

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Maarja Liiv

HARJUMUSPÄRASE EMOTSIOONIDE REGULEERIMISE SEOS
ISIKSUSE JA VAIMSE TERVISEGA

Uurimistöö

Juhendajad: Helen Uusberg, *PhD*

Andero Uusberg, PhD

Jooksev pealkiri: Emotsioonide reguleerimise seosed isiksuse ja vaimse tervisega

Tartu 2020

EMOTSIOONIDE REGULEERIMINE, ISIKSUS JA VAIMNE TERVIS

Kokkuvõte

Käesolevas uurimustööl on kaks eesmärki. Esiteks adapteeriti eesti keelde Emotsiooni Regulatsiooni Küsimustik (ERQ) ja uuriti suhestumist teiste küsimustikega. Teiseks uuriti, kas ERQ-ga mõõdetud harjumuspärane emotsioonide allasurumine, ümberhindamine või tähelepanu eemale juhtimine vahendab seost vaimse tervise ja isiksuse vahel. Käesolevas uuringus osales 625 inimest. Leiti, et ERQ on valiidne ja sobiv emotsioonide reguleerimise küsimustik nii koos kui ka ilma tähelepanu eemale juhtimise alaskaalaga, mis on lisatud ERQle juurde ning tegu on uuendusega, mis ei ole veel avaldatud. Ümberhindamise ja allasurumise alaskaalade vahel puudub korrelatsioon, aga ümberhindamine ja tähelepanu eemale juhtimine on omavahel seotud alaskaalad. Teiste küsimustikega võrreldes leiti diskriminantne valiidsus xS5 isiksuseküsimustikuga, konvergentne valiidsus Emotsiooni Regulatsiooni Raskuste Skaalaga, ennustav valiidsus Positiivse ja Negatiivse Afekti Skaalaga ning Emotsionaalse Enesetunde küsimustikuga. Käesolevas töös ei leitud ümberhindamise vahendavat rolli depressiooni, ärevuse ja neurootilisuse vahel, aga selgus, et allasurumine on vahendav tegur ekstravertsuse ja depressiooni vahel. Järeldati, et kõrgema ekstravertsusega inimesed võivad kogeda osaliselt vähem depressiooni sümptomeid, sest nad suruvad harjumuspäraselt vähem oma tundeid alla.

Märksõnad: emotsioonide regulatsioon, ERQ, isiksus, Suur Viisik, neurootilisus, ekstravertsus, ärevus, depressioon, ümberhindamine, allasurumine, tähelepanu eemale juhtimine

Relationships between habitual emotion regulation, personality and mental health

Abstract

Current study has two goals. Firstly, the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) was adapted to Estonian and its relations to other questionnaires were examined. Secondly, it was investigated if ERQ subscales suppression, reappraisal and distraction mediate the relationship between personality and mental health. 625 people took part in the current study. It was found that ERQ is a valid and reliable questionnaire for measuring emotion regulation with or without attentional deployment subscale. ERQ with distraction subscale is a new version of ERQ which has not been published yet. There is no correlation between reappraisal and suppression subscales, but reappraisal and distraction strategies are positively related. It was found that ERQ has discriminant validity with xS5 personality questionnaire, convergent validity with Difficulties in Emotion Regulation Scale, predictive validity with Positive and Negative Affect Schedule and Mental Health Screening questionnaire EEK-2. In the current study, reappraisal was not a mediator between depression, anxiety and neuroticism, but suppression mediated the relationship between extraversion and depression. It was concluded that people with high extraversion might have fewer symptoms of depression, to some degree because they suppress their feelings less frequently.

Keywords: emotion regulation, ERQ, personality, Big Five, neuroticism, extraversion, anxiety, depression, reappraisal, suppression, distraction

Elus tuleb ette nii häid kui ka halbu sündmusi ning me kõik tunneme emotsioone. Inimestel on erinevaid strateegiaid emotsioonidega toime tulekuks - mõni eelistab negatiivseid tundeid kogedes nende eest põgeneda nutiseadmesse, teine mõtleb aga sellele, kuidas halvast olukorrast parim välja võtta, aga kolmas surub ebemeeldivad tunded alla ning ütleb, et „kõik on korras.“ Need on kõik erinevad emotsiooni regulatsiooni strateegiad. Selleks, et rohkem emotsionaalsetest protsessidest aru saada, uuritakse, kuidas emotsioonid tekivad ning kuidas nendega toime tulla, et see meie heaolu liialt ei halvendaks. Emotsioonide reguleerimise hindamiseks on loodud Emotsiooni Regulatsiooni Küsimustik (ERQ; *Emotion Regulation Questionnaire*) (Gross ja John, 2003), mis hindab, milliste strateegiatega abil inimene harjumuspäraselt oma emotsioonidega hakkama saab. Käesolevas uurimustöös on kaks fookust. Esimene neist uurib ERQ küsimustiku psühhomeetrilisi omadusi ja seoseid teiste emotsioonidega seotud küsimustikega. Teine uurib, kuidas on emotsioonide reguleerimise harjumused seotud inimeste isikuomadustega ja ning kas emotsioonide reguleerimise harjumused vahendavad isiksuse ja vaimse tervise seoseid.

Emotsioonide tekkimine ja reguleerimine

Emotsioone on uuritud paljude teadlaste poolt, aga selles uurimustöös keskenduti James Gross teooriatele, mis seletavad emotsioonide teket ning regulatsiooni. Selleks, et aru saada, kuidas ja mis etappide kaupa emotsioonid tekivad, on loodud üheks seletavaks mudeliks modaalne mudel (*the modal model of emotion*), mis koosneb neljast osast (Gross, 1998). Emotsiooni vallandab esiteks mingi sündmus või ka meenutus, mille järel suunab inimene oma tähelepanu enda jaoks olulistele aspektidele ning järgnevalt toimub tõlgendamine vastavalt enda eesmärkidele. Selle tulemusel tekib emotsionaalne vastus, mis võib olla nii subjektiivne tunne (ärevus), kehaline reaktsioon (pulsi tõus, higistamine), käitumuslik (tung olukorrast põgeneda) (Gross, 2007). Näiteks istus Mari autoummikus kinni ja oli jäämas hiljaks (situatsioon) ning ta luges autosid enda ees kuni järgmise foorini üritades ennustada, kas saab varsti liikuma (tähelepanu suunamine). Ta mõtles, et linnavalitsus ei ole ikka veel suutnud teha remonti lõpuni (tõlgendus) ja sai vihaseks (emotsionaalne vastus). See näide selgitab, kuidas vallandus etappide kaupa viha reaktsioon, mis koosnes erinevatest osadest. Maril tõusis pulss (kehaline reaktsioon), tekkis viha olukorra ja enda peale (subjektiivne tunne), tagus kätega rooli (käitumuslik vastus). Kui aga võtta selle modaalse mudeli järgi emotsioon lahti, siis saab selle igas etapis emotsiooni kulgu reguleerida. Miks on vaja emotsioone reguleerida? Edukas emotsioonide reguleerimine on seotud hea vaimse tervise, füüsilise tervise ja suhete rahuloluga ning vastupidiselt raskused emotsioonide regulatsiooniga on seotud paljude

psühhopatoloogiatega nagu depressioon ja ärevushäired (Brady jt, 2019). Samuti tahavad inimesed tunda elus rohkem positiivset afekti kui negatiivset, siis selleks saab abiks olla ka olukorrale kohane emotsioonide regulatsioon, kuna oskusliku regulatsiooniga saab vähendada negatiivse sündmuse mõju, intensiivust ja kestust (Aldao jt, 2010). Kuidas seda teha?

James Gross on ka välja töötanud emotsiooni regulatsiooni protsessi mudeli (*the process model of emotion regulation*), kus ta jagab regulatsiooni strateegiad vastavalt emotsiooni tekke etapile nelja gruppi, mida ta nimetab perekondadeks. Need perekonnad on situatsiooni valik või muutmine (*situation selection or modification*), tähelepanu suunamine (*attentional deployment*), tõlgenduse muutmine (*cognitive change*) ning reaktsiooni muutmine (*response modulation*) (Gross, 1998). Näiteks oleks Mari võinud autosõidu asemel valida rattasõidu (situatsiooni valik) või suunduda järgmisest foorist teist teed kaudu tööle (situatsiooni muutmine). Autode lugemise asemel oleks Mari saanud kuulata heliraamatut (tähelepanu suunamine) või hoopis mõelda põhjustele, miks remont venib ja mõista olukorda, näiteks et ilm on olnud väga kehv või avastati teetööde käigus arheoloogilised leiud ning seetõttu on remont pooleli jäänud (tõlgenduse muutmine). Viimaseks oleks saanud Mari ka oma viha reaktsiooni alandada, kui ta sellest teadlikuks sai, näiteks teinud paar hingamisharjutust, et ta viha veel suuremaks ei läheks (reaktsiooni muutmine).

Emotsiooni regulatsiooni protsessi mudeli järgi saab ka jaotada strateegiate perekonnad kaheks vastavalt sellele, mis hetkel emotsiooni reguleerima hakatakse – emotsiooni vastuse väljakujunemise tekke eelseteks ja emotsiooni vastuse tekke järgseteks (Gross, 1998, 2007). Kui emotsioon on juba avaldunud, siis on seda raskem alla reguleerida. Seega mida varem sekkuda negatiivse emotsiooni vastuse välja kujunemisse, seda tõhusamalt õnnestub emotsioone alla reguleerida. Selle tõttu peetakse emotsiooni tekke-eelsete strateegiate kasutamist pikaajaliselt kasulikumaks kui tekkejärgseid strateegiaid. Varasemalt on palju uuritud allasurumise ja ümberhindamise mõju, kuna see on olnud osa ERQ küsimustikust (Gross ja John, 2003). Käesoleva uuringuga uuritakse ka lähemalt emotsiooni tekke eelset tähelepanu eemale juhtimise strateegiat, mis on Grossi ja kolleegide poolt hiljuti juurde lisatud ERQ küsimustikku, aga seda pole veel avaldatud.

Ümberhindamine, allasurumine, tähelepanu eemale juhtimine

Ümberhindamine on strateegia, mis kuulub tõlgenduse muutmise perekonda, ja seisneb selles, et inimene muudab oma tõlgendust olukorrast ehk mõtestab olukorra ümber, et muuta selle emotsionaalset mõju (Aldao jt, 2010; Lazarus ja Alfert, 1964). Ümberhindamist peetakse

pikaajaliselt kasulikuks emotsioonide reguleerimise viisiks, kuna ümberhindamist saab kasutada emotsiooni tekke protsessi alguses ja selletõttu on ümberhindamisel suurem mõju muuta järgnevat emotsiooni tekke jada. On leitud, et harjumuspärased ümberhindajad kogevad ja väljendavad rohkem positiivseid emotsioone ning vähem negatiivset emotsiooni kui inimesed, kes kasutavad ümberhindamist harvemini. (Gross, 2007). Sotsiaalsetes olukordades väljendavad ümberhindajad tihemini emotsioone ning jagavad oma kogemusi, mille tõttu on neil ka tugevamad sotsiaalsed suhted, mis omakorda tagab inimese kõrgema eluga rahulolu (Gross ja John, 2003).

Emotsioonide allasurumine, mis kuulub reaktsiooni muutmise perekonda, seisneb hetkes kogevate emotsioonide väljendamise maha surumises (Lazarus ja Alfert, 1964). Näiteks võib tuua olukorra, kus inimene tunneb ennast kurvana, aga sotsiaalsetes olukordades peidab seda naeratuse taha. Allasurumise taktika tuleb aga emotsioonide tekkeprotsessis siis, kui emotsioon on juba avaldunud ja pole nii efektiivne (Gross, 1998). Allasurumine kulutab palju kognitiivseid ressursse, mida saaks kasutada paremini olukorras hakkama saamiseks (Gross, 1998). On leitud, et tugevate tunnete pidev allasurumine on inimesele kahjulik ning harjumuspärased allasurujad tunnevad vähem positiivset emotsiooni (Gross, 2015). Allasurumine võib ka mõjutada negatiivselt suhtlust teiste inimestega, sest oma tunnete mitte välja näitamine võib tekitada endas sisemist vastuolu, mida teised võivad tõlgendada ebasiira käitumisena (Gross ja John, 2003; Rogers, 1951). Allasurumine võib aga mõnes olukorras olla eelistatud strateegia, näiteks sotsiaalselt mitte aktsepteeritud tugevate negatiivsete emotsioonide välja näitamise puhul või olukordades, kus on see strateegiliselt kasulik, näiteks tähtsat läbirääkimist pidades ei ole otstarbekas kõiki oma tundeid välja näidata (Gross, 2015). Aga on leitud, et inimesed, kes kasutavad harjumuspärase emotsioonide regulatsiooni strateegiana enamasti ümberhindamist, kalduvad olema kõrgema enesehinnangu ja heaoluga ning neil esineb vähem vaimse tervise probleeme, ärevust ja depressiooni, võrreldes nendega, kes kasutavad pigem emotsioonide allasurumist (Gross ja John, 2003).

Emotsiooni regulatsiooni protsessi mudeli järgi on üks emotsiooni regulatsiooni viisideks ka tähelepanu eemale juhtimine, mis kuulub tähelepanu suunamise perekonda, ja see seisneb oma tähelepanu emotsiooni tekitajalt mujale suunamises. See toimib efektiivselt, kuna muudab emotsiooni tekke kulgu enne selle täielikult välja kujunemist (Wadlinger ja Isaacowitz, 2011). Tähelepanu eemale juhtimine emotsiooni tekitajalt võib lühiajaliselt emotsiooni muuta, aga katsed on näidanud, et see ei pruugi olla pikaajaliselt parim strateegia mure lahendamiseks, kuna olukorraga seotud negatiivne emotsioon tuleb tõenäoliselt tagasi (Gross jt, 2005).

Uuringud on leidnud, et kui suunatakse oma tähelepanu mujale, langeb küll inimese negatiivne emotsioon ja füsioloogiline vastus, aga väheneb ka stiimuliga seotud emotsionaalne infotöötlus, mis ei pruugi olla pikas perspektiivis jätkusuutlik viis oma emotsioonidega toime tulemiseks (Sheppes ja Meiran, 2008; Van Dillen ja Koole, 2007).

Kuidas on seotud emotsioonide regulatsioon, isiksus ja vaimne tervis?

On leitud, et isikuomadused on seotud harjumuspärase emotsioonide regulatsiooni strateegiate kasutamisega (Gross, 2014). Inimese isikuomaduste uurimiseks ja kirjeldamiseks on üks levinumaid käsitlusi Suure Viisiku teooria, mis seletab ära inimese isiksuse viie dimensiooni alusel, mis on neurootilisus, ekstravertsus, sotsiaalsus, avatus kogemusele ja meelekindlus (Costa ja McCrae, 1989, 1992). Need dimensioonid on laiahaardelised ning kirjeldavad inimese käitumist, kognitsioone ja emotsioone. Neurootilisus ja ekstravertsus on pakkunud teadlastele aastate jooksul palju huvi, kuna neid on seostatud otseselt kalduvusega kogeda vastavalt negatiivseid ja positiivseid tundeid ning nende seosed vaimse tervise ja emotsionaalsete kogemustega on viiest dimensioonist kõige tugevamad (Larsen ja Ketelaar, 1991.; Russo jt, 1997). Seetõttu keskenduti ka käesolevas uuringus neurootilisuse ja ekstravertsuse dimensioonidele. Näiteks varasematest uuringutest on teada, et kõrgema neurootilisuse skooriga inimesed kogevad elus rohkem negatiivseid tundeid, depressiooni ja ärevuse sümptomeid, kannatavad vaimse tervise probleemide all ning kasutavad vaimse tervise abi rohkem kui madala neurootilisusega inimesed (Jylhä ja Isometsä, 2006) ehk kõrgem neurootilisus seostub kõrgema riskiga vaimse tervise häirete tekkeks. Longituuduuringud on aga näidanud, et kõrge ekstravertsus on seotud rohkemate positiivsete tunnete kogemisega, heade inimvaheliste suhetega, suurema elu rahuloluga, parema füüsilise ja vaimse tervisega ning väiksema riskiga omada psühholoogilisi probleeme (Gale jt, 2013).

Isiksus on seotud ka sellega, kuidas inimene oma emotsioone harjumuspäraselt reguleerib. On leitud, et neurootilisemad inimesed kalduvad kasutama pigem oma tunnete allasurumist kui ümberhindamist (Gross ja John, 2003; Munoz jt, 2013). Ekstraverdid vastupidiselt kasutavad rohkem ümberhindamist (Gross ja John, 2003; Sadr, 2016). Kuna kõrge neurootilisuse skooriga inimeste üks harjumuspäraseid emotsiooni regulatsiooni taktikaid on emotsioonide allasurumine ja vähene ümberhindamine, siis tasub uurida, kas nende kalduvus kogeda rohkem negatiivseid emotsioone ja olla vaimse tervise häirete riskigrupis võib olla vahendatud harjumuspärase emotsioonide regulatsiooni poolt. Varasemalt on ka leitud, et emotsioonide regulatsioonil on suur roll vaimse tervise probleemise tekkes (Aldao jt, 2010; Gross ja Muñoz, 1995). Probleemid emotsioonidega hakkama saamisel iseloomustavad paljusid meeleolu- ja

ärevushäireid (Thompson, 2007) ning emotsioonide düsregulatsiooni peetakse depressiooni ja ärevuse üheks põhjustajaks, mis tuleb sellest, et inimene ei oska efektiivselt oma emotsioonidega hakkama saada, kasutab ebaefektiivseid viise nagu näiteks alkoholi tarvitamine (Mennin ja Farach, 2007), siis need aja jooksul kuhjuvad ning see võib viia psühhopatoloogiate tekkeni (Aldao ja Nolen-Hoeksema, 2012). Varem on näidatud, et harjumuspärase ümberhindamise kasutamine ei ole tugevalt seotud psühhopatoloogiatega võrreldes allasurumise kasutamisega (Aldao jt, 2010; Aldao ja Nolen-Hoeksema, 2012).

Emotsioonide reguleerimist saab õppida ja sellega oma käitumist emotsioonide tekkimisel muuta (Gross, 2007), aga isiksuse omadused on ajas üsnagi püsivad konstruktid (McCrae ja Costa Jr., 2008), millega tuleb lihtsalt õppida elama, kui neid muuta ei saa. Seega, kui inimesel on kõrge neurootilisus ja madal ekstraversus, mis on mõlemad riskiteguriks vaimse tervise häirete tekkes, siis kasutades olukorrale sobivaid emotsiooni regulatsiooni strateegiaid ei pruugi probleemid avalduda. Vastupidiselt valed harjumused emotsioonidega toimetulemisel arvatakse olevat üks vaimse tervise probleemide tekke riskiteguritest. Seetõttu on oluline uurida emotsioonide regulatsiooni mõju seoseid isiksuse ja vaimse tervisega.

Käesolev uuring

Käesoleval uuringul oli kaks eesmärki. Esiteks adapteeriti Emotsiooni Regulatsiooni küsimustik (ERQ; *emotion regulation questionnaire*) (Gross ja John, 2003), mis hindab harjumuspärase emotsiooni regulatsiooni strateegiate kasutamist. Tähelepanu eemale juhtimise alaskaala lisati juurde, et saada rohkem teada emotsioonide tekke eelsetest regulatsiooni viisidest. Siiani on uuringutes kasutatud küsimustikku ainult ümberhindamise ja emotsiooni alla surumise kohta, sest ingliskeelne tähelepanu eemale juhtimise alaskaalaga laiendatud versioon on ERQ originaalautorite (Gross ja John, 2003) poolt veel avaldamata. Käesolev uurimustöö täiendab senist kirjandust tähelepanu eemale juhtimise kasutamise ja tagajärgede osas ning uurib, kuidas suhestub see isikuomaduste ja vaimse tervisega. Lisaks uuriti ERQ küsimustiku konvergentset, divergentset ja ennustavat valiidsust, vaadates seoseid teiste küsimustikega (xS5 isiksuse küsimustik; Emotsiooni Regulatsiooni Raskuste Skaala; Positiivse ja Negatiivse afekti Skaala; Emotsionaalse Enesetunde Küsimustiku täiendatud versioon). Esimeseks hüpoteesiks on, et eestikeelne ERQ küsimustik on heade skaala sobivusnäitajatega ning sisereliaablus on piisav. Teiseks hüpoteesiks on, et divergentne ja konvergentne valiidsus vastab varasematele uuringutele.

Teine töö eesmärk on uurida, kas emotsioonide regulatsioon vahendab isiksuse ja vaimse tervise seoseid. Selle punkti hüpoteesideks on esiteks, et harjumuspärane ümberhindamine seostub madala neurootilisuse ja kõrge ekstravertsusega. Teiseks, et harjumuspärane emotsioonide alla surumine on seotud kõrge neurootilisusega ja madala ekstravertsusega. Kolmandaks, et kõrgema neurootilisusega inimeste suurem depressiooni ja ärevuse esinemine on põhjustatud osaliselt sagedasemast harjumuspärasest emotsioonide allasurumisest ja harvemast ümberhindamisest. Neljandaks hüpoteesiks on, et ekstravertsete inimeste väiksem depressiooni ja ärevuse esinemine tuleneb osaliselt sagedasemast harjumuspärasest ümberhindamisest ja harvemast emotsioonide allasurumisest. Seoseid tähelepanu eemale juhtimisega vaadatakse eksploratiivselt. Käesoleva uurimustöö autor osales uuringu eesmärkide ja hüpoteeside püstitamises, otsis ja töötas läbi varasemat teemakohast kirjandust, värvas uuringutesse osalejaid, piloteeris käesolevas uurimustöös kasutatud kaastudengite uuringuid, teostas statistilised andmeanalüüsid ning kirjutas tehtud töö tulemusena uurimustöö.

Meetod

Valim

Valim moodustus nelja emotsiooni regulatsiooni teemalise uuringu raames kogutud enesekohaste küsimustike andmetest: Olukorrataju uuring (Toms, 2019) (22,3% kogu valimist), Emotsiooni reguleerimise otsuste veebiuuring (10,5%) (Linda Ranne, 2020), Emotsiooni reguleerimise psühhofüsioloogilise mõju uuring (28,4%) (Koppel, 2020; Poopuu, 2019; Puusepp, 2019) ning Ootamatud olukorrad (38,6%) (Grete Miškinyte, 2020). Neljas uuringus kokku osales 637 inimest. Käesoleva valimi moodustavad osalejad, kellel on ERQ küsimustiku andmed olemas (puudu 12 osalejal), seega viidi läbi analüüsid 625 inimese andmetega (470 naist, 128 meest, info puudu 27 osalejal). Osalejate vanus varieerus vahemikus 18-81 aastat ($M = 31,35$ aastat; $SD = 11,49$). Inimesed kutsuti uuringusse listikirjade ja sotsiaalmeedia abil. Uuritavatele pakuti tänuks katsetunde ja osalemist kinkekaartide loosimises ning soovi korral ka isiksusetesti tagasisidet.

Protseduur ja mõõtevahendid

Andmed koguti veebi- ja laboriuuringutes. Kõik küsimustikud täideti Tartu Ülikooli LimeSurvey keskkonnas. Kõik uuringud olid kooskõlastatud Tartu Ülikooli inimuuringute

etikakomiteega. Enamik uuringutes vastati küsimustele ühe korraga, erandiks oli Emotsioonide psühhofüsioloogilise mõju uuring, kus täideti EEK-2 ja PANAS vahetult pärast katset ja ülejäänud küsimustikud vähemalt 24 tundi enne katset. Laboriuuringutes allkirjastati informeeritud nõusoleku leht kohapeal, veebiuuringutes anti nõusolek veebis. Katseisikud täitsid alljärgnevaid teste:

Emotsiooni Regulatsiooni Küsimustik (ERQ; Emotion Regulation Questionnaire) hindab, milliseid strateegiaid kasutatakse harjumuspäraselt emotsioonide reguleerimiseks. Käesolevas uuringus kasutatud küsimustik koosneb kokku 14 väitest ja kolmest alaskaalast: ümberhindamine, allasurumine, tähelepanu eemale juhtimine. Tähelepanu eemale juhtimise alaskaala on eesti keelde tõlgitud ja juurde lisatud seni avaldamata inglise keelsest versioonist. Algversioon ümberhindamise ja allasurumise alaskaaladega on loodud Gross ja John(2003) poolt ning samuti on inglisekeelsed väited tähelepanu eemale juhtimise alaskaalas Grossi uurimisrühma koostatud. Vastuste skaala ulatub ühest (ei nõustu üldse) seitsmeni (nõustun täielikult) (Gross ja John, 2003).

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

Emotsioonide Regulatsiooni Raskuste Skaala (DERS; Difficulties in Emotion Regulation Scale) hindab, milliseid raskusi on inimestel seoses emotsioonide reguleerimisega. Sellel on kokku 34 väidet ja kuus alaskaalat: Raskused Eesmärgipärasel Tegevuses, Emotsionaalse Selguse Puudumine, Impulsi Kontrolli Raskused, Emotsionaalsete Reaktsioonide Mitteaktsepteerimine, Emotsioonide Mitte-teadvustamine ja Emotsiooni Regulatsiooni Strateegiate Puudumine. Vastuste skaala ulatub ühest (peaaegu mitte kunagi) viieni (peaaegu alati) (Vachtel, 2011; Gratz ja Roemer, 2004).

Emotsionaalse Enesetunde Küsimustik (EEK-2) on sõeltest depressiooni ja ärevuse sümptomite hindamiseks. Test hindab sümptomite esinemist viimase kuu aja jooksul ning selles on 28 väidet ja 6 alaskaalat: Depressioon, Ärevus, Agorafobia ja Paanikahäire, Sotsiaalärevus, Asteenia, Insomnia. Vastused antakse skaalal null (üldse mitte) kuni neli

(pidevalt), kus vastamisel märgitakse kuivõrd on viimase kuu vältel probleem häirinud (Ööpik, Aluoja, Kalda, ja Maaros, 2006).

Positiivse ja Negatiivse Afekti Skaala (PANAS; Positive and Negative Affect Schedule) hindab erinevate positiivsete ja negatiivsete emotsioonide kogemist viimase kahe nädala jooksul. See koosneb kahest 10-väitelisest alaskaalast, kus vastused antakse skaalal on nullist(üldse mitte) neljani (väga palju) (Allik ja Realo, 1997; Watson jt, 1988).

Demograafiline info. Kõikide katseisikute kohta küsiti infot soo, vanuse, emakeele, haridustase, hõivatuse ja EEG uuringute jaoks olulise juhtiva käe kohta.

Andmeanalüüs

Analüüse viidi läbi vabavaralise JASP programmiga. ERQ eestikeelse küsimustiku headuse mõõtmiseks kasutati kinnitava faktoranalüüsi meetodit, et kontrollida originaalartikli faktormudeli sobivust vastuste kovariatsiooni kirjeldamiseks. Kinnitav faktoranalüüs laseb võrrelda eestikeelse küsimustiku versiooni inglisekeelse originaalversiooniga ja teistesse keeltesse adapteeritud küsimustikega. Kinnitava faktoranalüüsi mudeli sobivuse hindamiseks kasutati järgmisi näitajaid: suhtelise sobivuse indeksit CFI (*Comparative Fit Index*) (heale sobivusele viitab $CFI > 0.9$); RMSEA (*Root Mean Squared Error of Approximation*) näidikut ($RMSEA \leq 0.05$ viitab heale sobivusele, $0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$ rahuldavale sobivusele ja $RMSEA > 0.10$ kehvale sobivusele) ja SRMR (*Standardized Root Mean Square Residual*) näidikut (heale sobivusele viitab $SMRE \leq 0.08$).

Alaskaala sisereliaabluse hindamiseks arvutati indeks Cronbachi alfa, et saada aru, kuivõrd küsimused mõõdavad ühte ja sama faktorit (nt ümberhindamist). Väärtused üle 0.9 näitavad, et alaskaala sisemine reliaablus on väga hea, 0.8 kuni 0.9 loetakse heaks, 0.7 kuni 0.8 on aktsepteeritav, 0.6 kuni 0.7 on kaheldav, 0.5 kuni 0.6 on nõrk ja alla 0.5 on väga nõrk (Cronbach, 1951). ERQ konvergentset ja divergentset validust hinnati korrelatsioonanalüüsiga. Ühikuks võeti Pearsoni korrelatsioonikordaja (r), kuna andmed on normaaljaotuslikud ning uuritud tunnustes võõrväärtused puuduvad. Korrelatsioonikordaja väärtused jäävad -1 ja 1 vahele ning seoste tugevusi tõlgendati järgnevalt: $|r| \leq 0,05$ – peaaegu

olematu seos; $0,1 < |r| \leq 0,2$ – nõrk kuni keskmine seos; $0,2 < |r| \leq 0,3$ – keskmise kuni tugev seos; $|r| > 0,4$ – tugev seos (Funder ja Ozer, 2019).

Selleks, et uurida, kas isiksuse ja vaimse tervise seosed on vahendatud ERQ-ga mõõdetud harjumuspärase emotsioonide reguleerimise poolt, viidi läbi medieerimisanalüüs, kasutades JASP programmis struktuurivõrrandite (*structural equation modeling*) paketti. Selles analüüsis näitab medieerimissuhte olemasolu vahendatud seose kordaja (*indirect effects*) statistiline olulisus. Käesolevas töös lähtutakse statistilise olulisuse nivoost $p < 0,05$.

Tulemused

Kinnitav faktoranalüüs

Tabel 1 kajastab nii ERQ originaalile (Gross ja John, 2003) vastavat kahe alaskaalaga (ümberhindamine ja allasurumine, tabelis „2 faktoriline mudel“) küsimustiku kui täiendatud versiooni (lisatud juurde tähelepanu eemale juhtimise alaskaala, tabelis „3 faktoriline mudel“) sobivusenäitajad. Kogu küsimustikku valideeritakse esimest korda eesti keelde, kolme alaskaalaga versiooni pole ka inglise keeles veel avaldatud ega valideeritud. Kahefaktoriline mudel tuuakse välja seetõttu, et kolme alaskaalaga küsimustiku puhul ei ole varasemat kirjandust ning see annab tugipunkti tulemuste hindamiseks. Leiti, et nii kahefaktorilise mudeli kui ka kolmefaktorilise mudeli sobivusenäitajad on aktsepteeritavad, nende väärtused on mõnevõrra erinevad, aga jäävad heaks kiidetud piiridesse (Tabel 1) ja see kinnitab nii kahe kui kolme alaskaalaga versiooni usaldusväärsust. Tabel 1 kajastab lisaks iga küsimuse faktorlaadungeid. Ümberhindamise küsimuste faktorlaadungid varieeruvad kahefaktorilise küsimustiku puhul vahemikus 0,507-0,817 ja kolmefaktorilise küsimustiku puhul vahemikus 0,502-0,809. Vastavalt on allasurumise faktorlaadungid kahefaktorilise küsimustiku puhul vahemikus 0,478-0,761 ja kolmefaktorilise küsimustiku puhul vahemikus 0,474-0,764. Tähelepanu eemale juhtimise alaskaala faktorid on vahemikus 0,457-0,637. Samuti on arvutatud iga alaskaala sisereliaablus koefitsient Cronbach alfa. Ümberhindamise ja allasurumise skaala Cronbach alfa on hea (Tabel 1), mis näitab, et skaala on sisemiselt kooskõlas ja küsimused mõõdavad ühte konstrukti. Tähelepanu eemale juhtimise alaskaala alfa on madalam võrreldes teiste alaskaaladega (Tabel 1), mis näitab, et mõnda küsimust peaks kohendama.

Tabel 1. Emotsiooni Regulatsiooni Harjumuste Küsimustiku faktorstruktuur ja psühhomeetriselised näitajad

		2 faktoriga mudel	3 faktoriga mudel
Mudeli sobivuse näitajad			
Hii ruut		223,790	482,879
CFI		0,904	0,812
RMSEA		0,095	0,094
SRMR		0,073	0,082
Küsimus #	Küsimuse sõnastus	Faktorlaadungid	
Ümberhindamine			
F1	Kui tahan tunda rohkem positiivseid emotsioone (nagu rõõm või lõbu), siis muudan seda, millele mõtlen.	0,512	0,538
F3	Kui tahan tunda vähem negatiivseid emotsioone (nagu kurbus või viha), siis muudan seda, millele mõtlen.	0,573	0,594
F5	Seistes silmitsi stressirohke olukorraga, püüan mõelda sellest viisil, mis aitab mul rahulikuks jääda.	0,507	0,502
F8	Kui tahan tunda rohkem positiivseid emotsioone, muudan seda, kuidas ma olukorrast mõtlen.	0,817	0,809
F10	Kontrollin oma emotsioone, muutes seda, kuidas ma hetkeolukorrast mõtlen.	0,730	0,731
F13	Kui tahan tunda vähem negatiivseid emotsioone, muudan seda, kuidas ma olukorrast mõtlen.	0,798	0,786
Cronbachi alfa 0,818			
Allasurumine			
F2	Hoian oma emotsioone endale.	0,684	0,682
F4	Positiivseid emotsioone tundes hoolitsen, et ma neid välja ei näitaks.	0,478	0,474
F7	Kontrollin oma emotsioone neid mitte välja näidates.	0,761	0,764
F12	Negatiivseid emotsioone tundes hoolitsen, et ma neid välja ei näitaks.	0,730	0,731
Cronbachi alfa 0,760			
Tähelepanu eemale juhtimine			
F6	Seistes silmitsi stressirohke olukorraga, püüan mõelda millelegi muule, mis aitab mul rahulikuks jääda.	-	0,457
F9	Kui tahan tunda rohkem positiivseid emotsioone, mõtlen millelegi, mis on hetkeolukorrast positiivsem.	-	0,605
F11	Kontrollin oma emotsioone, muutes seda, millele ma tähelepanu pöoran.	-	0,637
F14	Kui tahan tunda vähem negatiivseid emotsioone, mõtlen hetkeolukorra asemel millelegi muule.	-	0,560
Cronbachi alfa 0,657			

Märkus: CFI = *Comparitive fit index*; RMSEA = *Root mean square error of approximation* ; SRMR = *standardized root mean square residual*.

Divergentne, konvergentne ja ennustav valiidsus

Teiseks uuriti, kuidas ERQ alaskaalad omavahel suhestuvad ning millised on nende kolme alaskaala seosed teiste küsimustikega. Siinses uuringus ei leitud seost ümberhindamise ja allasurumise alaskaalade vahel ($r = -0,065$, $p = 0,105$). Samuti ei ole seost allasurumise ja tähelepanu eemale juhtimise alaskaalade vahel ($r = 0,020$, $p = 0,624$). See tähendab, et need on omavahel sõltumatud strateegiad ehk ühe harjumuspärane kasutamine ei ole seotud teise kasutamisega. Tugev positiivne seos leiti aga ümberhindamise ja tähelepanu eemale juhtimise vahel ($r = 0,485$, $p < 0,001$), mis viitab sellele, et kui inimene kasutab sagedamini ümberhindamist, siis kasutab ka sagedamini tähelepanu eemale juhtimist.

ERQ seosed isiksusega (xS5)

Leiduvad keskmised positiivsed korrelatsioonid harjumuspärase ümberhindamise ja ekstravertsuse, avatus kogemuse, sotsiaalsuse ja meelekindluse vahel (Tabel 2). See näitab, mida kõrgemad on inimesel nende isiksuse dimensioonide skoorid, seda tõenäolisemalt kasutatakse ümberhindamist. Tugevas negatiivses seoses on ümberhindamine ja neurootilisus ning eristub sellega selgelt teisest isiksusedimensioonidest (Tabel 2). Võib öelda, et tõenäolisemalt kasutavad neurootilisemad inimesed vähem ümberhindamist. Harjumuspärase allasurumise seostes isiksusega jääb silma tugev negatiivne korrelatsioon ekstravertsusega (Tabel 2), mis näitab, et kõrgema ekstravertsusega inimesed ei kasuta tihti allasurumist. Keskmiselt negatiivne seos on ka avatuse ja meelekindluse dimensioonidega. Tähelepanu eemale juhtimise seoste muster ja suund on sarnane ümberhindamisele, aga kõik seosed on seal nõrgemad (Tabel 2). Seega tuleb välja, et ainult neurootilisus on negatiivses seoses tähelepanu eemale juhtimise strateegiaga, aga teised isiksusedimensioonid on positiivses seoses (Tabel 2). See näitab, et neurootilisemad inimesed kasutavad harvem tähelepanu eemale juhtimist.

ERQ seosed emotsiooni regulatsiooni raskustega (DERS)

Tabelist 2 selgub, et ümberhindamisega on negatiivses seoses kõik DERSi alaskaalad ja ka koondskoor. ERQ tugevaim seos on alaskaala Emotsiooni Regulatsiooni Strateegiate Puudumise ja ümberhindamise vahel (Tabel 2). See tähendab, et neil, kellel ei ole raskusi emotsioonide reguleerimisega, kasutavad tõenäoliselt harvem ümberhindamist ja ka tähelepanu eemale juhtimist. Emotsioonide allasurumine on negatiivselt seotud kõikide DERSi alaskaaladega. Seega, kellel on rohkem emotsiooni regulatsiooni raskusi, kipub pigem

kasutama allasurumist. Tähelepanu eemale juhtimise ja DERSi koondskoori vahel on samuti nõrk negatiivne seos nagu oli ka ümberhindamise skaalaga. Tähelepanu eemale juhtimise alaskaala ülejäänud statistiliselt olulised seosed on DERSi alaskaala Emotsioonide Mitteamtustamise ja Emotsiooni Reguleerimise Strateegiate Puudumise vahel, mis on mõlemad nõrgalt negatiivsed (Tabel 2). See viitab sellele, et kui inimesel on probleeme oma emotsioonide teadvustamisega ning ei omata emotsioonide reguleerimiseks strateegiaid, siis sellega seostub harvem tähelepanu eemale juhtimise kasutamine (Tabel 2).

ERQ seosed positiivse ja negatiivse afektiga (PANAS)

Positiivse afekti kogemine korreleerub positiivselt ümberhindamisega ja tähelepanu eemale juhtimisega, aga negatiivselt emotsioonide allasurumisega (Tabel 2). Negatiivse afekti tundmine korreleerub positiivselt emotsioonide allasurumisega, negatiivselt ümberhindamisega ja tähelepanu eemale juhtimisega (Tabel 2). Seega võib öelda, et inimene, kes kasutab harjumuspäraselt pigem ümberhindamist ja tähelepanu eemale suunamist, kogeb sagedamini positiivseid ja harvemini negatiivseid emotsioone, võrreldes inimesega, kes kasutab harvemini ümberhindamist ja tähelepanu eemale juhtimist. Inimene, kes kasutab sagedamini emotsioonide allasurumise strateegiat, kogeb aga rohkem negatiivseid ja vähem positiivseid emotsioone, võrreldes inimesega, kes kasutab allasurumist harvemini.

ERQ seosed depressiooni ja ärevuse sümptomitega (EEK-2)

Ilmnesid statistiliselt olulised negatiivsed seosed ümberhindamise ja nii depressiooni kui ka ärevuse alaskaaladega (Tabel 2). See tähendab, et inimene, kes kasutab rohkem ümberhindamist, on tõenäoliselt madalama depressiooni ja ärevuse EEK-2 skooriga. Samuti ilmnesid statistiliselt olulised positiivsed seosed ERQ allasurumise alaskaala ja nii depressiooni kui ärevuse vahel (Tabel 2), mis näitab, et sagedasem allasurumise kasutamine on seotud rohkemate depressiooni ja ärevuse sümptomite esinemisega. Tähelepanu eemale juhtimise ja EEK-2 alaskaalade vahel on ainus statistiliselt oluline kuid nõrk seos depressiooniga, mis on negatiivne. See näitab, et inimene, kes kasutab emotsioonidega hakkama saamiseks harva tähelepanu eemale juhtimist, on tõenäolisemalt kõrgema depressiooni skooriga.

Tabel 2. Harjumuspärase emotsioonide reguleerimise seosed teiste konstruktiividega

Küsimustikud ja alaskaalad	Ümberhindamine	Allasurumine	Tähelepanu eemale juhtimine
"xS5" isiksuse küsimustik (N=597)			
Neurootilisus	-0,470***	0,089*	-0,131**
Ekstravertsus	0,266***	-0,383***	0,136***
Avatus kogemusele	0,254***	-0,110**	0,174***
Sotsiaalsus	0,268***	0,049	0,150***
Meelekindlus	0,332***	-0,106**	0,147***
Emotsioonide Regulatsiooni Raskuste Skaala (N=605)			
Koondskoor	-0,457***	0,212***	-0,111**
Emot. Reaktsioonide Mitte-aktsepteerimine	-0,168***	0,192***	-0,031
Raskused Eesmärgipärasel Tegevusel	-0,305***	0,130**	-0,059
Impulsi Kontrolli Raskused	-0,251***	-0,070	0,005
Emotsioonide Mitte-teadvustamine	-0,311***	0,192***	-0,182***
Emot. Regulatsiooni Strateegiate Puudumine	-0,486***	0,179***	-0,123**
Emotsionaalse Selguse Puudumine	-0,299***	0,209***	-0,048
Positiivse ja Negatiivse Afekti Skaala (N=563)			
Positiivne afekt	0,424**	-0,250***	0,238***
Negatiivne afekt	-0,325***	0,135**	-0,156***
Emotsionaalse Enesetunde Küsimustik (N=564)			
Depressioon	-0,299***	0,254***	-0,133**
Ärevus	-0,266***	0,105*	-0,035
Agorafoobia ja paanikahäire	-0,119	0,115	0,039
Sotsiaalärevus	-0,212	0,254	-0,042
Asteenia	-0,212	0,155	-0,048
Insomnia	-0,124	0,088	0,044

Märkus: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Medieerimisanalüüs

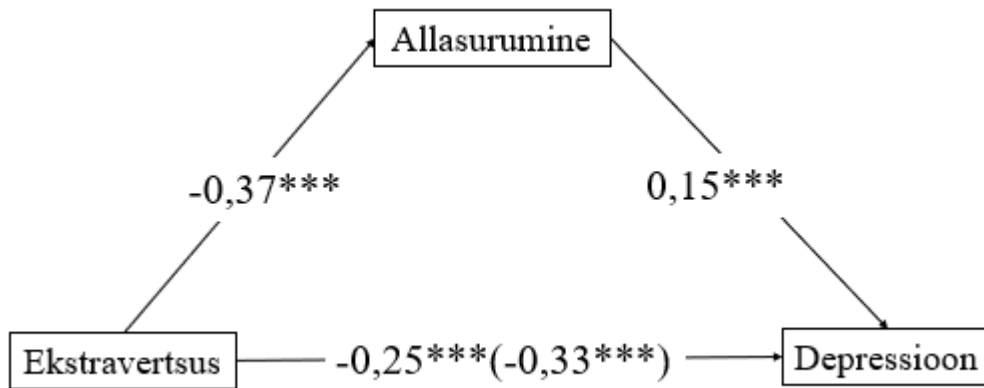
Järgmises andmeanalüüsi etapis uuriti, kas isiksuse seos depressiooni ning ärevusega on vahendatud harjumuspärase emotsiooni regulatsiooni poolt. Isiksuse joontest valiti käesolevas töös uurimiseks neurootilisus ja ekstravertsus, kuna on teada, et neurootilisematel inimestel esineb rohkem depressiooni ja ärevuse sümptomeid kui madalama neurootilisusega inimestel, ja kõrge ekstravertsuse skooriga inimestel ilmneb neid probleeme vähem kui introvertidel (Gale jt, 2013).

Esiteks uuriti, kas neurootilisuse ja EEK-2 ärevuse skoori positiivset seost vahendab ümberhindamise taktika vähene kasutamine. Korrelatsioonianalüüsiga leiti, et kõrgema neurootilisuse skooriga inimestel on suurem EEK-2 ärevuse alaskaala skoor (neil on olnud ühe kuu jooksul rohkem ärevuse sümptomeid) ($r=0,606$, $p<0,001$). Samuti tuli välja, et ümberhindamise taktika kasutamine on negatiivselt seotud ärevusega (Tabel 2) ning leiti, et kõrgema neurootilisuse skooriga inimesed kasutavad vähem ümberhindamist (Tabel 2). Kuna kõik paarikaupa seosed ärevuse, ümberhindamise ja neurootilisuse vahel on statistiliselt olulised, viidi läbi medieerimisanalüüs. Selgus aga, et ümberhindamise taktika harjumuspärane kasutamine ei vahenda seost neurootilisuse ja ärevuse sümptomite vahel (vahendatud efekt $\beta=-0,007$, $p=0,651$).

Teiseks uuriti, kas neurootilisuse ja EEK-2 depressiooni skoori positiivset seost vahendab ümberhindamise taktika vähene kasutamine. Medieerimisanalüüsi eelduseks olid leitud statistiliselt olulised seosed: kõrgem neurootilisuse skoor seostub tugevalt depressiooniga ($r=0,629$, $p<0,001$), kõrgema neurootilisuse skooriga inimesed kasutavad vähem ümberhindamist ning ümberhindamise harjumuspärane kasutamine on negatiivselt seotud depressiooniga (Tabel 2). Medieerimisanalüüs näitab, et ümberhindamise taktika ei vahenda seost neurootilisuse ja depressiooni vahel (vahendatud efekt $\beta=0,004$, $p=0,794$).

Kolmandaks uuriti, kas extravertsuse negatiivset seost depressiivsusega vahendab emotsioonide allasurumise vähene kasutamine. Seoste uurimisest leiti, et depressiooni skoor seostub negatiivselt extravertsusega ($r=-0,326$, $p<0,001$) ning allasurumise strateegia on depressiooniga positiivselt seotud ja ekstraverdid kasutavad vähem allasurumist kui introvertsed inimesed (Tabel 2). Seega sooviti näha, kas ekstraverdid kogevad vähem depressiooni sümptomeid, kuna kasutavad vähem emotsioonide allasurumist. Siin leiti, et allasurumisel on väike, aga statistiliselt oluline extravertsuse ja depressiooni skoori seost vahendav roll (vahendatud efekt $\beta=-0,056$, $p<0,001$). See näitab, et ekstravertsem inimene on 0.056 depressiooni skaala standardhälbe võrra vähem depressiivne kuna, ta kasutab vähem allasurumist. Joonis 1 kujutab extravertsuse, allasurumise ja depressiooni omavahelist suhestumist, kus on näha, et extravertsuse ja depressiooni vaheline seos väheneb, kui mudelisse lisati allasurumine.

Joonis 1. Allasurumise medieerimismudel ekstravertsuse ja depressiooni vahel



Märkus: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$. Joonte peale on märgitud seosekordajad. Sulgudeta on välja toodud ekstravertsuse ja depressiooni seos pärast allasurumise vahendava seose arvesse võtmist, sulgude sees on märgitud seos enne allasurumise vahendatud seose arvesse võtmist.

Neljandaks uuriti, kas ekstravertsuse negatiivset seost ärevusega vahendab emotsioonide allasurumise vähene kasutamine. Selle analüüsi eelduseks oli negatiivne seos ekstravertsuse ja ärevuse vahel ($r=-0,182$, $p<0,001$), negatiivne seos ekstravertsuse ja allasurumise vahel (Tabel 2) ning positiivne seos ärevuse ja allasurumise vahel (Tabel 2). Mudelis ei leitud allasurumise strateegia statistiliselt olulist medieerivat rolli ekstravertsuse ja ärevuse seose vahel ($\beta=-0,017$, $p=0,302$).

Arutelu

Käesolev uuringul oli kaks eesmärki. Esimene eesmärk oli adapteerida Emotsiooni Reguleerimise Küsimustik (ERQ) eesti keelde ja uurida seoseid teiste emotsioonidega seotud küsimustikega. Teine eesmärk oli läbi medieerimisanalüüsi uurida, kas ja kuidas emotsioonide reguleerimine vahendab vaimse tervise ja isiksuse seoseid. ERQ on küsimustik, mis mõõdab harjumuspäraste emotsiooni strateegiate kasutamist ümberhindamise, allasurumise (Gross ja John, 2003) ja tähelepanu eemale juhtimise alaskaaladel, millest viimane on käesolevas töös raames juurde lisatud. Tähelepanu eemale juhtimise väited on võetud ingliskeelsest seni avaldamata Grossi ja kolleegide versioonist ning käesoleva tööga seda ka adapteeriti.

Emotsiooni Regulatsiooni Küsimustiku faktorstruktuur ja reliaablus

Eeldati, et ERQ eestikeelne küsimustik on sobivate psühhomeetriliste näitajatega. Leiti, et ERQ küsimustiku sobivusnäitajad CFI ja RMSEA on head. Originaaltöös, (Gross ja John, 2003) pole sobivusnäitajaid kajastatud, aga ERQ küsimustikku on tõlgitud ja adapteeritud paljudesse keeltesse, seega valiti selle uuringu sobivuse indekseid võrdluseks paari analoogse adaptatsiooni samad sobivusnäitajad. Kolmefaktorilise mudeli kohta ei ole varasemalt uuringuid tehtud ning seda ei saa veel võrrelda, seetõttu toodi välja võrdlus kahefaktoriliste mudelite vahel. Eesti keelse kahefaktorilise küsimustiku mudeli sobivusnäitajad on kooskõlas näiteks Itaalia (CFI = 0,914; RMSEA = 0,084) (Balzarotti jt, 2010), Soome (CFI = 0,96, RMSEA = 0,066) (Westerlund ja Santtila, 2018) ja Rootsi (CFI = 0,912; RMSEA = 0,089) (Enebrink jt, 2013) keelsete adaptatsioonidega.

Alaskaalade sisereliaablust vaadati Cronbach alfa abil ning leiti, et ümberhindamise ja allasurumise skaala on sisemiselt kooskõlas ja küsimused mõõdavad ühte konstrukti. Tähelepanu eemale juhtimise alaskaala alfa on natukene nõrgem, millest võib järeldada, et mõned küsimused peaks ümber tegema, näiteks küsimusel F6 “Seistes silmitsi stressirohke olukorraga, püüan mõelda millelegi muule, mis aitab mul rahulikuks jääda.” on kõige madalam faktorlaadungi väärtus kogu kolmefaktorilises küsimustikus. Samas on tähelepanu kõrvale juhtimise alaskaala piisavalt sisemiselt reliaabne ja omaette faktor, mis on ümberhindamise ja allasurumise alaskaaladest eraldi seisev konstrukti. Seega osutus hüpotees tõeseks nii kahefaktorilise küsimustiku kui ka kolmefaktorilise (koos Tähelepanu Eemale Juhtimise alaskaalaga) küsimustiku puhul. Kuna kolmefaktorilist inglisekeelset küsimustikku pole veel olemas, ei saanud me seda võrrelda varasemate teadustöödega. Käesoleva töö kahefaktorilise mudeli sisereliaablused on kooskõlas eeskujuks võetud originaaltööga (Gross ja John, 2003), kus olid vastavad väärtused ümberhindamise alaskaala nelja valimi põhjal vahemikus 0,75-0,82 ja allasurumise skaalal 0,68-0,75, aga sinne allasurumise skaala on isegi sisemiselt reliaabsem, kui originaali töös (Gross ja John, 2003). Samuti on kahefaktoriline küsimustiku sisereliaablus kooskõlas teiste varasemate uuringutega (Balzarotti jt, 2010; Enebrink jt, 2013; Gross ja John, 2003; Westerlund ja Santtila, 2018).

Ümberhindamise ja allasurumise alaskaalade omavaheline suhestumine vastab varasematele uuringutele, kus on ka näidatud, et ümberhindamine ja allasurumine ei ole omavahel seoses (Balzarotti jt, 2010; Gross ja John, 2003; Westerlund ja Santtila, 2018), aga käesolev töö lisab juurde ka seoste võrdlused tähelepanu eemale juhtimisega. Leiti et, allasurumise ja tähelepanu

eemale juhtimise strateegiate vahel puudub seos. See näitab, et inimese harjumus emotsioone alla suruda ei seostu sellega, kas ja kui palju ta tähelepanu eemale juhib, et oma emotsioone reguleerida. Leiti aga, et ümberhindamine ja tähelepanu eemale juhtimine on omavahel tugevalt seotud emotsiooni regulatsiooni strateegiad, mis tähendab, kui kasutad sageli ühte, siis kasutad ka tõenäoliselt sageli ka teist. Ümberhindamine ja tähelepanu eemale juhtimine on sarnased selle poolest, et mõlemad on kognitiivsed emotsiooni tekke eelsed strateegiad (Gross, 1998). Võimalik, et nende seotus tuleneb osaliselt ka küsimuste sõnastusest. Mõlema alaskaala küsimused sisaldavad sõna "mõtlemine" ja ilmselt seetõttu võis olla katseisikul neid strateegiaid raskem eristada.

Emotsiooni regulatsiooni harjumuste seosed teiste konstruktidega

Teiseks eesmärgiks oli kinnitada Emotsiooni Regulatsiooni Küsimustiku valiidsust. ERQ ja küsimustiku xS5 vahel leiti divergentne valiidsus, mida näitavad seoste uurigu tulemused (Tabel 2), kus on ilme, et puudub ühtne seoste suund ja tugevus. Ümberhindamise ja xS5 vahelised korrelatsioonid on vahemikus -0,470 kuni 0,254, allasurumise seostekordajad -0,383 kuni 0,089 ja tähelepanu kõrvale juhtimisega -0,131 kuni 0,174. Sellest saab järeldada, et mõlemad küsimustikud mõõdavad erinevaid konstrukte, emotsiooni regulatsiooni harjumusi ning isiksusedimensioone, ja ERQ ei ole taandatav xS5 testile, aga vaatamata sellele leiti ootuspäraseid seoseid.

Ümberhindamisega on positiivses suunas keskmise tugevusega seotud ekstravertsus, avatus kogemusele, sotsiaalsus ja meelekindlus ning eristub selgelt tugev negatiivne seos ümberhindamise ja neurootilisuse vahel. Isiksuseomadustega seoste vaatamisel keskenduti käesolevas uurimustöös neurootilisuse ja ekstravertsuse seoste võrdlemisele, sest nendega seostatakse kõige rohkem positiivsete ja negatiivsete tunnete kogemist (Larsen ja Ketelaar, 1991). Nagu mainitud, ümberhindamise strateegia harjumuspärane kasutamine seostub madalama neurootilisusega ning kõrge ekstravertsusega. See võib tulla sellest, et neurootilisus on seotud mure, ärevuse, kurbuse ja pinge tundmisega (McCrae ja Costa Jr., 2008) ning varasemalt on ka leitud, et kõrgema neurootilisusega inimesed arvavad, et emotsioone on raske kontrollida ja on emotsioonide reguleerimise strateegiate suhtes pessimistliku hoiakuga, sest hirm ebaõnnestumise ees on suur (Gross, 1998, 2007). See võib olla põhjuseks, miks hoidutakse ümberhindamise kasutamisest - sellesse lihtsalt ei usuta, et see töötaks. Samuti on öelnud Gross (2003), et inimesed, kellel on kõrge ekstravertsus ja madal neurootilisus, ei lase ennast negatiivsetest emotsioonidest nii suurel määral häirida võrreldes madala ekstravertsuse

ja kõrge neurootilisusega inimestega ning seetõttu on neil suutlikkus kasutada rohkem ümberhindamist. Seda, et ümberhindamisega seostub kõrgem ekstravertsus ja madalam neurootilisus, on leitud ka varasemates uuringutes, aga käesoleva töö korrelatsioonikordajad on neist tugevamad (Balzarotti jt, 2010; Gresham ja Gullone, 2012; Gross ja John, 2003).

Allasurumise alaskaala ja isiksusedimensioonide vahel leiti negatiivsed seosed ekstravertsuse, avatus kogemuse ja meelekindluse vahel ning positiivsed seosed neurootilisuse vahel. Allasurumise strateegia kasutamisega seostub kõige tugevamalt madal ekstravertsuse skoor, mis näitab, seda kasutavad pigem introvertsemad inimesed kui ekstravertsed. See on kooskõlas varasemate tulemustega (Gresham ja Gullone, 2012; Gross ja John, 2003). Gross (Gross ja John, 2003) on seda seletanud nii, et introverdid kasutavad rohkem allasurumist, sest nad on sotsiaalsetes olukordades eneseteadlikud ja hoiavad oma tunnete näitamist tagasi, et distantseerida end võimalikult äraütlemisest. Uurimustöö autori arvates põhjus, miks ekstravertsus seostub vähesema allasurumisega, võib tuleneda sellest, et kõrgema ekstravertsusega inimesed on suhtlemisaltid, energilised ja kogevad rohkem positiivseid emotsioone kui madalama ekstravertsusega inimesed (McCrae ja Costa Jr., 2008), siis suur suhtlemisvajadus laseb neil oma tundeid ja mõtteid väljendada. Seeläbi kasutatakse vähem allasurumise strateegiat emotsioonide reguleerimiseks ja rohkem ümberhindamist, mis võib olla ka soodustatud teiste inimestega oma ideede ja tunnete jagamisest, mis aitab leida muredele teisi vaatenurki ning aidata ümberhindamisele kaasa. Varasemalt on leitud, et allasurumise harjumuspärast kasutamist ennustab ka kõrge neurootilisus (Gresham ja Gullone, 2012). Käesolevas uuringus leiti antud seos kõrge neurootilisuse ja allasurumise vahel, aga see ei ole väga tugev. Kuna neurootilisus kui ka allasurumise harjumuspärane kasutamine seostub rohkemate negatiivsete tunnete kogemisega, oleks arvanud, et nende vahel on tugevam seos, kui käesolev töö leidis.

Tähelepanu eemale juhtimise kasutamise seosed kõikide isiksusedimensioonidega on nõrgalt positiivsed, v.a. kõrgem neurootilisus, mis seostub väiksema tähelepanu eemale juhtimise kasutamisega. See võib tulla sellest, et kõrgema neurootilisusega seostub tugevate emotsioonide kogemine ning selletõttu pole inimesel piisavalt tähelepanu ressursse, et enda tähelepanu mujale suunata ning see omakorda võib viia rumineerimiseni, kus keskendutakse liigselt negatiivsele emotsioonile, kuna ei suudeta oma tähelepanu suunata (Parker ja Larson, 1994).

Konvergentne valiidsus leiti emotsiooni regulatsiooni raskusi hindava DERSi ja ERQ vahel, millele viitavad sama suunalised korrelatsioonid, mis näiteks ümberhindamise ja DERSi alaskaalade vahel on kõik vahemikus $-0,168$ kuni $-0,486$ (Tabel 2). DERSi ja ERQ konvergentset valiidsust on kinnitatud varem (Westerlund ja Santtila, 2018), kuigi selles uuringus leiti kõige tugevamad seosed allasurumise ja DERSi alaskaalade vahel, siis käesolevas uuringus on tugevamad seosed just ümberhindamise ja DERSi vahel. Seoste suunades erinevust ei ole (Westerlund ja Santtila, 2018), mis näitab, et tulemused on omavahel kooskõlas.

Ümberhindamise alaskaala seosed kõikide DERSi alaskaaladega on negatiivsed ja statistiliselt olulised. See näitab, et kui inimesel on harjumus kasutada palju ümberhindamist, siis tal ei ole tõenäoliselt raskusi emotsioonide reguleerimisega, mida näitab DERSi madal koondskoor, ja vastupidiselt, kui inimene kasutab vähe ümberhindamist, siis tal on suure tõenäosusega raskusi emotsioonide reguleerimisega. Ümberhindamise kui ka ERQ küsimustiku ja DERSi vaheline tugevaim seos on Emotsiooni Regulatsiooni Strateegiate Puudumise ja ümberhindamise strateegia vahel. See tähendab, et kui inimene ei oma teadmisi emotsiooni reguleerimise võimalustest, siis ta ei oska ka tõenäoliselt oma emotsioone ümber hinnata. Varasemas kirjanduses ei ole DERSi ja ERQ alaskaalade omavahelisi seoseid dokumenteeritud, aga on öeldud, et kuna ümberhindamine on kognitiivne regulatsiooni strateegia, mille eelduseks on eneseteadlikkus ning eneserefleksioon (Haga jt, 2009), siis see on kooskõlas käesoleva uuringu tulemusega, kus ümberhindamine on seotud emotsiooni strateegiate omamisega.

Allasurumise ja DERSi alaskaalade vahelised kõik statistiliselt olulised seosed on nõrga kuni keskmise tugevusega positiivses suunas, millest tugevaim on allasurumise seos DERSi koondskooriga. Seega võib öelda, et inimesed, kellel esineb emotsioonide reguleerimise raskuseid, kasutavad rohkem allasurumist, kui need, kellel raskusi ei esine. See on ka kooskõlas varasemate uuringutega, kuna harjumuspärase allasurumise kasutamist peetakse ka maladaptiivseks emotsiooni regulatsiooni strateegiaks, mis võib tekitada inimesele erinevaid vaimse tervise ja heaolu probleeme (Gross ja John, 2003; Wang jt, 2009) ning on leitud ka depressiooniga inimeste valimi puhul, et allasurumine ei ole tõhus strateegia negatiivsete emotsioonide alla reguleerimiseks (Ehring jt, 2010). Põhjus, miks inimesed kasutavad allasurumist, võib seisneda selles, et regulaarsed allasurujad ei oska negatiivseid emotsioone teisiti reguleerida.

Tähelepanu eemale juhtimise seos DERSI koondskooriga on negatiivne, mis näitab, et need kes juhivad tähelepanu eemale, ei oma probleeme emotsiooni regulatsiooniga. Alaskaaladega leiti kaks statistiliselt olulist seost, mis on mõlemad negatiivses suunas. Tugevaim seos on DERSi alaskaalaga „Emotsioonide Mitte-teadvustamine“, mis viitab, et kui ollakse emotsioonidest teadlik, siis ta ka kasutatakse rohkem tähelepanu eemale juhtimist. See tulemus on ootuspärane, sest kui inimene ei oleks teadlik, siis tal ei oleks alust ka emotsioonilt tähelepanu eemale suunata. Teine oluline negatiivne seos leiti tähelepanu eemale juhtimise ja DERSI alaskaala Emotsiooni Regulatsiooni Strateegiate Puudumise alaskaalaga.

Ennustava valiidsuse hindamiseks vaadati ERQ seoseid PANAS ja EEK-2 küsimustikega. Leiti, et ümberhindamise kasutamine seostub rohkema positiivse afekti tundmisega ja vähema negatiivse afekti kogemisega. See tulemus on kooskõlas originaaltööga (Gross ja John, 2003). Rohkema ümberhindamise kasutamisest saadud suurem positiivne afekti tundmine on seotud ka üldise heaolu ning elu rahuloluga (Gross ja John, 2003) ning ümberhindamise seos värske negatiivse afekti kogemise määraga on kinnitatud ka varasemalt (Balzarotti jt, 2010). Ootuspärane on näha, et ümberhindamise ja tähelepanu eemale juhtimise korrelatsioonid PANASega on ka siin samas suunas.

Allasurumine on seotud negatiivselt positiivse ning positiivselt negatiivse afekti kogemisega. See näitab, et harjumuspärane allasurujad tunnevad rohkem negatiivseid ja vähem positiivseid emotsioone, kui mitte alla surujad. See võib tulla sellest, et allasurumine sisaldab endas emotsioonide varjamist ja on ebasiiras, mis võib tekitada inimeses sisemist vastuolu (John ja Gross, 2004). Need tulemused on kooskõlas esialgse ERQ tööga (Gross ja John, 2003), aga Itaalia versiooni adapteerimise uuringus leiti negatiivne seos positiivse afekti ja regulaarse allasurumise kasutamine vahel, aga ei leitud positiivset seost allasurumise ja negatiivse afekti tundmise vahel (Balzarotti jt, 2010). Tähelepanu eemale juhtimise tugevaim seos on positiivse afekti tundmisega. See tähendab, et eemale juhtimisega võidakse tunda rohkem positiivseid emotsioone kui negatiivseid, aga negatiivsete tunnete kogemine on seotud vähema tähelepanu eemale juhtimisega.

EEK-2 ja ERQ vahel leiti keskmiselt tugevad negatiivsed seosed ümberhindamise ja depressiooni ning ärevuse vahel, milles suurim seos on depressiooni ja ümberhindamise vahel. Inimesed, kes kasutasid vähem ümberhindamist, kogesid eelneval kuul rohkem depressiooni ja ärevuse sümptomeid. Allasurumise harjumuspärane kasutamine seostus aga kuu jooksul rohkema depressiooni ja ärevuse sümptomite kogemisega, millest tugevaim seos on

depressiooni alaskaalaga, mis on positiivne. Leiti ka nõrgalt negatiivne seos tähelepanu eemale juhtimise ja depressiooni skoori vahel, mis viitab sellele, et kõrgema depressiooni skooriga inimesed kasutavad tõenäoliselt vähem tähelepanu eemale juhtimist kui madalama depressiooni skooriga isikud. Ümberhindamise ja ärevuse negatiivne seos võib tuleneda sellest, et ümberhindamise kasutamine aitab leida olukordadele teisi tõlgendusi, mis võib negatiivse emotsiooni tõttu tekkinud stressitunnet vähendada (Lazarus, 1966) ja läbi selle eemale hoida depressiooni ja ärevust. Samuti kasutatakse depressiooni ravimiseks tihti kognitiivset käitumisteraapiat ning selles on suur rõhk inimese mõtete ümberhindamisel (Fava jt, 1998). Depressiooni üheks põhjuseks peetakse ka suutmatust oma emotsioone reguleerida (Joormann ja Gotlib, 2010). Veel üks põhjus, miks depressioon ja ümberhindamine negatiivses seoses on, võib tuleneda sellest, et ümberhindamine on strateegia, mis on nõuab kognitiivset ressursi ja ei leevenda kohe negatiivse emotsiooni ebameeldivust, aga depressiooniga inimestel esineb loidust, apaatiat ja väsimust (Joormann ja Gotlib, 2010), mis võib takistada ümberhindamise kasutamist, kuna inimene ei tunne, et tal oleks selleks energiat. Allasurumine seevastu on strateegia, mida on lihtsam kasutada, aga sellel on negatiivsed tagajärjed inimesele endale ja see mõjutab ka teisi (Gross, 2007). Tulevikus võiks uurida seda longituuduuringuga, kus saaks välja tuua põhjuslikud seosed. Käesolev uuring on läbilõikeuuring, mis kajastab seoseid. Seetõttu ei saa väita, et vähema ümberhindamise kasutamine põhjustab depressiooni ja ärevuse sümptomeid, selleks oleks tarvis teha tulevikus longituuduuring.

Kas isiksuse ja vaimse tervise seoseid vahendavad emotsiooni regulatsiooni harjumused?

Uuringu teine osa keskendus ERQ (ümberhindamise, allasurumise ja tähelepanu eemale juhtimise) seoste uurimisele isiksuse (neurootilisuse ja ekstravertsusega) ning vaimse tervisega (depressiooni ja ärevusega). Tugevad negatiivsed seosed leiti ümberhindamise ja neurootilisuse vahel. Käesolev uuring ja ka paljud varasemad uuringud on ka näidanud, et kõrge neurootilisus on seotud depressiooni ja ärevusega (Kendler jt, 2006; Malouff jt, 2005; Ormel jt, 2004), aga selle all olevatest mehhanismidest ei teata veel nii palju (Yoon jt, 2013). Seega käesoleva uurimustöö kolmanda hüpoteesiga eeldati, et kõrgema neurootilisusega inimeste suurem depressiooni ja ärevuse sümptomite esinemine on osaliselt vahendatud harjumuspärase emotsioonide allasurumise ja vähesest ümberhindamise poolt. Medieerimismudelil uuriti ainult ümberhindamist, kuna käesoleva töö seosed allasurumisega olid nõrgemad. Tulemused näitavad, et vähene ümberhindamine ei vahenda seost neurootiliste inimeste depressiooni ja ärevuse esinemise määras, seega hüpotees ei osutunud tõeks. Teisisõnu, olukorra ümberhindamine ei ole neurootilistele inimestele harjumuspärane

emotsioonide reguleerimise viis, aga sellel ei ole praeguse uuringu tulemuste järgi vahendavat rolli suurema depressiooni ega ärevuse esinemisega. Varasemalt on aga leitud, et ärevuse ja depressiooni sümptomeid vahendab maladaptiivsete emotsiooniregulatsiooni strateegiate kasutamine, milleks peetakse allasurumist ja rumineerimist, aga mitte ümberhindamist (Yoon jt, 2013). On leitud, et kui neurootilisematel inimestel on kalduvus rumineerida ehk oma mõtetes korrata negatiivset sündmust eesmärgiga negatiivse emotsiooni kogemist vähendada, võib see hoopis negatiivse emotsiooni tunnet suurendada ja kestvust pikendada, mis omakorda võib viia vaimse tervise probleemide tekkimiseni, kuna on teada, et rumineerimine on positiivselt seotud psühhopatoloogiliste sümptomitega (Webb, Miles, ja Sheeran, 2012). Seega on leitud, et rumineerimine on üks vahendav lüli kõrge neurootilisuse ja depressiooni ning ärevuse vahel (Yoon jt, 2013). Tulevikus võiks seda seost edasi uurida.

Lisaks uuriti seoseid ekstravertsuse ja allasurumise, ärevuse ja depressiooni vahel. Leiti, et kõrgema ekstravertsusega inimestel esineb vähem depressiooni ja ärevuse sümptomeid kui introvertsetel, mida on kinnitatud ka varasemalt (Jylhä ja Isometsä, 2006; Kendler jt, 2006; Malouff jt, 2005) ja, et kõrge ekstravertsuse ja allasurumise vahel on tugev negatiivne seos. Medieerimisanalüüsile eelnevalt leiti, et tugevaim seos oli ekstravertsuse ja allasurumise vahel, mitte ümberhindamise ja allasurumise vahel. Selle pärast uuriti emotsiooni regulatsiooni vahendavat seost allasurumise ja ekstravertsuse vahel. Seega neljandaks hüpoteesiks eeldati, et ekstravertsete inimeste väiksem depressiooni ja ärevuse esinemine tuleneb osaliselt harjumuspärasest ümberhindamisest ja vähesest emotsioonide allasurumisest. Medieerimisanalüüsi ainsast statistiliselt olulisest tulemusest selgus, et ekstravertide madal depressiooni skoor on osaliselt vahendatud vähese allasurumise kasutamise poolt. Leitud osaliselt vahendatud seos on küll väike, aga statistiliselt oluline. Teisipidi madalama ekstravertsuse skooriga inimestel, introvertidel, kes kasutavad harjumuspäraselt emotsioonide allasurumist, esineb rohkem depressiooni sümptomeid. Miks see nii võib olla? On teada, et madalama ekstravertsusega isikud eelistavad aega veeta omaette ja nad ei ole harjunud suhtlema nii palju teistega (Argyle ja Lu, 1990), mis võib põhjustada rohkem tunnete alla surumist ja harjumuspäraselt „sissepoole“ elamist. See takistab oma muredest rääkimist ja see võib viia depressioonini. Varasemalt on ka teada, et harjumuspärane allasurumise kasutamine on seotud halvemate suhetega (Gross ja John, 2003), kuna allasurudes läheb inimese kognitiivne ressurss enda mõtete haldamise peale, mis tekitab lahkeli inimese sise- ja väliskogemuse vahel, mis omakorda segab siirast inimvahelise kontakti teket ja mõjutab

selle negatiivselt ka üldist heaolu (Cutuli, 2014; Sheldon jt, 1997). Seega ekstravertide harjumuspärane emotsioonide väljaelamine võib olla kui kaitsev tegur depressiooni tekke ees.

Käesoleva uuringuga vaadati ka, kas ekstravertsuse ja ärevuse negatiivne seos on vahendatud allasurumise poolt, aga selgus, et ei ole. See tulemus näitab, et emotsioonide allasurumise strateegia harjumuspärane kasutamine ei vahenda seost introvertsuse ja ärevuse vahel. Varasemalt on leitud, et introvertidele võivad põhjustada suuremat ärevust sotsiaalsed sündmused ja kontaktid (Mull, 2006) ja see võib põhjustada neile ebamugavust, kuna introvertsus ei ole seotud suure inimlembelisusega (McCrae ja Costa Jr., 2008; Mull, 2006). Lisaks võib esineda kultuuri mõju - äkki emotsioonide allasurumine on Eesti kultuuris normaalne nähtus, inimesed ei näita oma emotsioone nii väga välja ja see ei tekita inimestes ka ärevust, kuna omaette olek on eestlastele loomupärane. Kultuuri mõju emotsiooni regulatsioonile on näidatud varemgi, näiteks Aasia kultuurides kasutatakse rohkem emotsioone allasurumist kui Euroopas ja Ameerikas (Ford ja Mauss, 2015; Gross ja John, 2003; Soto jt, 2011) ning see ei ole seotud suurema depressiooni ja ärevuse tundmisega (Soto jt, 2011).

Käesolevas töös tekkinud teadmist, et allasurumine võib olla vahendav tegur ekstravertsuse ja depressiooni vahel, saab ka praktikas rakendada. Näiteks kliinilises psühholoogias, kus saab vastavalt sellele sekkumisi täiendada ning inimeste nõustamise puhul pöörata tähelepanu inimese harjumuspärasele emotsioonide reguleerimise harjumusele ning võtta arvesse ekstravertsuse skoori. Selles uurimustöös on ka kitsaskohad, aga ka võimalused jätkuuringuteks, mis aitaksid puuduseid lahendada. Näiteks on uuringu valim sooliselt naiste poole kallutatud ning osalejad on pigem noored. Tulevikus võiks korrata uuringut esinduslikuma valimiga, kus on sooline tasakaal ning inimesed kõikidest vanusegruppidest. Samuti on tegemist läbilõikeuuringuga, millest saadi teada valitud konstruktide omavaheliste seoste suundade ja tugevuste kohta, aga sellest ei saa järeldada põhjuslikkust. Selle puuduse lahendamiseks oleks tarvis teha longituuduuring.

Järeldused

Emotsiooni Regulatsiooni Küsimustik (ERQ) koos tähelepanu alaskaalaga on reliaabne ja valideeritud ning sobivate sobivusnäitajatega nii ilma kui ka koos tähelepanu eemale juhtimise alaskaalaga. Käesolev uurimustöö tulemuste seoste mustrist tuli välja, et tähelepanu eemale juhtimine on eraldi faktor, aga vastuste muster on sarnane ümberhindamisele, mis näitab, et nende harjumuspärane kasutamine on seotud. Uuriti ka ERQ seoseid teiste konstruktidega ning leiti diskriminantne valiidsus xS5 isiksuseküsimustikuga, konvergentne valiidsus Emotsiooni

Regulatsiooni Raskuste Skaalaga, ennustav valiidsus Positiivse ja Negatiivse Afekti Skaalaga ning Emotsionaalse Enesetunde küsimustikuga. Leiti, et kõrge neurootilisuse skoor seostub harvema ümberhindamise kasutamisega ja rohkema allasurumise kasutamisega. Kõrgema ekstravertsusega inimesed kasutavad rohkem ümberhindamist ja vähem alla surumist, kui introvertsed inimesed. Kokkuvõtteks leiti, et harjumuspärane emotsioonide regulatsioon seostub nii emotsiooni reguleerimise raskuste, positiivse ja negatiivse afekti tundmisega kui ka depressiooni ja ärevuse sümptomitega. Käesoleva töö medieerimisanalüüsist selgus, et neurootilisemate inimeste kõrgemat ärevuse ja depressiooni sümptomite esinemist ei vahenda ümberhindamise vähene kasutamine. Samuti ei vahenda allasurumine negatiivset seost ärevuse ja ekstravertsuse vahel. Küll aga tuli välja, et allasurumisel on vahendav roll ekstravertsuse ning depressiooni vahel. Sellest saab järeldada, et kõrgema ekstravertsusega inimestel on tõenäoliselt madalam depressiooni skoor, kuna neil on kalduvus vähem oma emotsioone alla suruda, vaid neid välja elada.

Viited

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology, 121*(1), 276–281.
<https://doi.org/10.1037/a0023598>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Allik, J., & Realo, A. (1997). Emotional Experience and Its Relation to the Five-Factor Model in Estonian. *Journal of Personality, 65*(3), 625–647.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00329.x>
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences, 11*(10), 1011–1017. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90128-E](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90128-E)
- Balzarotti, S., O.P., J., & Gross, J. (2010). An Italian Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment, 26*.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000009>
- Brady, B., Kneebone, I. I., & Bailey, P. E. (2019). Validation of the Emotion Regulation Questionnaire in older community-dwelling adults. *British Journal of Clinical Psychology, 58*(1), 110–122. <https://doi.org/10.1111/bjc.12203>

- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: An overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>
- Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnülle, J., Fischer, S., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: Spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion (Washington, D.C.)*, 10(4), 563–572. <https://doi.org/10.1037/a0019010>
- Enebrink, P., Björnsdotter, A., & Ghaderi, A. (2013). The Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Properties and Norms for Swedish Parents of Children Aged 10-13 Years. *Europe's Journal of Psychology*, 9(2), 289–303. <https://doi.org/10.5964/ejop.v9i2.535>
- Fava, G. A., Rafanelli, C., Grandi, S., Conti, S., & Belluardo, P. (1998). Prevention of recurrent depression with cognitive behavioral therapy: Preliminary findings. *Archives of General Psychiatry*, 55(9), 816–820. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.55.9.816>
- Ford, B. Q., & Mauss, I. B. (2015). Culture and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2014.12.004>
- Funder, D. C., & Ozer, D. J. (2019). Evaluating Effect Size in Psychological Research: Sense and Nonsense. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 2(2), 156–168. <https://doi.org/10.1177/2515245919847202>
- Gale, C. R., Booth, T., Möttus, R., Kuh, D., & Deary, I. J. (2013). Neuroticism and Extraversion in Youth Predict Mental Wellbeing and Life Satisfaction 40 Years Later. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 687–697. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.06.005>
- Gresham, D., & Gullone, E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 616–621. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.016>
- Grete Miškinyte. (2020). *Emotsioonide tekkimise ja reguleerimise iseärasused mittekohaneva perfektsionismi puhul*. Tartu Ülikool.
- Gross, J. J. (n.d.). *Handbook of Emotion Regulation, Second Edition*. 689.
- 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. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E.-K. (2009). Emotion Regulation: Antecedents and Well-Being Outcomes of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression in Cross-Cultural Samples. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 271–291. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9080-3>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281–298. <https://doi.org/10.1080/02699930903407948>
- Jylhä, P., & Isometsä, E. (2006). The relationship of neuroticism and extraversion to symptoms of anxiety and depression in the general population. *Depression and Anxiety*, 23(5), 281–289. <https://doi.org/10.1002/da.20167>
- Kendler, K. S., Gatz, M., Gardner, C. O., & Pedersen, N. L. (2006). Personality and Major Depression: A Swedish Longitudinal, Population-Based Twin Study. *Archives of General Psychiatry*, 63(10), 1113–1120. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.10.1113>
- Konstabel, K., Lönnqvist, J.-E., Leikas, S., Velázquez, R. G., Qin, H., Verkasalo, M., & Walkowitz, G. (2017). Measuring single constructs by single items: Constructing an even shorter version of the “Short Five” personality inventory. *PLOS ONE*, 12(8), e0182714. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182714>
- Koppel, K. M. (2020). *Negatiivsete emotsioonide ümberhindamise ja aktsepteerimise võrdlus ERP andmetel*. Tartu Ülikool.
- Kross, E., Ayduk, O., & Mischel, W. (2005). When Asking “Why” Does Not Hurt Distinguishing Rumination From Reflective Processing of Negative Emotions. *Psychological Science*, 16(9), 709–715. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01600.x>

- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (n.d.). *Personality and Susceptibility to Positive and Negative Emotional States*. 9.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
<https://trove.nla.gov.au/version/12387261>
- 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.
<https://doi.org/10.1037/h0044635>
- Linda Ranne. (2020). *Emotsioonide regulatsiooni otsused—Ümberhindamise ja tähelepanu kõrvalejuhtimise eelistuse, efektiivsuse ning valiku dünaamika võrdlus*. Tartu Ülikool.
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., & Schutte, N. S. (2005). The Relationship Between the Five-Factor Model of Personality and Symptoms of Clinical Disorders: A Meta-Analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27(2), 101–114.
<https://doi.org/10.1007/s10862-005-5384-y>
- McCrae, R. R., & Costa Jr., P. T. (2008). The five-factor theory of personality. In *Handbook of personality: Theory and research*, 3rd ed (pp. 159–181). The Guilford Press.
- Mennin, D., & Farach, F. (2007). Emotion and Evolving Treatments for Adult Psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 329–352.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2007.00094.x>
- Mull, L. J. (2006). *Social Anxiety and Introversion in College Students*.
- Munoz, E., Sliwinski, M. J., Smyth, J. M., Almeida, D. M., & King, H. A. (2013). Intrusive thoughts mediate the association between neuroticism and cognitive function. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 898–903.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.019>
- Ormel, J., Oldehinkel, A. J., Nolen, W. A., & Vollebergh, W. (2004). Psychosocial disability before, during, and after a major depressive episode: A 3-wave population-based study of state, scar, and trait effects. *Archives of General Psychiatry*, 61(4), 387–392.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.61.4.387>
- Parker, L., & Larson, J. (1994). Ruminative Coping With Depressed Mood Following Loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92–104.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.1.92>
- Poopuu, P. (2019). *Hingamisele keskendumise ja tähelepanu eemale juhtimise efektiivsuse võrdlus negatiivsete emotsioonide reguleerimisel, ERP uuring* [Thesis, Tartu Ülikool]. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/65305>

- Puusepp, K. (2019). *Emotion Regulation Related Changes in Corrugator Supercilii Activity and Skin Conductance Response: A Comparison of Distraction and Focused Breathing* [Thesis, Tartu Ülikool]. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/65312>
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory* (pp. xii, 560). Houghton Mifflin.
- Russo, J., Katon, W., Lin, E., Von Korff, M., Bush, T., Simon, G., & Walker, E. (1997). Neuroticism and extraversion as predictors of health outcomes in depressed primary care patients. *Psychosomatics*, 38(4), 339–348. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(97\)71441-5](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(97)71441-5)
- Sadr, M. M. (2016). The role of personality traits predicting emotion regulation strategies. *International Academic Journal of Humanities*, 3(4), 13–24.
- Sheldon, M., Ryan, R. M., & Rawsthorne, L. J. (1997). Trait Self and True Self: Cross-Role Variation in the Big-Five Personality Traits and Its Relations With Psychological Authenticity and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1380–1393.
- Sheppes, G., & Meiran, N. (2008). Divergent cognitive costs for online forms of reappraisal and distraction. *Emotion*, 8(6), 870–874. <https://doi.org/10.1037/a0013711>
- Soto, J. A., Perez, C. R., Kim, Y.-H., Lee, E. A., & Minnick, M. R. (2011). Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A cross-cultural comparison between European Americans and Hong Kong Chinese. *Emotion*, 11(6), 1450–1455. <https://doi.org/10.1037/a0023340>
- Thompson, E. R. (2007). Development and Validation of an Internationally Reliable Short-Form of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 227–242. <https://doi.org/10.1177/0022022106297301>
- Van Dillen, L. F., & Koole, S. L. (2007). Clearing the mind: A working memory model of distraction from negative mood. *Emotion*, 7(4), 715–723. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.4.715>
- Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D. M. (2011). Fixing our focus: Training attention to regulate emotion. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 15(1), 75–102. <https://doi.org/10.1177/1088868310365565>
- Wang, L., Shi, Z., & Li, H. (2009). Neuroticism, extraversion, emotion regulation, negative Affect and positive affect: The mediating roles of reappraisal and suppression. *Social Behavior and Personality*, 37, 193–194. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.2.193>

- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063>
- Westerlund, M., & Santtila, P. (2018). A Finnish adaptation of the emotion regulation questionnaire (ERQ) and the difficulties in emotion regulation scale (DERS-16). *Nordic Psychology*, *70*(4), 304–323. <https://doi.org/10.1080/19012276.2018.1443279>
- Yoon, K. L., Maltby, J., & Joormann, J. (2013). A pathway from neuroticism to depression: Examining the role of emotion regulation. *Anxiety, Stress, & Coping*, *26*(5), 558–572. <https://doi.org/10.1080/10615806.2012.734810>

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt 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.

Maarja Liiv