

Tartu Ülikool
Psühholoogia instituut

Riina Martinson

ISIKSUSLIKUD JA SOOLISED ERINEVUSED EMOTSIOONI REGULATSIOONI
RASKUSTES

Uurimistöõ

Juhendaja: Kirsti Akkermann, PhD

Läbiv pealkiri: Emotsioonide reguleerimine, sugu ja isiksus

Tartu 2015

Kokkuvõte

Uurimistöö eesmärk oli hinnata emotsioonide reguleerimise raskuste seoseid isiksuseomaduste ja sooga. Valimi moodustas 770 isikut (609 naist ja 161 meest), vanuses 16–64 eluaastat. Osalejad täitsid emotsioonide reguleerimise raskuste skaala (ERRS) ja isiksuseküsimustiku S5. Tulemustest selgus, et ERRSi üldskooris meeste ja naiste vahel statistiliselt olulist erinevust ei olnud. Naiste skoor oli siiski statistiliselt olulisel määral kõrgem kui meestel tegevusraskuste, impulsikontrolli raskuste ja emotsioonide reguleerimise strateegiate puudumise alaskaalal. Meeste skoor oli kõrgem kui naistel emotsioonide mitteteadvustamise alaskaalal. Kui arvesse võeti isiksuseomadusi, jäi erinevus vaid impulsikontrolli raskuste ja emotsioonide mitteteadvustamise alaskaalal. Uurimistöö tulemused näitavad, et emotsioonide reguleerimist mõjutavad sugu ning isiksuseomadustest eelkõige neurootilisus ja meelekindlus, vähemal määral ka ekstravertsus ja avatus kogemusele.

Märksõnad: *emotsioonide reguleerimise raskused, soolised erinevused, viiefaktoriline isiksuse mudel*

Personality and gender differences in emotion regulation difficulties

Abstract

The aim of this study was to evaluate the associations between emotion regulation difficulties and personality traits and gender. The sample consisted of 770 individuals (609 women and 161 men), aged between 16-64 years. The participants completed the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and personality questionnaire S5. The results revealed that men and women did not present statistically significant differences in the general score of DERS. Women, however, score statistically significantly higher than men on the subscales of Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior, Impulse Control Difficulties and Limited Access to Emotion Regulation Strategies. Men score higher than women on the subscale of Lack of Emotional Awareness. However, taking into account the personality traits, differences remained only on the scales of Impulse Control Difficulties and Lack of Emotional Awareness. The results of this study indicate that emotion regulation is influenced by gender, as well as neuroticism and conscientiousness, and to a lesser extent by extraversion and openness.

Keywords: *emotion dysregulation, gender differences, five-factor model of personality*

Sissejuhatus

Emotsioonide reguleerimine on protsess, mille läbi mõjutatakse emotsioonide laadi ning nende kogemist ja väljendamist. See võib olla pingutust nõudev või harjumuslik, teadlik või mitteteadlik ning võib sisaldada emotsionaalse vastuse ühe või mitme komponendi tugevuse, kestuse või kvaliteedi muutmist (Gross, 2007). Paljud psühholoogilised probleemid ja väärkohastumuslikud käitumisviisid on seotud raskustega emotsioonide reguleerimisel. Selliseid seoseid on leitud näiteks enesevigastamiste, alkoholi ja muude ainete kuritarvitamise, depressiooni, ärevuse, muretsemise ja agressiivsuse puhul (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweitzer, 2010). Valdakonna keskseks uurimisteenaks on olnud emotsioonide reguleerimise viisid ning on püütud kindlaks teha, kas eri strateegiate kasutamine põhjustab erinevaid tagajärgi. Selle alusel on strateegiaid liigitatud adaptiivseteks ja mitteadaptiivseteks. Nii on leitud, et negatiivsete seikade üle juurdlemine (*ruminat*ion) ja emotsioonide mahasurumine (*suppression*) on mitteadaptiivsed ning tähelepanu emotsioonide töötlemiselt eemale juhtimine (*distraction*) ja negatiivsete sündmuste tähenduse ümberhindamine (*reappraisal*) adaptiivsed strateegiad (Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirski, 2008; Gross, 2007).

Üha enam on leidnud siiski kinnitust, et suur tähtsus on kontekstil. Gratzi ja Roemeri (2004) väitel pakub inimese võime kohta reguleerida tõhusalt oma emotsioone vähe infot teadmine, milliseid emotsioonide reguleerimise strateegiaid inimene kasutab, kui meil ei ole teavet nende kasutamise konteksti kohta. Pigem on oluline hinnata inimese suutlikkust valida paindlikult strateegiate vahel olenevalt keskkonna nõudmistest. Psühholoogilisi häireid võibki iseloomustada kui jäiku ja paindumatuid vastuseid keskkonnale (Bonanno jt, 2004; Kashdan & Rottenberg, 2010; Rottenberg, Gross & Gotlib, 2005; Sheppes jt, 2014). Nii võivad ka strateegiad, mida üldiselt seostatakse psühholoogiliste häirete tekkimise ja püsimisega (nt negatiivsete seikade üle juurdlemine) olla teatavates olukordades kasulikud (Ciarocco, Vohs & Baumeister, 2010; Kashdan, Young & McKnight, 2012). Leitud on väidetavalt adaptiivsete strateegiate, nagu emotsioonide aktsepteerimine ja ümberhindamine, positiivseid seoseid psühhopatoloogiaga ning väidetavalt negatiivsete strateegiate, nagu emotsioonide vältimine, mahasurumine ja negatiivsete seikade üle juurdlemine, negatiivseid seoseid psühholoogiliste

häirete sümptomitega (Aldao, 2013). Ka Joormann ja D'Avanzato (2009) väidavad põhjalikule metaanalüüsile tuginedes, et depressioon ja muud häired ei ole niivõrd seotud märkimisväärselt erinevate strateegiatega kasutamise, kuivõrd pigem mõne strateegia paindumatu kasutamise, selle sobimatusega situatsiooni ning erinevustega võimes rakendada tõhusaid strateegiaid.

Samuti on leitud, et emotsioonide reguleerimine on mitmemõõtmeline konstrukt, mis hõlmab peale strateegiatega ka muid aspekte, näiteks emotsioonidest arusaamist. Selleks, et emotsioone edukalt reguleerida, tuleb neid enne mõista (Gratz & Roemer, 2004).

Gratz ja Roemer (2004) on eelnevate uurimistööde põhjal loonud integreeritud mudeli ning selle alusel töötanud välja emotsioonide reguleerimise raskusi mõõtva skaala (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS). Gratz ja Roemeri definitsiooni järgi on emotsioonide reguleerimine mitmemõõtmeline konstrukt, mis hõlmab teadlikkust oma emotsioonidest ja neist arusaamist, oma emotsioonide aktsepteerimist, võimet kontrollida impulsiivset käitumist ja negatiivsete emotsioonide kogemise korral käituda kooskõlas soovitud eesmärkidega ning võimet kasutada paindlikult situatsioonile sobivaid emotsioonide reguleerimise strateegiaid, mis võimaldavad järgida isiklikke eesmärke ja olukorra nõudmisi. Käesolevas töös on võetud aluseks Gratz ja Roemeri emotsioonide reguleerimise raskuste mudel.

Soolised erinevused emotsioonide reguleerimisel

Kõikide häirete puhul, kus on leitud raskusi emotsioonide reguleerimisel, on leitud ka soolisi erinevusi. Naistel on oluliselt rohkem kui meestel diagnoositud depressiooni, kõiki ärevushäireid, välja arvatud obsessiiv-kompulsiivne häire, piirialast isiksusehäiret ja söömishäireid. Meestel on naistest rohkem diagnoositud alkoholi tarbimisega seotud häireid (Nolen-Hoeksema, 2012). Peamiselt on uuritud meeste ja naiste erinevusi emotsioonide reguleerimise strateegiatega rakendamisel ning leitud, et naised ja mehed kasutavad eri strateegiaid (Tamres, Janicki & Helgeson, 2002). Näiteks analüüsivad naised meestest enam oma emotsioone ning kalduvad seetõttu meestest rohkem probleeme mõttes korrutama ja neid katastrofeerima. Naised teevad üldiselt rohkem teadlikke katseid emotsioone reguleerida. Mehed seevastu kasutavad enam emotsiooniväljenduste mahasurumist (Tamres jt, 2002), mille ühe põhjusena nähakse asjaolu, et emotsioonide väljendamist ei peeta mehelikuks (Gross & John, 2003), neist rääkimist ja nende väljendamist poiste puhul ei soosita (Levant,

Hall, Williams & Hasan, 2009). Tüdrukuid sotsialiseeritakse samas nii, et nad keskenduvad rohkem emotsioonidele, nendega räägitakse rohkem emotsioonidest ning julgustatakse rohkem emotsioone väljendama (Tamres jt, 2002).

Vähem on uuritud muid emotsioonide reguleerimise aspekte.

Soolised erinevused emotsioonide reguleerimisel saavad alguse juba varakult.

Benderi jt (2012) uurimusest (9-16aastased) selgus, et tüdrukutel on rohkem raskusi emotsioonide reguleerimisel, vähem juurdepääsu tõhusatele emotsioonide reguleerimise strateegiatele, enam negatiivsete emotsioonide mitteaktsepteerimist ning vähem emotsionaalset selgust kui poistel. Poistel ilmnes tüdrukutest rohkem raskusi emotsioonide teadvustamisel. Olulist erinevust ei leitud võimes alustada eesmärgipärast käitumist negatiivsete emotsioonide korral ega impulsikontrolli raskustes.

Neumann jt (2010) uurisid noorukite emotsioonide reguleerimist ning leidsid samuti, et tütarlapsed näitasid rohkem emotsioonide mitteaktsepteerimist, vähem emotsionaalset selgust ja juurdepääsu emotsioonide reguleerimise strateegiatele ning suuremaid raskusi eesmärgipäraselt käituda negatiivsete emotsioonide korral. Noormeestel ilmnesid suuremad raskused emotsioonide teadvustamisel.

Samuti uurisid noorukeid Weinberg ja Klonsky (2009) ning nende uurimuses DERSi üldskooris soolisi erinevusi ei avaldunud, kuid tüdrukud said kõrgema skoori kui poisid raskustes eesmärgipärasel tegevuses ning strateegiate puudumise ja emotsionaalse selguse puudumise alaskaalal (kõrgem skoor näitab DERSi järgi suuremaid raskusi).

Gratz ja Roemer (2004) leidsid soolise erinevuse vaid emotsioonide teadvustamise alaskaalal, kus mehed näitasid suuremaid raskusi emotsioonide teadvustamisel. Tuleb siiski arvesse võtta, et nimetatud uurimus põhines vaid üliõpilaste valimil.

Korduvalt on tehtud nii enesekohaste küsimustike kui ka eksperimentaalsete mõõtmistega kindlaks, et naistel on meestest oluliselt suurem teadlikkus oma ja ka teiste emotsioonidest ning nad pööravad neile rohkem tähelepanu kui mehed (Barrett, Lane, Sechrest & Schwartz, 2000; Bender, Reinholdt-Dunne, Esbjörn & Pons, 2012; Boden & Berenbaum, 2007; Ciarrochi, Hynes & Crittenden, 2005; Williams, 2012). Näiteks selgus Ciarrochi jt (2005) uurimusest, et mehed, keda motiveeriti olema emotsioonidest rohkem teadlikud, suutsid teadvustada emotsioone tasemel, mis sarnanes motiveerimata naistele. Üldine keskmine tase oli siiski nii motiveeritud kui ka motiveerimata naistel kõrgem kui motiveeritud või motiveerimata meeste keskmine tase.

Mehed reguleerivad emotsioone automaatsemalt, naised teadlikumalt, keelepõhisemalt. See võib olla üheks põhjuseks, miks naised kalduvad rohkem negatiivsete

seikade üle juurdlema, mis omakorda võib teha naisi rohkem vastuvõtlikuks depressioonile. Naised võivad pikendada oma negatiivset kogemust sellega, et neil on kalduvus kasutada reflekteerivaid, keelepõhiseid emotsioonide reguleerimise strateegiaid (Barrett jt, 2000).

Seda, et naised reguleerivad emotsioone teadlikumalt, näitavad ka aju-uuringud. McRae jt (2008) uurisid funktsionaalse magnetresonantsuuringuga meeste ja naiste erinevusi emotsioonide reguleerimisel, paludes neil kasutada strateegiatena ümberhindamist ja emotsioonide mahasurumist. Tulemusena selgus, et negatiivsele kogemusele vastuseks aktiveerus amügdala nii meestel kui ka naistel samal määral, kuid meestel vähenes ümberhindamise strateegiat kasutades amügdala aktiivsus oluliselt kiiremini kui naistel. Samas ilmnes meestel vähem kontrolliga seotud prefrontaalsete piirkondade aktiivsust. Uurijad järeldasid sellest, et mehed rakendavad vähem pingutusi kognitiivse reguleerimise korral, tõenäoliselt automaatsema emotsioonide reguleerimise tõttu (McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli & Gross, 2008).

Isiksuseomadused ja emotsioonide reguleerimine

Emotsioonide tõhus reguleerimine eeldab psühholoogilist paindlikkust, mis omakorda oleneb palju isiksuseomadustest. Isiksuseomadused kirjeldavad püsivaid individuaalseid erinevusi kalduvuses käituda, tunda ja mõelda teataval viisil (McCrae & John, 1992). Uurijate seas valitseb märkimisväärne üksmeel, et neid põhilisi erinevusi saab iseloomustada mudeli abil, mis sisaldab viit mõõdet: neurootilisus, ekstraversus, avatus kogemusele, sotsiaalsus ja meelekindlus (McCrae & John, 1992). Viiefaktoriline mudel on leidnud kinnitust paljudes kultuurides (Costa, Terracciano & McCrae, 2001), samuti on kestusuuringutes leitud tõendeid isiksuseomaduste ajalise stabiilsuse kohta (Roberts & DelVecchio, 2000).

Neurootilisus kajastab kalduvust kogeda negatiivseid emotsioone, nagu ärevus ja masendus. Kõrge neurootilisuse tasemega inimesi iseloomustab võimetus end lahti kiskuda negatiivsetest mõtetest ja tunnetest ning samas raskus neid taluda. See ei võimalda olla ühenduses käesoleva hetkega ning järgida soovitud eesmärke ja väärtusi (Kashdan & Rottenberg, 2010). Neurootilisust on seostatud psühhopatoloogiatega, näiteks on leitud, et neurootilisuse kõrge tase on seotud ärevuse ja depressiooniga (Bienvenu jt, 2004). Neurootilisust on seetõttu kõige rohkem uuritud ka seoses emotsioonide reguleerimisega ning seostatud seda mitteadaptiivsete emotsioonide reguleerimise strateegiatega kasutamise (Dynes, 2010; Kokkonen & Pulkkinen, 2001b; Ng & Diener, 2009). Dynesi (2010) uurimusest selgus, et NEO-PI-R skaalal kõrge neurootilisuse skoori saanud isikud kasutasid

emotsioonide reguleerimisel oluliselt rohkem mitteadaptiivseid strateegiaid kui madala neurootilisuse skooriga osalejad. Samuti leidis ta, et NEO-PI-R skaalal kõrge neurootilisuse skoori saanud osalejad said oluliselt kõrgema skoori ka DERSiga. Uuringud näitavad, et kõrge neurootilisuse tasemega indiviidide mitteadaptiivsete strateegiate rakendamise võimalikuks faktoriks on afekti intensiivsuse kõrgem tase (Dynes, 2010).

Ekstravertsus on kalduvus olla seltsiv, soe, tegus, enesekindel ja lõbus ning otsida stimulatsiooni. Ekstravertsust seostatakse positiivsete emotsioonidega. Positiivsed emotsioonid hõlbustavad paindlikku mõtlemist ja käitumist (Kashdan & Rottenberg, 2010). Uurimustes on leitud ekstravertsuse positiivseid seoseid emotsioonide reguleerimise adaptiivsete strateegiatega (Ciarrochi, Chan & Caputi, 2000; Kokkonen & Pulkkinen, 2001b; Ng & Diener, 2009). Ciarrochi, Chan ja Caputi (2000) näitasid, et ekstravertsus on seotud positiivselt ka emotsioonidest arusaamisega.

Avatus kogemusele on kalduvus olla loov, uudishimulik, paindlik, suure kujutlusvõime ja mitmekülgete intellektuaalsete huvidega (McCrae & John, 1992). Kui inimene on avatud, vastuvõtlik ja uudishimulik, otsib ta uusi teadmisi ja kogemusi. Sellised inimesed näitavad soovi kogeda nii positiivseid kui ka negatiivseid emotsioone, mis tihti tekivad, kui puututakse kokku uudsete, keeruliste, ebakindlate ja ettenägematute stiimulitega (Kashdan & Rottenberg, 2010). Uurijad on leidnud, et kõrge avatuse skooriga inimesed näitavad üles head stressitaluvust (McCrae, 1996). Eelneva põhjal võib oletada avatuse seost emotsioonide aktsepteerimisega.

Sotsiaalsus on inimestevaheliste suhete dimensioon, mida iseloomustab omakasupüüdmatlus, usaldus, tagasihoidlikkus ja koostöövalmidus (McCrae & John, 1992). Kashdan ja Rottenberg (2010) ei pea seda dimensiooni psühholoogilise paindlikkuse seisukohast oluliseks. Samas on leitud sotsiaalsuse seoseid leplikkusega (Costa, Somerfield & McCrae, 1996), mille tõttu võib siiski eeldada sotsiaalsuse seoseid ka emotsioonide aktsepteerimisega.

Meelekindlus on kalduvus olla organiseeritud, tugevatahteline, püsiv, usaldusväärne, iseloomustavaks on soov järgida reegleid ja eetilisi printsiipe (McCrae & John, 1992). Meelekindluse üks tahke on tugev enesekontroll. Võime edasi lükata tasu, seista vastu impulssidele ja tungidele, kontrollida mõtteid ja tundeid on vajalik, et saavutada käitumises paindlikkust. Ilma nende oskusteta on inimene ettenägematute keskkonnajõudude meelevaldas (Kashdan & Rottenberg, 2010). Eelneva põhjal võib eeldada meelekindluse positiivset seost impulsikontrolliga.

Uurimistöö eesmärk ja hüpoteesid

Kuigi emotsioonide reguleerimise strateegiaid on nüüdseks põhjalikult uuritud, on siiski vähe tähelepanu pööratud muudele emotsioonide reguleerimise aspektidele. Samuti on väga vähe hinnatud emotsioonide reguleerimise raskuste ja isiksuseomaduste seoseid ning soolisi erinevusi. See on aga vajalik, et nähtust paremini mõista ning emotsioonide reguleerimise raskustega toimetulekuks välja töötada tõhusaid sekkumisviise.

Käesoleva uurimistöö eesmärk on välja selgitada, kuidas on seotud emotsioonide reguleerimise raskused ja isiksuseomadused, kas emotsioonide reguleerimise raskustes esineb soolisi erinevusi ning kas need avalduvad ka juhul, kui arvesse on võetud isiksuseomadusi.

Eesmärgist lähtudes on eelnevate uurimistööde põhjal püstitatud järgmised hüpoteesid:

- 1) naistel on võrreldes meestega rohkem raskusi emotsioonide reguleerimisel;
- 2) naistel ja meestel esineb erinevusi emotsioonide reguleerimise raskuste eri aspektides, meestel on rohkem raskusi emotsioonide teadvustamisel;
- 3) isiksuseomadustest korreleerub ekstravertsus negatiivselt emotsionaalse selguse puudumise ja emotsioonide mitteteadvustamisega, neurootilisus positiivselt emotsioonide reguleerimise strateegiate puudumisega, avatus ja sotsiaalsus korreleeruvad negatiivselt emotsionaalsete reaktsioonide mitteaktsepteerimise ning meelekindlus negatiivselt impulsikontrolli raskustega.

Meetod

Valim ja protseduur

Uurimistöös on kasutatud isiksuse- ja söömisuuringu andmeid, mida koguti projekti "Emotsioonide regulatsiooni uuring" raames Kaemuse testikeskkonnas. Välja on jäetud nende isikute andmed, kes ei märkinud sugu (15 isikut). Peale selle kogus töö autor juurde põhiliselt meeste andmeid e-Formulari keskkonnas 2014. aasta märtsis-aprillis nn lumepallimeetodil (69 isikut). Kokku on töödeldud 770 isiku andmed, sealhulgas on osalejate seas naisi 609 (79%) ja mehi 161 (21%). Vastajate keskmine vanus on 29,88 (SD=9,96; vahemikus 16–64) aastat, Vanuse on jätnud märkimata 33 isikut.

Mõõtevahendid

Andmeid koguti kahe enesekohase küsimustikuga: emotsioonide reguleerimise raskuste skaalaga ja viiefaktorilisel mudelil põhineva isiksuseküsimustikuga S5.

Peale selle koguti andmeid isiku soo ja vanuse kohta.

Emotsioonide reguleerimise raskuste skaala on välja töötanud K. Gratz ja L. Roemer (Gratz & Roemer, 2004), käesolevas töös on kasutatud selle eestikeelset versiooni (ERRS; Vachtel, 2011). Emotsioonide reguleerimise raskusi hinnatakse kuuel alaskaalal: raskused eesmärgipärasel tegevuses (tegevusraskused), emotsionaalse selguse puudumine (selgusetus), impulsikontrolli raskused, emotsionaalsete reaktsioonide mitteaktsepteerimine (mitteaktsepteerimine), emotsioonide mitteteadvustamine (mitteteadvustamine) ja emotsioonide reguleerimise strateegiate puudumine (strateegiate puudumine). Küsimustik koosneb 34 väitest, mille kehtivuse sagedust hindab küsimustikule vastaja viiepallisel Likerti skaalal (1 – peaaegu mitte kunagi...5 – peaaegu alati). Kõrgem skoor näitab suuremaid raskusi emotsioonide reguleerimisel.

Viiefaktorilisel mudelil põhinev isiksuseküsimustik S5 ehk *Short Five* (Konstabel, Lönnqvist, Walkowitz jt, 2012) mõõdab isiksuseomaduste viit mõõdet: neurotilisus, ekstravertsus, avatus, sotsiaalsus ja meelekindlus. Küsimustik koosneb 60 väitest, mille enda kohta kehtivust hinnatakse seitsmepallisel Likerti skaalal (-3 – täiesti vale...3 – täiesti õige). Tegemist on NEO-PI-Ri lühendatud variandiga, mille puhul on säilitatud NEO-PI-Ri reliaablus ja valiidsus.

Andmetöötlus

Andmed töödeldi statistikaprogrammiga SPSS 20.

Normaaljaotust kontrolliti Kolmogorovi-Smirnovi testiga, dispersioonide hajuvust Levine'i testiga. Gruppide (naised-mehed) erinevuse testimiseks kasutati Studenti sõltumatute valimitega t-testi. Mõjude arvesse võtmiseks tehti kovariatsioonianalüüs (ANCOVA). Seoste leidmiseks arvutati Personi korrelatsioonikordaja. Efekti suuruse hindamiseks kasutati Coheni d (t-test korral) ja osalise eta ruutu η_p^2 (ANCOVA korral). Efekti suurust hinnati väikeseks ($d \geq 0,2$, $\eta_p^2 < 0,06$), keskmiseks ($d \geq 0,5$, $\eta_p^2 < 0,14$) või suureks ($d \geq 0,8$, $\eta_p^2 \geq 0,14$) (Vachhaase & Thompson, 2004).

Statistiliste testide puhul oli olulisuse nivoo $p=0,05$.

Tulemused

Emotsioonide reguleerimise raskustes avalduvate sooliste erinevuste testimiseks tehti Studenti sõltumatute valimitega t-test. Kuna emotsioonide reguleerimise raskusi mõõdeti normvalimil, oli jaotus tugevalt positiivselt asümmeetriline, normaaljaotuse saavutamiseks ERRSi andmed logaritmiti. Tulemused näitasid, et ERRSi üldskooris meeste (M=68,37; SD=13,62) ja naiste (M=72,00; SD=18,24) vahel statistiliselt olulist erinevust ei olnud, $t(768)=-1,90$, $p=0,06$, $d=0,18$. Alaskaalade kaupa oli naiste skoor statistiliselt olulisel määral kõrgem kui meestel tegevusraskuste (naised M=18,48, SD=5,89; mehed M=16,87, SD=4,48), $t(768)=-2,77$, $p=0,002$, $d=0,15$, impulsikontrolli raskuste (naised M=7,53, SD=3,20; mehed M=6,19, SD=2,35), $t(768)=-5,07$, $p<0,01$, $d=0,49$, ja strateegiate puudumise (naised M=13,93, SD=5,88; mehed M=12,19, SD=4,33), $t(742)=-3,01$, $p<0,01$, $d=0,30$, alaskaalal. Meeste skoor (M=12,44, SD=4,36) oli kõrgem kui naistel (M=10,18, SD=4,18) mitteteadvustamise alaskaalal, $t(712)=5,87$, $p<0,01$, $d=-0,55$. Selgusetuse ja mitteaktsepteerimise alaskaalal soolisi erinevusi ei ilmnenu.

ERRSi tulemused koos ja sugude kaupa eraldi on esitatud tabelis 1.

Tabel 1. ERRSi tulemused kogu valimil ning naistel ja meestel eraldi

Skaala	Koos (n=770)		Naised (n=609)		Mehed (n=161)		t	d
	M	SD	M	SD	M	SD		
ERRS üldskoor	71,24	17,43	72,00	18,24	68,37	13,62	-1,90	0,18
Tegevusraskused	18,15	5,66	18,48	5,89	16,87	4,48	-2,77**	0,27
Selgusetus	14,53	4,70	14,54	4,83	14,51	4,17	0,29	-0,03
Impulsikontr raskused	7,25	3,09	7,53	3,20	6,19	2,35	-5,07**	0,49
Mitteaktsepteerimine	7,68	3,07	7,78	3,18	7,33	2,61	-1,23	0,11
Mitteteadvustamine	10,64	4,31	10,18	4,18	12,44	4,36	5,87**	-0,55
Strateegiate puudumine	13,57	5,64	13,93	5,88	12,19	4,33	-3,01**	0,30

Märkus. ** $p<0,01$; M=keskmine; SD=standardhälve; t -t-statistik; d=Coheni d (efekti suurus)

Kuna valim ei ole sooliselt tasakaalus, kontrolliti tulemusi SPSS juhuvaliku funktsiooni abil moodustatud valimiga, kus on võrdselt naisi (n=161) ja mehi (n=161).

Tulemused olid üldjoontes samad. Siiski ilmnes lahknemine tegevusraskuste alaskaalal, kus naiste (M=17,96, SD=5,72) ja meeste (M=16, SD=4,48) erinevusi sellel valimil ei avaldunud, $t(301)=0,41$, $p=0,69$, $d=0,38$. Mõlema valimi tulemusi kontrolliti ka

mitteparameetrilise Mann-Whitney U-testiga, mille tulemused kattusid t-testi tulemustega, mistõttu on esitatud t-testi tulemused.

Isiksuseomaduste seoseid emotsioonide reguleerimise raskustega kontrolliti korrelatsioonianalüüsiga ning arvutati Pearsoni korrelatsioonikordaja.

Kõige tugevamalt korreleerus neurootilisus strateegiate puudumise ($r=0,70$) ja kõige nõrgemalt mitteteadvustamise alaskaalaga ($r=0,12$). Ekstravertsus korreleerus samuti kõige tugevamalt strateegiate puudumise alaskaalaga ($r=-0,39$), kõige nõrgemalt aga impulsikontrolli alaskaalaga ($r=-0,10$). Avatus oli enim seotud mitteteadvustamise alaskaalaga ($r=-0,38$) ja kõige vähem tegevusraskuste alaskaalaga ($r=-0,004$). Sotsiaalsuse korrelatsioonid olid nõrgad kõigi alaskaaladega, seevastu meelekindlus oli kõige tugevamini seotud strateegiate puudumise ($r=-0,37$) ja kõige nõrgemalt mitteaktsepteerimise alaskaalaga ($r=-0,22$).

Täpsemalt on korrelatsioonid esitatud tabelis 2.

Tabel 2. ERRSi ja S5 skaalade korrelatsioonid

Skaala	Neurootilisus	Ekstravertsus	Avatus	Sotsiaalsus	Meelekindlus
Koos (n=770):					
ERRS üldskoor	0,70**	-0,36**	-0,18**	-0,18**	-0,45**
Tegevusraskused	0,53**	-0,24**	-0,004	-0,05	-0,29**
Selgusetus	0,49**	-0,24**	-0,17**	-0,19**	-0,36**
Impulsikontr raskus	0,46**	-0,10**	-0,01	-0,18**	-0,30**
Mitteaktsepteerimine	0,45**	-0,20**	-0,02	0,02	-0,22**
Mitteteadvustamine	0,12**	-0,21**	-0,38**	-0,17**	-0,23**
Strateegiate puudum	0,70**	-0,39**	-0,17**	-0,14**	-0,37**
Naised (n=609):					
ERRS üldskoor	0,72**	-0,42**	-0,21**	-0,18**	-0,39**
Tegevusraskused	0,56**	-0,29**	-0,05	-0,09*	-0,34**
Selgusetus	0,51**	-0,26**	-0,18**	-0,18**	-0,35**
Impulsikontr raskus	0,50**	-0,11**	-0,05	-0,25**	-0,33**
Mitteaktsepteerimine	0,46**	-0,21**	-0,05	0,001	-0,25**
Mitteteadvustamine	0,14**	-0,19**	-0,37**	-0,13**	-0,21**
Strateegiate puudum	0,72**	-0,42**	-0,21**	-0,18**	-0,39**
Mehed (n=161):					
ERRS üldskoor	0,58**	-0,29**	-0,10	-0,16*	-0,37**
Tegevusraskused	0,31**	-0,08	0,09	0,001	-0,10
Selgusetus	0,40**	-0,17*	-0,16	-0,20*	-0,39**
Impulsikontr raskus	0,37**	-0,12	-0,20	-0,10	-0,28**
Mitteaktsepteerimine	0,40**	-0,15	0,09	-0,09	-0,12
Mitteteadvustamine	0,10	-0,18*	-0,26**	-0,14	-0,22**

Strateegiate puudum	0,58**	-0,29**	-0,10	-0,16*	-0,38**
---------------------	---------------	---------	-------	--------	----------------

Märkus. * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Selleks et teha kindlaks, milline osa emotsioonide reguleerimise raskustest on seletatav sooga, kui arvesse on võetud isiksuseomadusi ja vanust, tehti üldskoori ja kõigi alaskaalade kohta kovariatsioonianalüüs. Kovariantidena lisati S5 skaalad neurootilisus, ekstravertsus, avatus, sotsiaalsus ja meelekindlus.

Üldskooris sool, $F(1,644)=0,66$, $p=0,42$, $\eta_p^2=0,001$, ega vanusel, $F(46,644)=1,27$, $p=0,12$, $\eta_p^2=0,08$, olulist statistilist mõju ei ilmnenu. Samuti ei avaldunud soo ja vanuse olulist koosmõju, $F(40,644)=1,06$, $p=0,38$, $\eta_p^2=0,06$. Isiksuseomadustest oli oluline mõju neurootilisusel, $F(1,644)=261,18$, $p < 0,01$, $\eta_p^2=0,29$, meelekindlusel, $F(1,644)=10,15$, $p < 0,01$, $\eta_p^2=0,02$, ja avatusel, $F(1,644)=4,44$, $p=0,04$, $\eta_p^2=0,007$.

Tegevusraskuste alaskaala tulemustes isiksuseomaduste ja vanuse arvesse võtmisel sool mõju, $F(1,644)=0,67$, $p=0,41$, $\eta_p^2=0,001$, enam ei avaldunud. Samuti ei olnud tulemusele olulist mõju vanusel, $F(46,644)=1,27$, $p=0,11$, $\eta_p^2=0,08$, ega soo ja vanuse interaktsioonil, $F(40,644)=1,3$, $p=0,1$, $\eta_p^2=0,08$. Isiksuseomadustest oli ainsana olulise mõjuga neurootilisus, $F(1,644)=137,33$ $p < 0,01$, $\eta_p^2=0,18$.

Selgusetuse alaskaala tulemusele sool olulist mõju ei olnud, $F(1,626)=0,25$, $p=0,62$, $\eta_p^2 < 0,001$. Küll aga osutus oluliseks vanus $F(46,626)=1,53$, $p=0,02$, $\eta_p^2=0,1$. Soo ja vanuse interaktsioon statistiliselt olulisel määral ei avaldunud, $F(40,626)=0,98$, $p=0,51$, $\eta_p^2=0,06$. Isiksuseomadustest oli oluline mõju neurootilisusel, $F(1,626)=69,12$, $p < 0,01$, $\eta_p^2=0,1$, meelekindlusel, $F(1,626)=9,05$, $p < 0,01$, $\eta_p^2=0,01$, ja avatusel, $F(1,626)=5,78$, $p < 0,02$, $\eta_p^2=0,01$.

Impulsikontrolli raskuste alaskaala puhul soo mõju jäi püsima, $F(1,644)=19,30$, $p < 0,01$, $\eta_p^2=0,03$. Vanusel, $F(46,644)=0,87$, $p=0,72$, $\eta_p^2=0,06$, olulist mõju ei olnud. Tähelepanuväärne on, et ainsana impulsikontrolli raskuste alaskaala tulemuses oli oluline soo ja vanuse koosmõju, $F(40,644)=1,54$, $p=0,02$, $\eta_p^2=0,09$. Isiksuseomadustest olid olulised neurootilisus, $F(1,644)=126,93$, $p < 0,01$, $\eta_p^2=0,17$, ekstravertsus, $F(1,644)=13,54$, $p < 0,01$, $\eta_p^2=0,21$, ja sotsiaalsus, $F(1,644)=12,46$ $p < 0,01$, $\eta_p^2=0,02$.

Mitteaktsepteerimise alaskaala tulemuses sool, $F(1,644)=0,25$, $p=0,62$, $\eta_p^2 < 0,01$, vanusel, $F(46,644)=0,83$, $p=0,79$, $\eta_p^2=0,06$, ega nende koosmõjul, $F(40,644)=1,13$, $p=0,27$, $\eta_p^2=0,07$, olulist mõju ei olnud. Isiksuseomadustest olid olulise mõjuga neurootilisus, $F(1,644)=121,21$, $p < 0,01$, $\eta_p^2=0,16$, ja sotsiaalsus, $F(1,644)=5,52$, $p=0,02$, $\eta_p^2=0,01$.

Mitteteadvustamise alaskaala tulemuses kovariantide arvestamisel jäi soo oluline mõju

püsima, $F(1,592)=8,40$, $p<0,05$, $\eta_p^2=0,01$. Vanusel, $F(46,592)=0,96$, $p=0,54$, $\eta_p^2=0,07$, ega soo ja vanuse interaktsioonil, $F(40,592)=0,9$, $p=0,66$, $\eta_p^2=0,06$, olulist mõju tulemusele ei olnud. Isiksuseomadustest oli tulemusele oluline mõju avatusel, $F(1,592)=52,60$, $p<0,01$, $\eta_p^2=0,08$, ja meelekindlusel, $F(1,592)=23,2$, $p<0,01$, $\eta_p^2=0,04$.

Strateegiate alaskaala tulemusele sugu, $F(1,618)=3,14$, $p=0,08$, $\eta_p^2=0,01$, isiksuseomaduste ja vanuse mõju arvesse võttes enam olulist mõju ei avaldanud. Samuti ei olnud oluline vanus, $F(46,618)=1,21$, $p=0,17$, $\eta_p^2=0,08$, ega soo ja vanuse interaktsioon, $F(40,618)=1,09$, $p=0,34$, $\eta_p^2=0,07$. Isiksuseomadustest ilmnis oluline mõju neurootilisusel, $F(1, 618)=254,2$, $p<0,01$, $\eta_p^2=0,3$, ja ekstravertsusel, $F(1,618)=4,17$, $p=0,04$, $\eta_p^2=0,01$.

Arutelu ja järeldused

Käesoleva uurimistöö eesmärk oli välja selgitada, kuidas on seotud emotsioonide reguleerimise raskused ja isiksuseomadused, kas emotsioonide reguleerimise raskustes esineb soolisi erinevusi ning kas need avalduvad ka juhul, kui arvesse on võetud isiksuseomadusi.

Hüpotees, et naistel on rohkem raskusi emotsioonide reguleerimisel, kinnitust ei leidnud. Kuigi naistel on oluliselt rohkem kui meestel diagnoositud depressiooni, kõiki ärevushäireid, välja arvatud obsessiiv-kompulsiivne häire, piirialast isiksusehäiret ja söömishäireid ning neid on seostatud emotsioonide reguleerimise raskustega (Nolen-Hoeksema, 2012) ning naistel kulub emotsioonide reguleerimiseks rohkem kognitiivset ressursi (McRae jt, 2008), soolisi erinevusi ERRSi üldskooris ei avaldunud. See on kooskõlas ka eelnevate uurimistöödega, kus on DERSi kasutatud (Gratz & Roemer, 2004; Weinberg & Klonsky, 2009). Üheks põhjuseks võib olla asjaolu, et DERS, k.a selle eestindatud versioon, ei mõõda emotsioonide reguleerimise strateegiate tegelikku kasutamist, vaid usku sellesse, kuivõrd suudetakse vajaduse korral rakendada toimetulekuks vajalikke emotsioonide reguleerimise strateegiaid. Varasemad uurimused on näidanud aga just teatavate strateegiate, nagu negatiivsete seikade üle juurdlemine, seost depressiooni ja muude meeleoluhäiretega ning naiste suuremat kalduvust selliseid strateegiaid rakendada (Nolen-Hoeksema, 2012). Teiseks põhjuseks võib olla, et enamikus uurimustes, kus on kasutatud DERSi, näitavad mehed oluliselt suuremaid raskusi emotsioonide teadvustamisel. Erandiks ei ole ka käesolev uurimus. Samas ei ole üheselt selge, kas emotsioonide teadvustamine on üldse adaptiivne või mitte. Nii võib neuroloogiliste uurimuste põhjal järeldada, et mehed reguleerivadki emotsioone automaatsemalt kui naised, hoides sellega kokku kognitiivset ressursi (McRae jt, 2008).

Hüpotees, et naistel ja meestel esineb erinevusi emotsioonide reguleerimise raskuste eri aspektides, sealhulgas meestel on rohkem raskusi emotsioonide teadvustamisel, leidis kinnitust. Naistel avaldus rohkem raskusi tegevusraskuste, impulsikontrolli raskuste ja strateegiate puudumise alaskaalal, meestel mitteteadvustamise alaskaalal. See on ka kooskõlas eelnevate uurimustega (Bender jt, 2012). Samas, kui võtta arvesse ka isiksuseomadusi ja vanust, jääb sooline erinevus vaid naistel impulsikontrolli raskuste ja meestel mitteteadvustamise aspektis. Tegevusraskuste ja strateegiate puudumise tulemuses on ühisjooneks ainsa isiksuseomadusena neurootilisuse oluline mõju. Kuna uurimustes on korduvalt leitud, et naised saavad neurootilisuse skaalal meestest kõrgemaid tulemusi (Goodwin & Gotlib, 2004; Costa jt, 2001; Tamres jt, 2002), siis on võimalik, et need emotsioonide reguleerimise raskuste aspektid on seletatavad neurootilisusega. Tegevusraskuste alaskaalal sooline erinevus kadus, kui tulemust kontrolliti võrdse naiste-meeste valimiga. Samas on võrdne valim väike, mis võib omakorda tulemusi mõjutada. Seega tuleks edaspidistes uurimustes pöörata tegevusraskuste alaskaalale eritähelepanu.

Meeste vähesemat teadlikkust oma emotsioonidest on leitud mitmes uurimuses (Gratz & Roemer, 2004; Williams, Grisham, Erskine & Cassedy, 2012). Üheks põhjuseks võib pidada naiste suuremaid verbaalseid võimeid, millest tuleneb nende suurem tähelepanu pööramine emotsioonidele. Samuti on leitud, et tüdrukuid sotsialiseeritakse nii, et nad keskenduvad rohkem emotsioonidele, nendega räägitakse rohkem emotsioonidest ning julgustatakse rohkem emotsioone väljendama (Tamres jt, 2002), samas kui poiste puhul emotsioonidest rääkimist ja nende väljendamist ei soosita (Levant, Hall, Williams & Hasan, 2009).

Lahtine on küsimus, kas suurem emotsioonide teadvustamine on tegelikult adaptiivne või mitte. Korduvalt on näidatud, et emotsioonidest teadlikumatel inimestel on suurem tundlikkus nii väliste kui ka sisemiste märkide suhtes ning nende käsutuses on rohkem adaptiivseid emotsioonide reguleerimise strateegiaid (Kashdan & Rottenberg, 2010; Pond jt, 2012). Väidetavalt sisaldab teadlikkus infot, mis hõlbustab sellise emotsioonide reguleerimise strateegia valikut ja rakendamist, mis on kõige paremini kooskõlas eesmärkidega (Boden, Thompson jt, 2013). Samuti on uurimustes leitud, et isikutel, kellel on raskusi oma emotsioonide identifitseerimise, kirjeldamise ja väljendamisega, st kellel on vähene teadlikkus emotsioonidest, on tugevamad depressiooni ja ärevuse sümptomid (Eastbrook, Flynn & Hollenstein, 2014). Teisalt võib aga teadlikkust emotsioonidest ja neile suure tähelepanu pööramist pidada ka selliste väga sageli mitteadaptiivsete strateegiate nagu negatiivsete seikade üle pidev juurdlemine ja nende katastrofeerimine üheks põhjuseks (Barrett jt, 2000).

Samuti on eelnevates uurimustes leitud, et üldistunud ärevushäirega isikud on oluliselt rohkem oma emotsioonidest teadlikud kui kontrollgruppi kuuluvad isikud (Novick-Kline, Turk, Mennin, Hoyt & Gallagher, 2004). Eelneva põhjal võib järeldada, et teadlikkus oma emotsioonidest võib aidata kaasa nii nende adaptiivsele kui ka mitteadaptiivsele reguleerimisele.

Emotsioonide mitteteadvustamise alaskaala on väga tugevalt seotud avatusega. Käesolevas uurimuses on ka meeste avatuse skoor madalam kui naistel. See ei ole kooskõlas varasemate uurimustega. Näiteks leidsid Goodwin ja Gotlib (2004), et naised said kõrgema tulemuse nii sotsiaalsuse, neurootilisuse, ekstravertsuse kui ka meelekindluse alaskaalal, kuid avatuse alaskaalal oli meeste tulemus statistiliselt olulisel määral suurem kui naistel.

Naiste suuremad impulsikontrolli raskused, mis avalduvad ka juhul, kui isiksuseomadused on võetud kontrolli alla, on mõneti ootamatu. Varasemates uurimustes sellist tulemust DERSigna ei ole leitud. Põhjuseks võib olla naiste üldiselt kõrgem afekti tase, mis tähendab, et nad tajuvad nii positiivseid kui ka negatiivseid emotsioone tugevamalt kui mehed (Fujita, Diener & Sandvik, 1991), ning samas vajadus kasutada rohkem kognitiivset ressursi emotsioonide reguleerimisel (McRae jt, 2008). Seega võib naistel impulsside kontrollimine nõuda rohkem pingutust kui meestel, mis võib omakorda viia ka nimetatud raskuste tekkimisele.

Emotsionaalse selguse puudumises soolisi erinevusi ei ilmnenud. Varasemates uurimustes on tulemused olnud vastuolulised. On uurimusi, kus naised on näidanud suuremat emotsionaalset selgust kui mehed (Barrett jt, 2000), kuid on ka uurimusi, kus soolisi erinevusi emotsionaalses selguses ei ole avaldunud (Weinberg & Klonsky, 2009).

Töö üheks eesmärgiks oli teha kindlaks isiksuseomaduste ja emotsioonide reguleerimise raskuste eri aspektide seoseid.

Hüpootees, et isiksuseomadustest korreleerub ekstravertsus negatiivselt emotsionaalse selguse puudumise ja emotsioonide mitteteadvustamise alaskaalaga, neurootilisus positiivselt emotsioonide reguleerimise strateegiate puudumise alaskaalaga, avatus ja sotsiaalsus korreleeruvad negatiivselt emotsionaalsete reaktsioonide mitteaktsepteerimise alaskaalaga ning meelekindlus negatiivselt impulsikontrolli raskuste alaskaalaga, leidis osalist kinnitust.

Ekstravertsus korreleerub küll negatiivselt emotsionaalse selguse puudumise ja emotsioonide mitteteadvustamise alaskaalaga, kuid see seos on statistilisele olulisusele vaatamata nõrk. Varasemates uurimustes on leitud, et ekstravertsus on positiivselt seotud emotsioonidest arusaamisega (Kokkonen & Pulkkinen, 2001a).

Neurootilisuse ja emotsioonide reguleerimise strateegiate puudumise alaskaala vahel

on tugev positiivne korrelatsioon, sealhulgas meestel on seos keskmise tugevusega ja naistel väga tugev. See vastab varasematele uurimustele, kus on näidatud, et kõrge neurootilisuse skooriga isikud rakendavad küll rohkem, kuid mitteadaptiivsemaid emotsioonide reguleerimise strateegiaid (Dynes, 2010; Kokkonen & Pulkkinen, 2001a).

Käesolevas töös avatus ja sotsiaalsus emotsionaalsete reaktsioonide mitteaktsepteerimise alaskaalaga statistiliselt olulisel määral ei korreleerunud, kuigi seda võiks teooria põhjal eeldada ning varem on selliseid seoseid ka leitud (Kokkonen & Pulkkinen, 2001a). Meelekindlus korreleerus impulsikontrolli raskuste alaskaalaga keskmise tugevusega, naistel pisut tugevamini kui meestel.

Uurimistöö tulemused näitavad, et soolised erinevused emotsioonide reguleerimise mõnes aspektis esinevad ning need jäävad osaliselt püsima ka siis, kui võtta kontrolli alla isiksuseomadused. Samas on need erinevused siiski võrdlemisi väikesed. Isiksuseomadustest mõjutavad emotsioonide reguleerimist eelkõige neurootilisus ja meelekindlus, vähemal määral ka ekstravertsus ja avatus.

Töö tulemuste üldistamisele on mitmeid piiranguid. Valim on mugavusvalim ega ole meeste ja naiste ning vanuse suhtes tasakaalus. Emotsioonide reguleerimise raskusi on hinnatud vaid enesekohase küsimustikuga, mis võib põhjustada vastamises kõrvalekaldeid. Küsimustele vastamise korrektsus oleneb inimese soovist, aga ka võimest oma emotsioonide reguleerimist adekvaatselt hinnata. Eelkõige puudutab see hinnanguid oma emotsioonidest teadlik olemise kohta. Samuti on emotsioonide enesekohane hindamine mõjutatav soolistest stereotüüpidest. Käesolev uuring läbilõikeuuringuna ei võimalda teha põhjuslikke järeldusi. Küsimustikule vastamine toimus internetikeskkonnas ning sellele vastamise tingimusi ei kontrollitud.

Uurimistöö tulemused aitavad täiendada meie arusaama emotsioonide reguleerimise raskustest, et paremini mõista nähtuse olemust ja sellest tulenevaid toimetulekuprobleeme ning kavandada emotsioonide reguleerimise raskustega toimetulekuks tõhusamaid sekkumisviise.

Kirjanduse loetelu

- Aldao, A. (2013). The Future of Emotion Regulation Research: Capturing Context. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 155–172.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. & Schweitzer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217–237.
- Barrett, L., Lane, R., Sechrest, L. & Schwartz, G. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 9, 1027–1035.
- Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M.L., Esbjørn, B.H. & Pons F. (2012). Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences. *Personality and Individual Differences*, 53, 284–288.
- Bienvu, O. J., Samuels, J. F., Costa, P. T., Reti, I. M., Eaton, W. W., Nestadt, G. N. (2004). Anxiety and depressive disorders and the five-factor model of personality: A higher- and lower-order personality trait investigation in a community sample. *Depression and Anxiety*, 20, 2, 92–97.
- Boden, M. T. & Berenbaum, H. (2007). Emotional awareness, gender, and suspiciousness. *Cognition and Emotion*, 21, 2, 268–280.
- Bonanno, G.A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M. & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both, enhance and suppress emotion expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15, 482–487.
- Ciarocco, N.J., Vohs, K.D. & Baumeister, R.F. (2010). Some good news about rumination: task-focused thinking after failure facilitates performance improvement. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 1057–1073.
- Ciarrochi, J., Chan, A. & Caputi, P (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539–561.
- Ciarrochi, J., Hynes, K. & Crittenden, N. (2005). Can men do better if they try harder: Sex and motivational effects on emotional awareness. *Emotion and Cognition*, 19, 1, 133–141.

- Costa, P. T., Somerfield, M. R. & McCrae, R. R. (1996). Personality and coping: A reconceptualization. In M. Zeidner & N. M. Endler (Eds), *Handbook of coping* (44–61). New York: Wiley.
- Costa, P., Terracciano, A. & McCrae, R. (2001). Gender Differences in Personality Traits Across Culture: Robust and Surprising Findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 2, 322–331.
- Dynes, M. (2010). Neuroticism and Emotion Regulation Success. Neuroticism and Emotion Regulation Success. *A Senior Honors Thesis*, The Ohio State University.
- Eastabrook, J. M., Flynn, J. J. & Hollenstein, T. (2014). Internalizing Symptoms in Female Adolescents: Associations with Emotional Awareness and Emotion Regulation. *Journal of Child and Family Studies* 23, 3, 487–496.
- Fujita, F., Diener, E. & Sandvik, E. (1991). Gender Differences in Negative Affect and Well-Being: The Case for Emotional Intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 3, 427–434.
- Goodwin, R. D. & Gotlib, I. H. (2004). Gender differences in depression: the role of personality factors. *Psychiatry Research*, 126, 135–142.
- 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. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford.
- 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.
- Joormann, J. & D'Avanzato, C. (2010). Emotion regulation in depression: Examining the role of cognitive processes. *Cognition and Emotion*, 24, 6, 913–939.
- Kashdan, T. B. & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865–878.
- Kashdan, T., Young, K. & McKnight, P (2012). When is rumination an adaptive mood repair strategy? Day-to-day rhythms of life in combat veterans with and without posttraumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 26,7, 762–768.

- Kokkonen, M. & Pulkkinen, L. (2001a). Examination of the Paths between Personality, Current Mood, its Evaluation, and Emotion Regulation. *European Journal of Personality, 15*, 83–104.
- Kokkonen, M. & Pulkkinen, L. (2001b). Extraversion and neuroticism as antecedents of emotion regulation and dysregulation in adulthood. *European Journal of Personality, 15*, 407–424.
- Konstabel, Kenn, Lönnqvist, J. E., Walkowitz, G., Konstabel, Kätlin & Verkasalo, M. (2012). The „Short-Five“ (S5): Measuring Personality Traits Using Comprehensive Single Items. *European Journal of Personality, 26*, 13–29.
- Levant, R. F., Hall, R. J., Williams C. M. & Hasan N. T. (2009). Gender Differences in Alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity, 10*, 3, 190–203.
- McCrae, R. R. (1996). Social consequences of experiential openness. *Psychological Bulletin, 120*, 3, 323–337.
- McCrae, R. R. & John, O. P. (1992). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of Personality, 60*, 2, 175–215.
- McRae, K., Ochsner, K., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J. D. & Gross, J. J. (2008). Gender Differences in Emotion Regulation: An fMRI Study of Cognitive Reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations, 11*, 2, 143–162.
- Neumann, A., van Lier, P., Gratz, K. & Koot, H. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Assessment, 17*, 138–149.
- Ng, W. & Diener, E. (2009). Personality Differences in Emotions. Does Emotion Regulation Play a Role? *Journal of Individual Differences, 30*, 2, 100–106.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*, 5, 400–424.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender. *Annual Review of Clinical Psychology, 8*, 161–187.
- Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., Hoyt, E. A. & Gallagher, C. L. (2005). Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. *Anxiety Disorder, 19*, 557–572.
- Pond, R., DeWall, N., Lambert, N., Kashdan, T., Savostyanova, A. & Fincham, F. (2012). Emotion Differentiation Moderates Aggressive Tendencies in Angry People: A Daily Diary Analysis. *Emotion, 12*, 2, 326–337.

- Roberts, B. & DelVecchio, W. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 126, 1, 3–25.
- Rottenberg, J., Gross, J. & Gotlib, I. (2005). Emotion Context Insensitivity in Major Depressive Disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 114, 4, 627–639.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J. & Gross, J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology*, 143, 1, 163–181.
- Tamres, L., Janicki, D. & Helgeson, V. (2002). Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 1, 2–30.
- Vacha-Haase, T & Thompson, B. (2004). How to estimate and interpret various effect sizes. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 473–481.
- Vachtel, I. (2011). Emotsioonide Reguleerimise Raskuste Skaala konstrueerimine. Magistritöö psühholoogias. Psühholoogia instituut: Tartu Ülikool.
- Weinberg, A. & Klonsky, D. (2009). Measurement of Emotion Dysregulation in Adolescents. *Psychological Assessment*, 21, 4, 616–621.
- Williams, A., Grisham, J., Erskine, A. & Cassidy, E. (2012). Deficits in emotion regulation associated with pathological gambling. *British Journal of Clinical Psychology*, 51, 223–238.

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.

Riina Martinson