-i skaaladest. DERS ja ERQ küsimustikud nõuavad, et inimene suudaks oma käitumisest teha adekvaatseid üldistusi - küsitakse, kuidas inimene üldiselt käitub (Gross, & John, 2003; Gratz & Roemer, 2004). Seevastu RKK skaala küsib konkreetse igapäevase käitumise kohta - kas on käitunud konkreetsel viisil või mitte (kas on rakendatud konkreetne emotsioonide regulatsiooni strateegia või mitte) (Tooms, 2019).

Kuna kõigis kolmes küsimustikus käsitletakse sarnaseid emotsioonide reguleerimise strateegiaid, võib eeldada, et teatud strateegiatega seotud alaskaalad peaksid ennustama vastavat käitumist.

Hüpotees 1: ERQ ümberhindamise ja allasurumise alaskaalad ennustavad ümberhindamise ja allasurumise regulatiivset käitumist.

Hüpotees 2: DERSi strateegiate puudumise alaskaala ennustab vastavate strateegiate regulatiivset käitumist.

Meetod

Käesolevas uuringus kasutati Teili Tomsu magistritöö raames kogutud andmeid (2019). Andmete kogumise fookuseks oli igapäevaelus ettetulevate emotsioonide ja nende reguleerimise tabamine võimalikult autentsena ning uuring viidi läbi kogemuse väljavõtte meetodil (*ecological momentary assessment*). Uuringus osalemine oli vabatahtlik, osalemiseks oli tarvis omada nutitelefoni, tänutäheks pakuti osalejatele personaalset tagasisidet uuringu tulemuste kohta. Osalemise kutset levitati sotsiaalmeediakanalis Facebook ja Tartu Ülikooli erialalistides. Argielus ettetulevate emotsioonide ja nende reguleerimise mõõtmiseks koguti vastuseid seitsme päeva jooksul.

Valim

Valimis oli 134 eesti keelt valdavalt täiskasvanut, kellest 130 kohta on teada sugu ja vanus. Nende osalejate vanus varieerus vahemikus 18-52 aastat ($M=28.38$; $SD=7.89$) ning 111 (85%) neist olid naised.

Mõõtevahendid

Taustaküsimustiku raames administreeriti ERQ ja DERS küsimustikud ning kolm korda päevas said uurimuses osalejad vastata RKK-le.

Emotsiooni regulatsiooni küsimustik (ERQ) hindab, milliseid strateegiaid kasutatakse harjumuspäraselt emotsioonide reguleerimiseks. Käesolevas uuringus kasutatud küsimustik on jagatud kaheks osadeks: allasurumise ja ümberhindamise sagedus. Iga väide hinnatakse skaalal 1 (ei nõustu üldse) kuni 7 (nõustun täielikult).

Emotsioonide Regulatsiooni Raskuste Skaala (DERS) hindab, milliseid raskusi on inimestel seoses emotsioonide reguleerimisega. Sellel on kuus alaskaalat: 1) Raskused Eesmärgipärasel Tegevuses, 2) Emotsionaalse Selguse Puudumine, 3) Impulsi Kontrolli Raskused, 4) Emotsionaalsete Reaktsioonide

Mitteaktsepteerimine, 5) Emotsioonide Mitte-teadvustamine ja 6) Emotsiooni Regulatsiooni Strateegiate Puudumine.

Regulatiivne käitumine näitab, missuguseid emotsioonide regulatsiooni strateegiaid on reaalelus kasutatud. Katseisikud said ühe nädala jooksul igal päeval kuni kolm korda märkida, kas ja mis emotsiooni nad kogesid. Seejärel oli neil võimalus märkida, kas ja milliseid emotsioonid reguleerimise strateegiaid rakendati.

Küsimustikus on 12 käitumisstrateegiat: 1) situatsiooni vältimine, 2) situatsiooni muutmine, 3) tegevus, mis viib mõtted olukorrast eemale, 4) olukorra peale mõtlemist vältimine, 5) läbimõtlemine, miks olukord pole selline, nagu algul tundus, 6) ümberhindamine, mida see olukord annab, 7) tundeid allasurumine, 8) tundeid väljaelamine, 9) olukorrast tingitud tunnete põhjustele ja tagajärgedele mõtlemine, 10) situatsiooni tunnustamine, 11) olukorrast tingitud tundeid jagamine, 12) olukorra muutmiseks abi otsimine.

Andmeanalüüs

Andmete analüüsimisel kasutati JASP tarkvara (versioon 0.14.0.0).

Kõigepealt arvutati regulatiivse käitumise hindamiseks **strateegia kasutamise tõenäosuse indeksi**. See indeks näitab, mis tõenäosusega vastaja igat regulatsioonistrateegiat kasutab (0-1). Strateegia kasutamise tõenäosuse indeksi leidmiseks arvutati iga regulatsioonistrateegia kasutamise aritmeetiline keskmine.

Selgitamaks välja, kas ERQ ja DERS-i alaskaalad saab lineaarse regressiooni mudelisse samaaegselt panna, arvutati alaskaalade korrelatsioonid. Korrelatsioonimaatriksisse kaasati ERQ allasurumise sageduse alaskaala, ERQ ümberhindamise sageduse alaskaala, ning kõik kuus DERS-i alaskaalat.

Lineaarse regressiooni analüüsi abil vaadati, kas ERQ ja DERS-i alaskaalad ennustavad käitumise strateegia kasutamise tõenäosust. Seda hinnati kohandatud R ruudu (*adjusted R²*) statistiku alusel. Kohandatud R ruut näitab kogu mudeli seletusjõudu. Kohandatud R ruudu tulemuse 100-ga korrutamisel saadakse protsent käitumise variatiivsusest, mille seletasid ära kõik ERQ ja DERS-i alaskaalad.

Samuti vaadati standardiseeritud beeta kordajat (*standardized beta coefficient*), mis näitab, mil määral vastavad mudeli sõltumatud muutujad sõltuvat muutujat mõjutavad. Mida suurem on beeta kordaja absoluutväärtus, seda tugevam on seos.

Tulemused

Korrelatsioonianalüüsi tulemused on toodud Tabelis 1. On näha, et ERQ ja DERS-i alaskaalad ei ole omavahel liiga tugevalt korreleeritud. See tähendab, et ERQ ja DERS-i kaasamine ühte regressiooni on õigustatud.

Tabel 1. ERQ ja DERS-i alaskaalade korrelatsioonid.

Pearson's Correlations		ERQ	ERQ	DERS	DERS	DERS	DERS	DERS	DERS
Variable		Suppression	Reappraisal	Nonacceptance	Goal	Impulse	Awareness	Strategy	Clarity
1. ERQ Suppression	Pearson's r	—							
	p-value	—							
2. ERQ Reappraisal	Pearson's r	-0.076	—						
	p-value	0.382	—						
3. DERS Nonacceptance	Pearson's r	0.260 **	-0.116	—					
	p-value	0.002	0.179	—					
4. DERS Goal	Pearson's r	0.109	-0.301 ***	0.354 ***	—				
	p-value	0.207	< .001	< .001	—				
5. DERS Impulse	Pearson's r	-0.063	-0.249 **	0.180 *	0.321 ***	—			
	p-value	0.465	0.004	0.036	< .001	—			
6. DERS Awareness	Pearson's r	0.366 ***	-0.312 ***	0.050	0.066	0.168	—		
	p-value	< .001	< .001	0.566	0.450	0.051	—		
7. DERS Strategy	Pearson's r	0.303 ***	-0.450 ***	0.408 ***	0.601 ***	0.280 ***	0.320 ***	—	
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—
8. DERS Clarity	Pearson's r	0.167	-0.218 *	0.340 ***	0.330 ***	0.242 **	0.286 ***	0.540 ***	—
	p-value	0.053	0.011	< .001	< .001	0.005	< .001	< .001	—

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Märkused: **ERQ Suppression**: ERQ Suppression Frequency - Emotsiooni regulatsiooni küsimustiku allasurumise esinemissagedus; **ERQ Reappraisal**: ERQ Reappraisal Frequency - Emotsiooni regulatsiooni küsimustiku ümberhindamise sagedus; **DERS Nonacceptance**: DERS Nonacceptance of Emotional Responses - Emotsionaalsete Reaktsioonide Mitte-aktsepteerimine; **DERS Goal**: DERS Difficulties Engaging in Goal-Directed Behaviors - Raskused Eesmärgipärasel Tegevusel; **DERS Impulse**: DERS Impulse Control Difficulties - Impulsi Kontrolli Raskused; **DERS Awareness**: DERS Lack of Emotional Awareness - Emotsioonide Mitte-teadvustamine; **DERS Strategy**: DERS Limited Access to Emotion Regulation Strategies - Emotsiooni Regulatsiooni Strateegiate Puudumine; **DERS Clarity**: DERS Lack of Emotional Clarity - Emotsionaalse Selguse Puudumine.

Lineaarse regressiooni analüüsi tulemused on toodud Tabelis 2. Regressiooni analüüs näitas, et ERQ ja DERS-i skaalad ennustavad 23,6% situatsiooni vältimise strateegiast (Situationavoid), 38% situatsiooni muutmise strateegiast (Situationchange), 39,5% olukorra pealemõtlemit vältimise strateegiast (Distractcognitive), 34,1% olukorra läbimõtlemit strateegiast (Reconstrual), 49,5% olukorra ümberhindamise strateegiast (Repurposing), 41,9% tundeid allasurumise strateegiast (Feelingsuppress), 44,5% tundeid väljaelamise strateegiast (Feelingexpress), 57,8% tunnete põhjustele ja tagajärgedele mõtlemit strateegiast (Rumination), 56,3% tundeid tunnustamise strateegiast (Acceptance) ja 57,1% tundeid jagamise strateegiast (Socialshare). Kokku ennustavad ERQ ja DERS-i skaalad keskmiselt 42,13% käitumisest.

Regressiooni analüüsi tulemused näitasid, et mõtted olukorrast eemale viimise (Distractbehavior) ja abi otsimise (Socialhelp) strateegiatel ei ole ühtegi statistiliselt olulist seost ERQ ja DERS-i alaskaaladega. Samuti DERS-i Emotsionaalsete Reaktsioonide Mitte-aktsepteerimise (DERS Nonacceptance), Emotsiooni Regulatsiooni Strateegiate Puudumise (DERS Strategy) ja Emotsionaalse Selguse Puudumise (DERS Clarity) alaskaaladel puuduvad statistiliselt olulisi seoseid käitumise strateegiatega.

Kõige rohkem statistiliselt olulisi seoseid on ERQ ümberhindamise sageduse (ERQ Reappraisal) alaskaala ja käitumise strateegiate vahel: situatsiooni muutmine (Situationchange) ($\beta = 0,142$; $p < .05$), olukorra läbimõtlemine (Reconstrual) ($\beta = 0,183$; $p < .01$), olukorra ümberhindamine (Repurposing) ($\beta = 0,171$; $p < .001$), tundeid väljaelamine (Feelingexpress) ($\beta = 0,201$; $p < .001$), tunnete põhjustele ja tagajärgedele mõtlemine (Rumination) ($\beta = 0,236$; $p < .001$), tundeid tunnustamine (Acceptance) ($\beta = 0,248$; $p < .001$) ja tundeid jagamine (Socialshare) ($\beta = 0,15$; $p < .05$).

Kolm statistiliselt olulist seost on DERS-i Emotsioonide Mitte-teadvustamise (DERS Awareness) alaskaala ja kolme käitumise strateegiate vahel: situatsiooni vältimine (Situationavoid) ($\beta = -0,373$; $p < .001$), olukorra pealemõtmist vältimine (Distractcognitive) ($\beta = -0,247$; $p < .05$), tundeid allasurumine (Feelingsuppress) ($\beta = -0,282$; $p < .01$).

Kaks statistiliselt olulist seost on DERS-i Raskused Eesmärgipärasest Tegevuses (DERS Goal) alaskaala ja kahe käitumise strateegiate vahel: olukorra ümberhindamine (Repurposing) ($\beta = -0,287$; $p < .01$) ja tunnete põhjustele ja tagajärgedele mõtlemine (Rumination) ($\beta = -0,26$; $p < .05$).

Üks statistiliselt oluline seos on DERS-i Impulsi Kontrolli Raskused (DERS Impulse) alaskaala ja situatsiooni muutmise (Situationchange) käitumise strateegia vahel ($\beta = -0,199$; $p < .05$) ning üks ERQ allasurumise esinemissageduse (ERQ Suppresion) alaskaala ja tundeid väljaelamise (Feelingexpress) käitumise strateegia vahel ($\beta = -0,229$; $p < .05$).

Kõik saadud standardiseeritud beeta kordaja tulemused on 0.142 kuni 0.373 piirides, mis tähendab nõrka kuni suurt seose tugevust (Funder & Ozer, 2019).

Tabel 2. ERQ, DERS ja strateegia kasutamise tõenäosuse alaskaalade lineaarse regressiooni tulemused.

	Standardized beta coefficient								Adjusted R2
	ERQ Suppression	ERQ Reappraisal	DERS Nonacceptance	DERS Goal	DERS Impulse	DERS Awareness	DERS Strategy	DERS Clarity	
Situationavoid	0,15	-0,038	0,141	0,011	0,131	-0,373***	-0,002	0,118	0,236
Situationchange	-0,024	0,142*	0,058	-0,122	-0,199*	-0,063	0,134	0,143	0,38
Distractbehavior	0,015	0,063	0,024	0,001	-0,016	-0,122	0,223	0,062	0,47
Distractcognitive	0,121	-0,015	0,089	-0,009	0,011	-0,247*	0,127	0,15	0,395
Reconstrual	-6,968	0,183**	0,08	-0,056	-0,144	-0,067	0,104	-0,044	0,341
Repurposing	-0,02	0,171***	0,102	-0,287**	0,104	-0,134	0,092	0,134	0,495
Feelingsuppress	0,108	-0,091	0,099	0,082	0,107	-0,282**	0,14	0,137	0,419
Feelingexpress	-0,229*	0,201***	0,084	0,049	0,137	-0,003	-0,032	-0,088	0,445
Rumination	-0,015	0,236***	0,167	-0,26*	-0,039	-0,175	0,074	0,122	0,578
Acceptance	-0,138	0,248***	-0,029	0,03	0,12	-0,069	0,016	0,026	0,563
Socialshare	-0,1	0,15*	0,058	-7,256	-0,06	0,006	0,059	0,119	0,571
Socialhelp	0,001	0,095	-0,022	-0,039	-0,065	0,053	0,052	0,003	0,162

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Märkused: **ERQ Suppression**: ERQ Suppression Frequency - Emotsiooni regulatsiooni küsimustiku allasurumise esinemissagedus; **ERQ Reappraisal**: ERQ Reappraisal Frequency - Emotsiooni regulatsiooni küsimustiku ümberhindamise sagedus; **DERS Nonacceptance**: DERS Nonacceptance of Emotional Responses - Emotsionaalsete Reaktsioonide Mitte-aktsepteerimine; **DERS Goal**: DERS Difficulties Engaging in Goal-Directed Behaviors - Raskused Eesmärgipärasest Tegevuses; **DERS Impulse**: DERS Impulse Control Difficulties - Impulsi Kontrolli Raskused; **DERS Awareness**: DERS Lack of Emotional Awareness - Emotsioonide Mitte-teadvustamine; **DERS Strategy**: DERS Limited Access to Emotion Regulation Strategies - Emotsiooni Regulatsiooni Strateegiate Puudumine; **DERS Clarity**: DERS Lack of Emotional Clarity - Emotsionaalse Selguse Puudumine; **Situationavoid**: Index of Strategy – Situationavoid (situatsiooni vältimine); **Situationchange**: Index of Strategy – Situationchange (situatsiooni muutmine); **Distractbehavior**: Index of Strategy – Distractbehavior (tegevus, mis viib mõttet olukorrast eemale); **Distractcognitive**: Index of Strategy – Distractcognitive (olukorra pealemõtlemit vältimine); **Reconstrual**: Index of Strategy – Reconstrual (läbimõtlemine, miks olukord pole selline, nagu algul tundus); **Repurposing**: Index of Strategy – Repurposing (ümberhindamine, mida see olukord mulle annab); **Feelingsuppress**: Index of Strategy – Feelingsuppress (tundeid allasurumine); **Feelingexpress**: Index of Strategy – Feelingexpress (tundeid väljaelamine); **Rumination**: Index of Strategy – Rumination (olukorrast tingitud tunnete põhjustele ja tagajärgedele mõtlemine); **Acceptance**: Index of Strategy – Acceptance (tundeid tunnustamine, püüdmata neid muuta); **Socialshare**: Index of Strategy – Socialshare (inimesi leidmine, kellega olukorrast tingitud tundeid jagada); **Socialhelp**: Index of Strategy – Socialhelp (inimesi leidmine, kelle abiga olukorda muuta).

Järeldused ja arutelu

Kõige eeltoodu põhjal võib öelda, et küsimustikud võivad ennustada 23,6% kuni 57,8% tegelikkusest käitumisest. ERQ ja DERS keskmine ennetusvõime on 42,13%, mis on küllaltki kõrge.

Uuringute käigus sai hüpotees 1 kinnitust: ERQ ümberhindamise alaskaala (ERQ Reappraisal) ennustab olukorra läbimõtlemit (Reconstrual), tunnete põhjustele ja tagajärgedele mõtlemit (Rumination) ja olukorra ümberhindamist (Repurposing) ning ERQ allasurumise alaskaala (ERQ Suppression) ennustab tunnete väljaelamist (Feelingexpress). Aga hüpotees 2, omakorda, ei leidnud kinnitust – DERS-i strateegiate alaskaala ei ennusta ühtegi käitumise strateegiat. See on põnev leid, mis vajab edasist uurimist.

Kõige tõhusam regulatiivse käitumise ennustaja on ERQ ümberhindamise sageduse alaskaala (ERQ Reappraisal), kuna sellel skaalal on kõige rohkem seoseid regulatiivse käitumise strateegiate kasutamise tõenäosuse skaalaga (seitse seost). Huvitav on see, et ERQ ümberhindamise sageduse alaskaala (ERQ Reappraisal) on seotud mitte ainult ümberhindamise sarnaste regulatiivse käitumise strateegiatega (Reconstrual, Rumination, Repurposing), aga samuti teiste strateegiatega (Situationchange, Feelingexpress, Acceptance, Socialshare). Omakorda ERQ allasurumise alaskaala (ERQ Suppression) ennustab just seda regulatiivse käitumise strateegiat, mida peab. Võib väita, et ERQ skaala ennustab regulatiivset käitumist suure täpsusega.

Tulemused näitasid, et DERS-i alaskaalade seas on ainult kolm alaskaalat, mis on statistiliselt oluliselt seotud regulatiivse käitumise strateegiatega. DERS-i Emotsioonide Mitte-teadvustamise (DERS Awareness) alaskaala on negatiivselt seotud olukorra vältimise (Situationavoid), olukorra pealemõtlemist vältimise (Distractcognitive) ja tundeid allasurumisega (Feelingsuppress). See tähendab, et mida rohkem inimene ei ole oma emotsioonidest teadlik, seda vähem väldib ta olukorda (milles need emotsioonid tekivad), seda vähem väldib ta olukorra ümbermõtestamist ja seda vähem surub alla oma tundeid. Võib järeldada, et emotsioonide teadvustamine viib nende allasurumiseni ja olukorra (kus need emotsioonid tekivad) vältimiseni. Edasiseks uurimiseks on eeldus - uurida, kas käitumine pärast positiivsete emotsioonide teadvustamist erineb käitumisest pärast negatiivsete emotsioonide teadvustamist.

DERS-i Raskused Eesmärgipärasel Tegevuses (DERS Goal) alaskaala on negatiivselt seotud olukorra ümberhindamise (Repurposing) ja tunnete põhjustele ja tagajärgedele mõtlemise (Rumination) regulatsiooni käitumise alaskaaladega. See tähendab, et raskused eesmärgipärasel tegevuses vähendavad olukorra ümberhindamist ning tunnete põhjustele ja tagajärgedele mõtlemist. Samuti esineb negatiivne korrelatsioon DERS-i Raskused Eesmärgipärasel Tegevuses (DERS Goal) alaskaala ja ERQ ümberhindamise alaskaala vahel ($r = -0.301$; $p < 0.001$). See näitab veel kord, et on olemas objektiivne seos eesmärgipärasel tegevuste ja ümberhindamise vahel. Nee on ootamatud ja huvitavad leiud, sest varem polnud selline seos ilmne.

DERS-i Impulsi Kontrolli Raskused (DERS Impulse) alaskaala on negatiivselt seotud situatsiooni muutmise (Situationchange) käitumise strateegiaga. See tähendab, et tunnete impulsi kontrolli raskused pärsivad situatsiooni muutmise käitumist.

On huvitav, et DERS-i Emotsiooni Regulatsiooni Strateegiate Puudumise (DERS Strategy) alaskaalal puuduvad statistiliselt olulisi seoseid regulatiivse käitumise strateegiatega. See võib olla tingitud sellega, et kui inimene ei näe mingit regulatiivse käitumise võimalust, siis puudub see, millega võiks käitumise strateegiaid võrrelda. Võib olla ka see, et esineb mingi arvestmata muutuja ning see leid vajab edasist uurimist.

Kõik DERS-i alaskaalad (mis on statistiliselt oluliselt regulatiivse käitumise strateegiatega seotud) on negatiivselt seotud regulatiivse käitumise alaskaaladega. See vastab reaalsusele – tundub loogiline, et raskused emotsiooni regulatsiooniga takistavad regulatiivse käitumise strateegiate rakendamist.

Kokkuvõtteks võib öelda, et küsimustikke saab kasutada regulatiivse käitumise ennustamiseks üsna suure tõenäosusega. Tundub, et ERQ küsimustik ennustab regulatiivset käitumist suurema täpsusega, kui DERS küsimustik. Kuid ootamatute tulemuste pärast, vajab see teema täiendavat, üksikasjalikumat uurimist.

Kirjanduse loetelu

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development, 75*, 317–333.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 136–157.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, (Monograph 1). New York International University.
- Fairburn, C. G., Norman, P. A., Welch, S. L., O'Connor, M. R., Doll, H. A., & Peveler, R. C. (1995). A prospective study of outcome in bulimia nervosa and the long-term effects of three psychological treatments. *Archives of General Psychiatry, 52*, 304–312.
- Frankl, V. (1963). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square
- Funder, D.C, Ozer, D.J. (2019). Evaluating Effect Size in Psychological Research: Sense and Nonsense. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science, 156–168*.

- Gilmore, S. K. (1973). *The counselor-in-training*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. *Review of General Psychology*, 271–299.
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- 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., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164.
- Hoschild, A. R. (1983). *The managed heart*. Berkeley: University of California Press.
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(2), 195–205.
- McCarthy, M. (1990). The thin ideal, depression and eating disorders in women. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 205–215.
- Mennin, D. S., Holoway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., & Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38, 284–302.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400–424.
- Pandey, R., Choubey, A.K. (2010). Emotion and Health: An overview. *Somatic Inkblot Series and the Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 17, 135 – 152.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1998). Distress and eating: Why do dieters overeat? *International Journal of Eating Disorders*, 26, 153–164.

- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, *53*, 182-13.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, *3*, 649-660.
- Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002). Episodic and semantic knowledge in emotional self report: Evidence for two judgment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*, 198–215.
- Sher, K. J., & Grekin, E. R. (2007). Alcohol and affect regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 560–580). New York, NY: Guilford Press.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*, 53–67.
- Tooms, T. (2019). *Muutused tõlgendusdimensioonidel kui ümberhindamise efektiivsuse vahendajad emotsiooni regulatsioonis*. Magistritöö. Tartu Ülikool, Psühholoogia instituut.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrekselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Jekaterina Krainjukova