

Kaisa Lankoski

TAITAVA TUNTEIDEN KOHTAAMINEN

Tunnesäätely tunnetarinoissa sekä tunnesäätelyn yhteydet koettuun empatiaan ja omakohtaiseen ahdistukseen

TIIVISTELMÄ

Kaisa Lankoski: "Taitava tunteiden kohtaaminen: tunnesäätely tunnetarinoissa ja tunnesäätelyn yhteydet koettuun empatiaan ja omakohtaiseen ahdistukseen"

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Psykologian tutkinto-ohjelma

Marraskuu 2022

Tunnesäätely ja empatia ovat tärkeitä tunnetaitoja, joilla on laaja-alaisia yhteyksiä hyvinvointiin ja jotka yhdessä muodostavat pohjan mielekkäälle sosiaaliselle toiminnalle. Tunnesäätelyllä tarkoitetaan yrityksiä vaikuttaa tunnekokemukseen, tunteen ilmaisuun sekä tunteen kestoon ja intensiteettiin. Tunnesäätelyä tutkittiin tässä tutkimuksessa epäsuorasti tunnetarinoista, mikä on uusi lähestymistapa tunnesäätelytutkimuksessa. Tarkoituksena oli selvittää, mitkä keinot säädellä tunteita, eli tunnesäätelystrategiat, olivat yleisimmin käytettyjä, sekä vertailla tuloksia aiempaan tutkimukseen. Empatia voidaan määritellä sekä kykynä havaita toisten tunteita että kokea empatiaa. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin tunnesäätelyn yhteyttä koettuun empatiaan, sillä toimivan tunnesäätelyn on aiemmissa tutkimuksissa havaittu olevan olennainen osa empatian kokemisessa. Omakohtainen ahdistus, eli taipumus reagoida toisten tunteisiin ahdistumalla, on aiemmin määritelty osaksi sitä, kuinka empaattinen henkilö on. Tässä tutkimuksessa omakohtaista ahdistusta tarkasteltiin kuitenkin koetusta empatiasta erillisenä tekijänä, ja selvitettiin sen yhteyttä tunnesäätelyyn. Omakohtaisen ahdistuksen on aiemmin ajateltu liittyvän toimimattomaan tunnesäätelyyn. Tunnesäätelyn toimivuus voidaan määritellä tunnesäätelyn joustavuutena. Tunnesäätelyn joustavuuden kannalta on olennaista, kuinka laaja valikoima erilaisia tunnesäätelystrategioita henkilöllä on käytössään.

Tutkimus toteutettiin osana Suomen Akatemian rahoittamaa Tunteet läpi elämän -projektia, jossa tutkitaan tunteiden ja tunnekokemusten aivoperustaa sekä niiden kehitystä lapsuudesta aikuisuuteen. Aineisto koostui 18–66-vuotiaista henkilöistä, jotka vastasivat verkossa toteutettuun tunnekokemuskyselyyn tammi-joulukuussa 2020. Lisäksi osallistujat vastasivat empatiaa mittaavaan B-IRI-kyselyyn. Tunnesäätelymaininnat eriteltiin ja luokiteltiin laadullisella sisällönanalyysillä strategialuokiksi. Tunnesäätelystrategiavalikoiman laajuutta tarkasteltiin mittaamalla, kuinka usein tutkittava käyttää mitä tahansa strategiaa sekä myös arvioimalla, kuinka monia keskenään erilaisia tunnesäätelystrategioita henkilö käyttää.

Aineistosta löydettiin mainintoja 17 strategialuokasta, jotka vastasivat pääpiirteissään aiemmassa tutkimuksessa yleiseksi oletettuja tunnesäätelystrategioita. Aineistosta nousi kuitenkin esille myös toistaiseksi vähemmälle huomiolle jääneitä strategioita ja strategialuokkia, joita jatkossa olisi hyödyllistä tutkia lisää. Tunnesäätelyn joustavuus tunnesäätelystrategiavalikoiman laajuuden osalta oli yhteydessä koettuun empatiaan, mutta yhteys jäi odotettua pienemmäksi. Omakohtainen ahdistus näyttäytyi koetusta empatiasta erillisenä tekijänä, mutta se ei odotusten vastaisesti ollut yhteydessä strategiavalikoiman pienempään kokoon.

Tulokset antavat viitteitä siitä, että tunnetarinoita hyödyntämällä voidaan saada monipuolisempaa tietoa tunnesäätelystrategioista. Tunnesäätelystrategiavalikoiman ja koetun empatian yhteys voi tarkoittaa, että opettelemalla uusia tunnesäätelystrategioita saatetaan mahdollisesti lisätä empatian kokemista. Tulevaisuudessa tunnesäätelyn joustavuuden arviointia tulisi kuitenkin kehittää, ja strategiavalikoiman laajuuden arvioiminen hyötyisi mielekkään strategiataksonomian muodostamisesta. Jatkossa omakohtaista ahdistusta tulisi käsitellä koetusta empatiasta erillisenä tekijänä, ja empatian määritelmää tarkentaa, jotta voitaisiin paremmin ymmärtää sen yhteyttä tunnesäätelyyn. Empatia ja tunnesäätely tunnetaitoina ovat avainasemassa yksilön hyvinvoinnin kannalta, mutta myös laajemmin tärkeitä työkaluja organisaatioiden ja yhteiskunnan kehittämiseen hyvinvointia tukeviksi. Tutkimuksen tehtävä onkin auttaa ymmärtämään tunnetaitoja sekä niiden välisiä yhteyksiä paremmin, jotta taitavaa omien ja toisten tunteiden kohtaamista voitaisiin parhaiten tukea ja opetella.

Avainsanat: tunne, tunnesäätely, tunnesäätelystrategia, tunnesäätelyn joustavuus, empatia, omakohtainen ahdistus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Tunteet ja tunnesäätely.....	2
1.1.1	Tunteet.....	2
1.1.2	Tunnesäätely ja tunnesäätelystrategiat	4
1.1.3	Toimiva tunnesäätely.....	7
1.2	Empatia	9
1.2.1	Empatian määritelmä.....	9
1.2.2	Empatia toisen tunteiden havaitsemisena	10
1.2.3	Empatia omien tunteiden heräämisenä	10
1.3	Tunnesäätely ja empatia	12
1.3.1	Tunnesäätely ja koettu empatia	12
1.3.2	Tunnesäätely ja omakohtainen ahdistus	13
1.4	Tutkimuskysymykset	14
2	MENETELMÄT.....	14
2.1	Tutkimuksen toteutus	14
2.2	Tutkimusmenetelmät ja muuttujat.....	15
2.2.1	Taustamuuttujat.....	15
2.2.2	Empatia.....	15
2.2.3	Tunnesäätely.....	17
2.2.3.1	Tunnekokemuskysely.....	17
2.2.3.2	Tunnesäätelyn erittely laadullisella analyysillä	17
2.2.3.3	Tunnesäätelymittareiden johtaminen	20
2.3	Tilastolliset analyysit	20
3	TULOKSET.....	21
3.1	Kuvailevat tulokset ja tunnesäätelystrategiat aineistossa.....	21
3.2	Iän ja sukupuolen yhteys koettuun empatiaan ja omakohtaiseen ahdistukseen.....	22
3.3	Joustavan tunnesäätelyn yhteys koettuun empatiaan	24
3.4	Joustavan tunnesäätelyn ja omakohtaisen ahdistuksen yhteys.....	25

4	POHDINTA.....	25
4.1	Tunnesäätelystrategioiden raportointi aineistossa.....	26
4.2	Tunnesäätelyn tutkiminen tunnetarinoiden avulla	28
4.3	Joustavan tunnesäätelyn ja koetun empatian yhteys	29
4.4	Joustavan tunnesäätelyn ja omakohtaisen ahdistuksen yhteys.....	31
4.5	Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet	32
4.6	Tutkimuksen anti ja jatkotutkimustarpeet.....	33
4.7	Johtopäätökset.....	34
5	LÄHTEET	36
	LIITE I	I
	LIITE II.....	II

1 JOHDANTO

Tunnesäätely ja empatia ovat tärkeitä tunteita, joilla on laaja-alaisia yhteyksiä hyvinvointiin ja jotka yhdessä muodostavat pohjan mielekkäälle sosiaaliselle toiminnalle (Thompson, van Reekum, & Chakrabarti, 2021). Tunnetaidot ovat keskeisessä roolissa psykoterapiassa, mutta nykyisin tunnetaidoista ollaan laajalti kiinnostuneita myös muissa yhteyksissä: tunnetaitojen harjoittelu sisältyy esimerkiksi perusopetuksen opintosuunnitelmaan (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014), ja työelämän tunnetaitojen valmennukseen on erikoistunut useita konsulttiyrityksiä (esim. Adeptus, Goleman Consulting Group). Tämän tutkimuksen tarkoitus on tarkastella sitä, miten tunteita säädellään ja mitä on toimiva tunnesäätely, sekä yhdistää tunnesäätelyn tutkimuskenttään toinen tärkeä tunnetaito, empatia eli kyky ymmärtää ja vastata toisten tunteisiin.

Tunnesäätelyn tutkimusta vaikeuttaa se, ettei toimivien tunnesäätelytaitojen määrittely ole yksinkertaista. Tässä tutkimuksessa tähän haasteeseen pyritään vastaamaan käyttämällä suhteellisen uutta käsitettä, joustavaa tunnesäätelyä (Aldao, 2013). Tunnesäätelyä on tutkittu tästä näkökulmasta vasta vähän, ja lisää tietoa tarvitaan siitä, millaisilla menetelmillä tunnesäätelyn joustavuutta voidaan ylipäänsä tutkia. Tässä tutkimuksessa joustavuutta mitataan tarkastelemalla sitä, kuinka laajaa kirjoa erilaisia strategioita tunteiden säätelyssä hyödynnetään. Aiempi tutkimus aiheesta on rajautunut ainoastaan muutamiin ennalta määriteltyihin tunnesäätelykeinoihin. Kysymys siitä, mitä tunnesäätelystrategioita mainitaan, jos vastausvaihtoehtoja ei ole rajattu valmiiksi, ja mitkä keinot näyttäisivät arjen tunnesäätelyn kannalta keskeisimmiltä, on jäänyt vähälle huomiolle (Brans, Koval, Verduyn, Lim, & Kuppens, 2013). Tämän vuoksi tässä tutkimuksessa pyritään tavoittamaan mahdollisimman laaja kirjo erilaisia tunnesäätelystrategioita.

Tunnesäätelyn tarkasteluun käytetään tässä tutkimuksessa tunnetarinoita. Tunnesäätelyn tutkiminen epäsuorasti tunnetarinoista on tiettävästi täysin uusi lähestymistapa tunnesäätelytutkimukseen. Tällä hetkellä tieto tunnesäätelystä perustuu ensisijaisesti kokeellisiin tutkimuksiin (Gross & Thompson, 2007; Thompson ym., 2021; Webb, Miles, & Sheeran, 2012) tai itsearviointiin perustuviin piirrekyselyihin (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Quoid-bach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010). Arkitodellisuus on kuitenkin perusluonteeltaan muuttuvaa ja monimutkaista, minkä vuoksi havainnot eivät välttämättä ole yleistettävissä (Brans ym., 2013; Nezlek & Kuppens, 2008). Esimerkiksi piirretyyppisen tunnesäätelyn mittareiden on havaittu olevan vain osin yhteydessä päivittäiseen tunnesäätelyyn (Koval ym., 2020). Tämä tutkimus tarkastelee tunnesäätelyä ihmisten itse määrittelemissä merkityksellisissä tilanteissa, mikä lisää tutkimuksen ekologista validiteettia (Brans ym., 2013).

Vaikka sosiaalinen toiminta nojaa sekä omien tunteiden säätelyyn että toisten tunteisiin vastaamiseen, on tunnesäätelyä ja empatiaa on tutkittu suhteellisen erillään toisistaan (Thompson ym., 2021). Toimivan tunnesäätelyn on kuitenkin havaittu olevan yhteydessä empatiaan (Ardenghi, Russo, Bani, Rampoldi, & Strepparava, 2021; Eisenberg, Wentzel, & Harris, 1998; Hein, Röder, & Fingerle, 2018; Jackson, Eugène, & Tremblay, 2015; Schipper & Petermann, 2013). Tämä tutkimus pyrkii yhdistämään nämä tutkimuskentät ja tarjoamaan uutta tietoa tunnesäätelyn ja empatian yhteyksistä. Toimiva tunnesäätely voi osin edistää empatian kokemista, eli olla yhteydessä toisen tunteiden jakamiseen, ymmärtämiseen ja toisista huolehtimiseen (Contardi, Imperatori, Penzo, Del Gatto, & Farina, 2016; Eisenberg & Okun, 1996; Lockwood, Seara-Cardoso, & Viding, 2014; Powell, 2018; Tully, Ames, Garcia, & Donohue, 2016).

Empatian kokemiseen vaikuttavien tekijöiden selvittäminen on tärkeää, sillä koettu empatia on yhteydessä useisiin positiivisiin seurauksiin. Koettu empatia motivoi prososiaaliseen toimintaan, hillitsee aggressiota ja on moraalin kehityksen pohja (Decety ym., 2011; Eisenberg & Miller, 1987). Empatia on tärkeää myös työelämässä: esimerkiksi terveydenhuollossa sen on huomattu liittyvän asiakkaiden hoitoon sitoutumiseen ja hoidon lopputuloksiin sekä myös työntekijöiden hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen (Neumann ym., 2011; Niemi-Murola, 2015). Vaikka empatia yleensä yhdistetään myönteisiin lopputuloksiin, kyvyllä jakaa tunteita voi olla kuitenkin myös negatiivisia seurauksia. Toiset ovat taipuvaisempia ahdistumaan muiden tunteista ja vetäytymään vuorovaikutuksesta (Davis, 1980; Eisenberg & Eggum, 2009). Empatian on myös esitetty voivan altistaa myötätuntouupumukselle (Neumann ym., 2011). Eräs tekijä, joka saattaa selittää sekä yksilöllisiä eroja toisten tunteisiin vastaamisessa että osin ristiriitaisia tuloksia empatian seurauksissa, on tunnesäätelyn toimivuus (Decety, 2010; Eisenberg ym., 2016; Kim & Han, 2018).

1.1 Tunteet ja tunnesäätely

1.1.1 Tunteet

Tunteet ovat mielensisäisiä, suhteellisen lyhytkestoisia tiloja ja tuntemuksia, jotka syntyvät ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksessa (Mulligan & Scherer, 2012). Niiden tärkeä tehtävä on motivoida toimintaa ja mahdollistaa ympäristön kannalta mielekäs käytös. Tunteisiin liittyvät tyypillisesti kehon fysiologiset muutokset, käyttäytymisen muutos sekä subjektiivinen tunnekokemus. Määritelmiä tunteelle on kuitenkin monia, ja erilaiset tunneteoriat lähestyvätkin tunteen käsitettä eri näkökulmista.

Esimerkiksi perustunteoriat pyrkivät erottelemaan kaikille yhteisiä, perustavanlaatuisia tunteita ja niiden kannalta keskeisiä keskushermoston rakenteita kuten esimerkiksi mantelitulmakkeen roolia pelon tunteessa (esim. Tracy & Randles, 2011). Dimensionaalit teoriat puolestaan määrittelevät tunteet erilaisten ulottuvuuksien kautta, esimerkiksi tunteen valenssin tai virittävyuden perusteella (esim. Russell, 1980). Erilaiset tunneteoriat eivät kuitenkaan välttämättä ole toisilleen vastakkaisia. Tunteiden oletetaan nykyisin koostuvan useista eri osatekijöistä, jolloin eri tunneteorioiden voidaan ajatella täydentävän toisiaan (Sander, 2013).

Eräs aiempaa tutkimusta yhteen kokoavista teoreettisista malleista on *komponenttiprosessimalli* (component process model of emotions, CPM; Scherer, 2009). Siinä tunteiden nähdään olevan eri osatekijöiden muuttumista ajassa, muodostuvan monien erilaisten fysiologisten ja kognitiivisten tunteen osatekijöiden synkronoituessa keskenään sekä perustuvan subjektiivisille arvioille tapahtumien merkityksestä. Huomattavimpia tunneteorioita (esim. Matsumoto & Ekman, 2009; Panksepp, 1998; Russell, 2009) yhdistääkin ajatus viiden tunteen osatekijän olemassaolosta: 1. arviot, 2. ilmaisu, 3. autonomiset reaktiot, 4. toimintavalmiudet ja 5. subjektiivinen tunnekokemus (Sander, 2013). Seuraavaksi tarkastellaan tunteiden muodostumista komponenttiprosessimallin näkökulmasta.

Tunteiden komponenttiprosessimalli esittää, että tunteen viriämisen kannalta olennaisia ovat tilanteesta tekemämme tulkinnat. Tunne viriää vain, jos arvioimme jonkin olevan itsemme kannalta merkityksellistä (Sander, Grandjean, & Scherer, 2018). Nämä merkitykset liittyvät olennaisesti selviytymisen ja hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin tarpeisiin, tavoitteisiin ja arvoihin, sekä näiden saavuttamisen mahdollisuuteen tai uhattuna olemiseen (Moors, Ellsworth, Scherer, & Frijda, 2013). Arviointi määrittää olennaisesti tunneprosessin seuraavia vaiheita (Scherer & Moors, 2019).

Tunteen responsivaiheessa seuraavat komponenttiprosessimallin mukaan tilanteen kohtaamiseen valmistelevat, tunteelle ominaiset muutokset autonomisen hermoston toiminnassa (kuten kämmenten hikoaminen jännityksestä), tunteen ilmaisussa (esimerkiksi hymyily) ja toimintavalmiuksissa (motivaatioon ja toiminnan suuntaamiseen liittyvät tekijät, kuten lähestyminen tai välttäminen). Nämä kehollisten ja mentaalisten prosessien muutokset yhdistyvät tunneprosessin viimeisessä vaiheessa, tietoisessa tunnekokemuksessa (esimerkiksi ”koen pelkoa”).

Tietoisella tunnekokemuksella on tärkeä rooli tunneprosessissa, sillä se toimii säätelevänä ja valvovana mekanismina, yhdistäen eri prosessien tuottamaa tietoa muodostaakseen representaation tunteesta (Grandjean, Sander, & Scherer, 2008). Se, mitä tietoisesti tunnemme, on heijastuma tunneprosessin osista: arviostamme tilanteesta, autonomisen hermoston muutoksista, tunteen ilmaisusta ja toimintavalmiuksista (Sander ym., 2018). Tietoinen tunnekokemus mahdollistaa tunteen luokittelamisen ja nimeämisen (Scherer, 2005; Scherer & Moors, 2019). Tässä tutkimuksessa

tarkastellaan kielellisten tunnetarinoiden avulla tietoista tunnekokemusta. Oletuksena on, että tätä kautta saadaan epäsuorasti tietoa myös muista tunneprosessin osista.

1.1.2 Tunnesäätely ja tunnesäätelystrategiat

Tunteet eivät aina automaattisesti ohjaa henkilökohtaisten tavoitteiden ja ympäristön vaatimusten kannalta mielekkääseen toimintaan, vaan niitä on tarpeen säädellä. Tunteita säätelemällä pyritään vaikuttamaan tunnekokemukseen, tunteen ilmaisuun sekä tunteen keston ja intensiteettiin (Gross, 1998). Tunnesäätely voi olla tietoista tai tiedostamatonta (Rottenberg & Gross, 2003; Williams, Bargh, Nocera, & Gray, 2009) ja kohdistua sekä kielteisiin että myönteisiin tunteisiin (Gross & Muñoz, 1995). On arvioitu, että aikuiset pyrkivät säätelemään tunteitaan tavalla tai toisella lähes aina (Gross, 1998). Erityisesti kielteisten tunteiden säätely on hyvin yleistä (Barrett, Gross, Christensen, & Benvenuto, 2001; Gross, Richards, & John, 2006).

Tunteen ja tunnesäätelyn voidaan nähdä kietoutuvan toisiinsa ajallisessa ketjussa, jossa tunnetta pyritään muuttamaan tunneprosessin eri vaiheissa tunteen osatekijöihin vaikuttamalla (Gross, 2015). Melkein kaikkia tunteen komponentteja voidaan säädellä; niin tarkkaavaisuuden ohjautumista, heränneitä ajatuksia kuin tunteen fysiologisia vasteita (Koole, 2009).

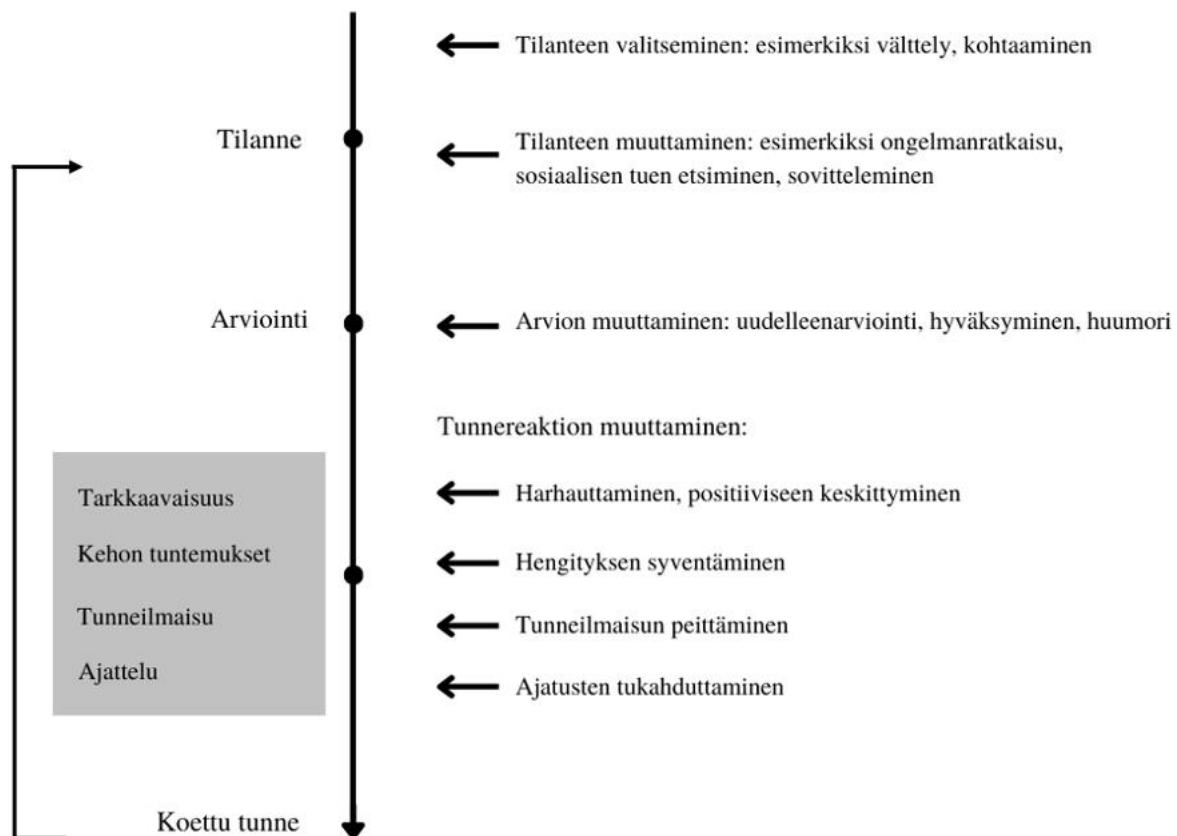
Erilaisia tapoja säädellä tunteita kutsutaan *tunnesäätelystrategioiksi*. Mahdollisia tapoja säädellä tunteita on lukemattomia, mutta niiden on kuitenkin ajateltu olevan kategorisoitavissa suhteellisen pieneen ryhmään erilaisia strategioita (Parkinson & Totterdell, 1999). Strategioiden on ajateltu eroavan ensisijaisesti siinä, mihin tunteen komponenttiin niillä pyritään vaikuttamaan ja missä tunteen muodostumisen vaiheessa ne vaikuttavat (Gross ym., 1998; Koole, 2009). Tunnesäätelystrategioista ei kuitenkaan ole olemassa yhteistä, empiirisesti validoitua taksonomiaa (Koole, 2009; Laghi, Lonigro, Pallini, & Baiocco, 2018).

Tunnesäätelyn prosessimalli (Gross, 1998) on eräs tunnetuimmista tavoista ymmärtää tunnesäätelyä sekä jäsentää tunnesäätelystrategioita. Mallin mukaan tunnesäätelystrategioita voidaan jäsentää ajalliseen järjestykseen sen perusteella, missä tunneprosessin vaiheessa niiden voidaan ajatella ensisijaisesti vaikuttavan tunteeseen (Kuvio 1). Ennen tunteen viriämistä käytettäviä strategioita kutsutaan varhaisiksi strategioiksi, ja tunteen responsivaiheen strategioita kutsutaan myöhäisiksi strategioiksi. Prosessimalli luokittelee varhaisen vaiheen strategiat tarkemmin neljään erilliseen ryhmään, ja myöhäiset strategiat muodostavat viidennen strategiaryhmän. Seuraavaksi tarkastellaan prosessimallin ehdottamaa yhteensä viittä erilaista strategiaryhmää: tilanteen

valitsemiseen, tilanteen muokkaamiseen, havaintoihin vaikuttamiseen, arvion muuttamiseen sekä tunnevasteen muuttamiseen perustuvia strategioita.

Tunteen viriämiseksi tarvitaan ensinnäkin jokin tunteita herättävä tilanne. Tilanteen valitsemiseen liittyvät strategiat ovatkin ensimmäinen tilaisuus vaikuttaa heräävään tunteeseen. Esimerkiksi tilanteessa, jossa liiallinen työkuorma uhkaa herättää ahdistuksen tunteen, tilanteen valintaan liittyvä strategia voi olla esimerkiksi tilanteen tarkoituksellinen välttely, joka voi tarkoittaa töistä pois jättäytymistä. Mikäli tilannetta ei ole mahdollista valita, sitä voidaan yrittää muuttaa vähemmän tunteita herättäväksi. Tilannetta voidaan muuttaa esimerkiksi ongelmaratkaisulla, kuten kieltäytymällä ylimääräisistä työtehtävistä.

Mikäli tilannetta ei ole mahdollista muuttaa, voidaan prosessimallin mukaan tarkkaavaisuutta siirtämällä vaikuttaa siihen, mitä tilanteen ärsykejä päädytään prosessoimaan. Havaintoihin vaikuttamisen strategia voi olla esimerkiksi harhauttaminen, jossa huomio keskitetään neutraaleihin tai positiivisiin ärsykkeisiin kuten sosiaalisen median käyttöön ahdistuksen noustessa.



KUVIO 1. Tunteen komponentit, tunnesäätelyn vaiheet ja esimerkit tunnesäätelystrategioista. Yhdistetty Grossin (1998) ja Schererin (2009) malleja mukailten.

Tunteen heräämisen kannalta on tärkeää arvio tilanteen merkityksellisyydestä (Sander ym., 2018). Arvio tilanteen merkityksellisyydestä on siten myös keskeinen tunneprosessin vaihe viriävän tunteen muuttamiseksi. Arviointivaiheeseen liittyviä strategioita ovat esimerkiksi tilanteen uudelleenarviointi, kuten työkuormituksen arvioiminen ohimeneväksi, tai hyväksyminen, esimerkiksi suuren tehtävämäärän hyväksyminen osana työn luonnetta.

Tunteen jo virittyä tavoitteena on responsivvaiheessa selviytyä fysiologisten reaktioiden, tunneilmaisun sekä tunnekokemuksen kanssa yrittämällä muuttaa näitä vasteita (Gross ym., 1998). Prosessimallin viides strategiaryhmä koostuukin tunnereaktion muuttamiseen tähtäävistä myöhäisistä strategioista. Rauhallinen hengitys voi laskea ahdistuksen nostamaa sydämen sykettä, ja ahdistuksen voi kätkeä muilta. Ahdistuksen herättämiä ajatuksia voi myös yrittää esimerkiksi tukahduttaa. Prosessimalli ei kuitenkaan erittele, mihin tunteen komponenttiin myöhäisen vaiheen strategioilla pyritään vaikuttamaan, vaan niputtaa tunteen responsivvaiheen strategiat yhteen.

Tieto tunnesäätelystä perustuu ensisijaisesti kokeellisiin tutkimuksiin tai itsearviointikyselyihin piirteenkaltaisesta tunnesäätelystä (Aldao ym., 2010; Naragon-Gainey, McMahon, & Chacko, 2017). Kokeelliset tutkimukset ovat pääosin keskittyneet kahteen tunnesäätelystrategiaan: varhaisen vaiheen tunnesäätelystrategioista uudelleenarviointiin ja myöhäisen vaiheen strategioista tunneilmaisun tukahduttamiseen (Blanke ym., 2020; Saraiya & Walsh, 2015). Myös tunnesäätelyn itsearvioinnissa eräs laajalti käytetyimmistä kyselyistä, Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), keskittyy vain edellä mainittujen kahden strategian tarkasteluun (Koval ym., 2022; Westerlund & Santtila, 2018). Päätelmien yleistettävyyden kannalta olisi kuitenkin tärkeää empiirisesti tutkia sitä, miten yleisesti käytettyjä nämä kaksi strategiaa ovat. Samasta syystä tärkeää olisi myös tutkia sitä, kuinka usein muita strategioita käytetään. Tunnesäätelytutkimus on keskittynyt vain tiettyihin yleisinä pidettyihin strategioihin (Rao & Gibson, 2019; Tull & Aldao, 2015). Strategioiden yleisyydellä viitataan tutkimuskirjallisuudessa usein siihen, kuinka keskeisiksi ne tunnesäätelyteorioissa on oletettu ja kuinka paljon niitä on aiemmin tutkittu (Aldao ym., 2010; Naragon-Gainey ym., 2017). Tämä ei kuitenkaan välttämättä kerro siitä, mitkä strategiat ovat yleisesti käytettyjä päivittäisessä elämässä. Sekä laboratorio-olosuhteissa tehtäviä kokeellisia tutkimuksia että itsearviointikyselyjä on kritisoitu ekologisen validiteetin puutteesta, ja arkielämän kontekstien tärkeyttä on painotettu tunnesäätelytutkimuksessa (Aldao, 2013; Brans ym., 2013). Toistaiseksi tietoa luonnollisessa ympäristössä käytetyistä tunnesäätelystrategioista on vähän (Brockman ym., 2017; Lennarz ym., 2019). Aihetta käsittelevät tutkimukset ovat rajanneet vastausvaihtoehdot vain muutamiin keskeisinä pidettyihin strategioihin (Brans ym., 2013; Brockman ym., 2017; Grommisch ym., 2020; Heiy & Cheavens, 2014). Myös tämä on voinut rajoittaa päätelmiä yksilön käyttämien strategioiden koko laajuudesta.

1.1.3 Toimiva tunnesäätely

Tunnesäätelyllä on laajoja yhteyksiä psykososiaaliseen hyvinvointiin (Sanchez-Lopez, 2021). Sen on havaittu kytkeytyvän niin mielenterveyteen (Aldao ym., 2010) kuin fyysiseenkin terveyteen (Mauss & Gross, 2004) sekä sosiaaliseen toimintakykyyn (Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000; Murray & Derrick, 2005) ja esimerkiksi työssä suoriutumiseen (Diefendorff, Hall, Lord, & Streat, 2000). Hyvin toimiva tunnesäätely edistää kykyä sopeutua uusiin tilanteisiin (Gross & John, 2003) ja on mielenterveyden kulmakivi (Kokkonen & Kinnunen, 2006; Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011; Tull & Roemer, 2007).

Perinteinen lähestymistapa toimivan tunnesäätelyn tutkimiseen on ollut vertailla erilaisten tunnesäätelystrategioiden käytön vaikutuksia psykososiaaliseen hyvinvointiin. Grossin tunnesäätelyn prosessimalli (1998) esittää varhaisen vaiheen strategioiden olevan lähtökohtaisesti adaptiivisempia kuin myöhäisen vaiheen strategioiden, sillä mitä aiemmin tunneprosessin kulkuun pystytään puuttamaan, sitä tehokkaammin strategia muuttaa heräävää tunnetta. Myöhempi tarkastelu on kuitenkin osoittanut, etteivät vaikutussuhteet ole näin yksinkertaisia (Aldao, 2013; Bonanno & Burton, 2013). Yksittäisten strategioiden hyödyt riippuvat suuresti tilanteesta, tavoitteista ja muista vaihtelevista tekijöistä (Chen & Bonanno, 2021; Sheppes ym., 2014; Westphal, Seivert, & Bonanno, 2010), ja eri strategioiden hyötyjen ja haittojen on osoitettu olevan hyvin suhteellisia (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2013; Consedine, Magai, & Bonanno, 2002; Webb ym., 2012).

Viime vuosina onkin yksittäisten strategioiden ominaisuuksien sijasta kiinnostuttu *joustavasta tunnesäätelystä*, eli kyvystä valita strategia tilanteen mukaisesti sekä vaihtaa joustavasti strategiasta toiseen (Aldao, 2013; Grommisch ym., 2020). Joustava tunnesäätely on tärkeää mielenterveyden kannalta, erityisesti sen vuoksi, että joustavuus auttaa sopeutumaan tilanteen vaatimuksiin (Aldao, Sheppes, & Gross, 2015; Bonanno, Papa, Lalande, Westphal, & Coifman, 2004; Kashdan & Rottenberg, 2010; Westphal ym., 2010). Kyvyn joustavaan vaihteluun tunnesäätelystrategioiden välillä on havaittu ennustavan sopeutumista vaihteleviin elämäntilanteisiin (Bonanno ym., 2004) sekä olevan yhteydessä parempaan stressinsietokykyyn (Westphal ym., 2010) ja mielenterveyteen (Gupta & Bonanno, 2011).

Ihmisten välillä on kuitenkin eroja tunnesäätelyn joustavuudessa (Burton & Bonanno, 2016; Sanchez-Lopez, 2021). Yksilöllisten erojen arvellaan näkyvän kyvyssä huomata tunteita herättävän tilanteen mahdollisuudet ja vaatimukset, tunnesäätelystrategian valitsemisessa tai strategian toteutuksen valvomisessa ja mukauttamisessa (Bonanno & Burton, 2013). Puutteet millä tahansa näistä osa-alueista saattavat johtaa vaikeuksiin tunnesäätelyssä (Gross, 2015). Tässä tutkimuksessa keskitytään yksilöllisiin eroihin tunnesäätelystrategian valitsemisessa. Onnistumisen

strategiavalinnassa ajatellaan olevan riippuvainen *tunnesäätelystrategiavalikoiman laajuudesta* (Bonanno & Burton, 2013). Laajasta keinovalikoimasta saatetaan todennäköisemmin löytää toimiva strategia, kun taas suppea valikoima ei mahdollista monen erilaisen strategian kokeilemistä (Grommisch ym., 2020). Säätely saattaa epäonnistua, mikäli henkilöllä on vain vähän strategioita mistä valita (Grommisch ym., 2020; Gross, 2015). Tunnesäätelystrategioiden valikoiman laajuuden ja psykologisen sopeutumisen (Bonanno & Burton, 2013) sekä hyvinvoinnin (Grommisch ym., 2020) onkin havaittu olevan yhteydessä toisiinsa.

Tunnesäätelystrategiavalikoiman yksilöllistä laajuutta voidaan arvioida strategioiden käytön frekvenssillä, eli sillä kuinka usein tutkittava käyttää mitä tahansa tunnesäätelystrategiaa (Aldao ym., 2015; Bonanno & Burton, 2013). Lisäksi voidaan arvioida tunnesäätelystrategioiden laajuutta: sitä, kuinka laajaa kirjoa erilaisia strategioita käytetään, eli pystyvätkö tutkittavat käyttämään monia kategorisesti keskenään erilaisia strategioita (Aldao ym., 2015; Bonanno & Burton, 2013). Kategorisesti erilaisia strategioita käyttämällä voidaan vaikuttaa tunteen eri komponentteihin, jolloin tunteen säätely saattaa tehostua (Quoidbach ym., 2010). Monia erilaisia tunnesäätelystrategioita käyttävillä onkin havaittu vähemmän internalisoivia ongelmia kuten masennusta ja ahdistuneisuutta kuin vain muutamaa erilaista strategiaa käyttävillä (Lougheed & Hollenstein, 2012). Strategiavalikoiman yksilöllistä kokoa on arvioitu lapsilla kategorisoimalla heidän tunnesäätelykertomuksissaan mainitsemaan säätelykeinoja, ja tutkimalla sekä niiden määrää että kategorista vaihtelua (Quiñones-Camacho & Davis, 2018; Rao & Gibson, 2019). Tietävästi tunnesäätelystrategiavalikoimaa ole kuitenkaan tutkittu aikuisilla muutoin kuin ennalta rajatulla joukolla strategioita, esimerkiksi pyytämällä henkilöitä arvioimaan, kuinka montaa kuudesta eri strategiasta he käyttävät (Dixon-Gordon, Aldao, & De Los Reyes, 2015).

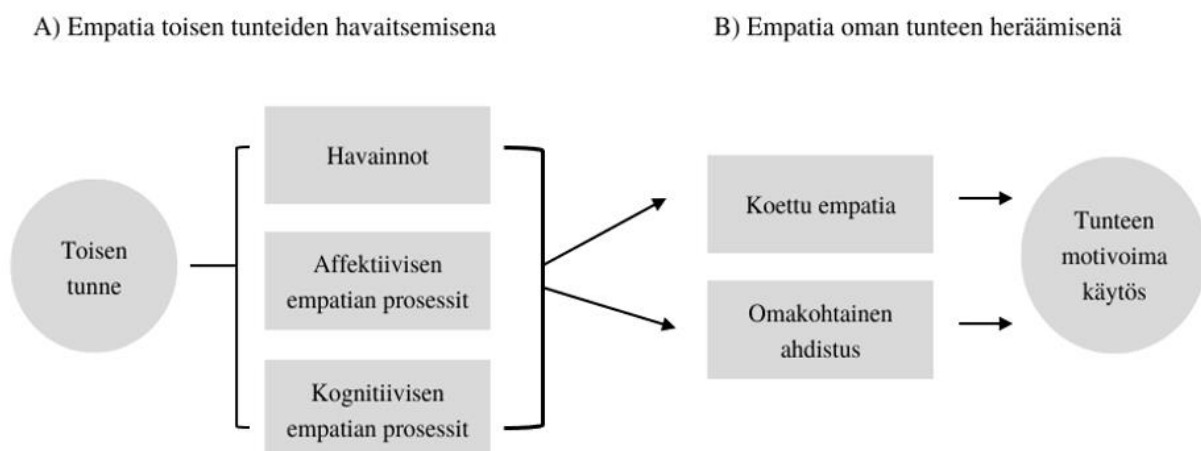
Tunnesäätelyn toimivuudessa on havaittu yksilöllisiä eroja sekä vertailtaessa yksilön suosimia strategioita niiden lähtökohtaisen adaptiivisuuden perusteella (Gross, 2015) että tutkittaessa tunnesäätelyn joustavuuden eri osa-alueita (Bonanno & Burton, 2013). Nämä erot yksilöiden välillä voivat kuitenkin selittyä myös muilla tunteiden käsittelyyn liittyvillä tekijöillä, esimerkiksi kyvyllä tunnistaa ja sanoittaa tunteita (Barrett ym., 2001; Decety, 2010). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan tunnesäätelyä myös toisen tärkeän tunnetaidon, empatian, näkökulmasta.

1.2 Empatia

1.2.1 Empatian määritelmä

Empatialle on useita määritelmiä, mikä vaikeuttaa sekä tutkimusta että tutkimustiedon soveltamista käytäntöön (Cuff, Brown, Taylor, & Howat, 2016). Empatialla voidaan viitata mielen prosesseihin, joiden avulla toisten ihmisten mielen sisältöjä, aikeita ja kokemuksia tulkitaan (ks. Thompson, Uusberg, Gross, & Chakrabarti, 2019). Toisaalta empatialla voidaan tarkoittaa myös tunneperäistä reaktiota, joka syntyy toisen henkilön tunnetilan ymmärtämisestä tai oletetun tunteen jakamisesta (Decety & Jackson, 2004; Eisenberg & Eggum, 2009). Tämä tunneperäinen reaktio sisältää empatian määritelmän kannalta tärkeät muutokset kokemuksessa ja käyttäytymisessä kuten kyvyn myötätunnon kokemiseen ja motiivin prososiaaliseen käyttäytymiseen (Batson, 2009; Eisenberg, Eggum, & Di Giunta, 2010).

Vaikka empatian kokeminen hahmotetaan usein lopputuloksena, empatia ei kuitenkaan ole pelkkä tunne sinänsä (Davis, 1983). Empatia voidaan ymmärtää erilaisina prosesseina, joka vaikuttavat tunnekomponentteihin ja siten tunteen muodostumiseen (Thompson ym., 2019). Empatian prosessimallissa (Thompson ym., 2019) esitetään empatian prosessien vaikuttavan kehon tuntemuksiin, tunneilmaisuun, tarkkaavaisuuteen ja kognitioon. Tässä tutkimuksessa jaoteltiin empatiaa käsitteenä määrittelemällä se joko toisen tunteiden havaitsemisena tai omien tunteiden heräämisenä (Kuvio 2).



KUVIO 2. Empatia toisen tunteiden havaitsemisena ja oman tunteen heräämisenä.

1.2.2 Empatia toisen tunteiden havaitsemisena

Empatiaa voidaan yhtäältä tarkastella toisen tunteiden havaitsemisena. Empatian kokeminen edellyttää representaation luomista toisen tunteesta sekä omassa kehossa että mielessä (Reniers, Corcoran, Drake, Shryane, & Völlm, 2011). Toisen tunteiden havaitsemiseen liittyy kolme limittäistä prosessia: havainnot, affektiivisen empatian prosessit ja kognitiivisen empatian prosessit (Thompson ym., 2019).

Toisen tunteiden jakaminen ja ymmärtäminen edellyttävät ensinnäkin kykyä havaita heidän emotionaalisesta tilastaan kertovat merkit (Enticott, Johnston, Herring, Hoy, & Fitzgerald, 2008). Nämä vihjeet voivat olla konkreettisia, kuten ilmeet ja eleet, tai abstraktimpia vihjeitä, jotka edellyttävät kognitiivista prosessointia, kuten sanat (Thompson ym., 2019).

Affektiivinen empatia puolestaan viittaa tunnetason kokemukseen tunteen jakamisesta, joka pohjaa toisen tunteen kehollistumiseen (Decety & Jackson, 2004; Eisenberg & Eggum, 2009). Tunteen kehollistumisella tarkoitetaan toisen tunteen siirtymistä meihin kehollisten representaatioiden muodostamisen kautta (Niedenthal, 2007). Olemme taipuvaisia tiedostamatta imitoimaan toisia, synkronoiden ilmeet, eleet, äänet ja kehon asennot yhteen heidän kanssaan (Chartrand & Dalton, 2009). Yksinkertaisimmillaan tunnetilan jakaminen toisen kanssa voi tapahtua tämän kaltaisen tunteiden tarttumisen kautta (Decety & Jackson, 2004).

Empatiolla ei kuitenkaan tarkoiteta vain tunteiden tarttumista, vaan myös kykyä ymmärtää toisen tunnetila tiedollisella tasolla (Ickes ym., 2000). Tätä tiedollisen tason ymmärrystä kutsutaan kognitiiviseksi empatiaksi (Decety & Jackson, 2004; Eisenberg & Eggum, 2009). Sen kokeminen edellyttää itsen ja toisen erillisyyden ymmärtämistä eli mielen teoriaa, sekä kykyä tehdä päätelmiä siitä, miksi tilanne on toiselle tärkeä (Ickes ym., 2000; Thompson, Uusberg, ym., 2019). Kognitiiviset prosessit vaikuttavat myös tunteen heräämiseen, sillä toisen tunteiden jakaminen tiedollisella tasolla voi johtaa emotionaaliseen kokemukseen (Batson, 1991; Beadle & De La Vega, 2019; Jackson ym., 2015).

1.2.3 Empatia omien tunteiden heräämisenä

Empatiaa voidaan tarkastella myös omien tunteiden heräämisen näkökulmasta. Kyky kokea empatiaa vaihtelee ihmisten välillä, ja sitä pidetään suhteellisen pysyvänä käyttäytymiseen ja kokemuksiin vaikuttavana piirteenä (Reniers ym., 2011). Empatiakykyä tarkastellaan usein itsearviointikyselyillä,

joissa pääasiassa keskitytään arvioimaan toisen ihmisen havaittujen tunteiden vaikutusta henkilön omiin tunteisiin (Davis, 1980; Reniers ym., 2011).

Esimerkiksi Davis (1980) on pyrkinyt jäsentämään yksilöiden välisiä eroja reaktioissa toisten tunteisiin jakamalla empatiakokemuksen toisistaan erillisiin ulottuvuuksiin. *Näkökulman ottaminen* (perspective taking) on alttiutta asettua toisen asemaan ja nähdä asia hänen kannaltaan. *Fantasia* (fantasy) viittaa taipumukseen samaistua kuvitteellisiin hahmoihin esimerkiksi kirjoissa ja elokuvissa. *Empaattinen huoli* (empathic concern) on taipumus kokea myötätuntoa ja siten myös huolehtia toisista. Näiden kolmen osatekijän on myöhemmässä tutkimuksessa nähty muodostavan *koetun empatian*, eli kyvyn kognitiiviseen, affektiiviseen ja prososiaalisuuteen motivoivaan empatiaan (Cliffordson, 2001; Pulos, Elison, & Lennon, 2004)

Koetusta empatiasta voidaan erottaa myös neljäs tekijä, jota nimitetään *omakohtaiseksi ahdistukseksi* (personal distress). Davis (1980) määritteli sen osaksi empatiaa, mutta useat tutkimukset ovat osoittaneet omakohtaisen ahdistuksen ja koetun empatian olevan joko kokonaan erillisiä tai käänteisessä suhteessa toisiinsa (Cliffordson, 2001; Eisenberg ym., 2010; Kim & Han, 2018; Pulos ym., 2004). Omakohtainen ahdistus on taipumusta ahdistua emotionaalisesti latautuneissa tilanteissa (Davis, 1980). Toisin kuin empatiakokemus, herättää omakohtainen ahdistus halun kääntyä sisäänpäin, ja vetäytyä vuorovaikutuksesta tynnyttelemään omaa tunnekokemusta (Eisenberg & Eggum, 2009). Omakohtaisen ahdistuksen on havaittu estävän empatian kokemisen (Kim & Han, 2018), ja olevan yhteydessä masennukseen ja heikompaan psykologiseen hyvinvointiin (Schreiter, Pijnenborg, & aan het Rot, 2013).

Empatiaprosessien mahdollistama toisen tunteiden havaitseminen voi herättää joko prososiaalisuuteen motivoivan empatiakokemuksen tai omakohtaista ahdistusta, joka johtaa itseen vetäytymiseen (Eisenberg ym., 2000). Taipumuksessa empatian kokemiseen tai omakohtaisen ahdistukseen on yksilöllisiä eroja (Davis, 1980). Nämä yksilölliset erot toisen tunteiden havaitsemisen seurauksissa saattavat osin selittyä yksilöllisillä eroilla tunnesäätelyssä (Eisenberg & Okun, 1996; Kim & Han, 2018; Lockwood ym., 2014; Powell, 2018; Tully ym., 2016).

1.3 Tunnesäätely ja empatia

1.3.1 Tunnesäätely ja koettu empatia

Tunnesäätelyn on esitetty olevan empatian osatekijä tai läheisesti empatiaan yhteydessä oleva prosessi (Contardi ym., 2016; Decety, 2010; Hein ym., 2018; Lockwood ym., 2014; Powell, 2018; Schipper & Petermann, 2013; Thompson ym., 2019). Sekä empatia että tunnesäätely voidaan käsitteellistää edellä kuvaillun mukaisesti tunteeseen vaikuttavina prosesseina. Niiden oletetaan olevan toisiinsa yhteydessä, ja aktivoivan samoja keskushermoston rakenteita (Decety, 2010; Thompson ym., 2019, 2021). Toisen tunteiden havainnoinnista syntyvä tunnetila edellyttää säätelyä ja kontrollia, jotta empatiaa voidaan kokea (Davis, 1983; Eisenberg ym., 1991; Laghi ym., 2018; Thompson, Uusberg, ym., 2019). Tunnesäätely voi näin ollen vaikuttaa sekä havaitsemisen prosesseihin että koettuun tunteeseen.

Empatian prosessit mahdollistavat emotionaalisen reaktion toisen havaittuun kärsimykseen (Eisenberg & Eggum, 2009). Pelkkä tunteen jakaminen toisen kanssa ei kuitenkaan ole empatiaa, vaan säätelymekanismeja tarvitaan erottelemaan oma kokemus toisen kokemuksesta ja mahdollistamaan toimijuuden säilymisen (Decety & Lamm, 2013; Jackson ym., 2015). Ilman säätelyä pelkkä jaettujen representaatioiden aktivoituminen esimerkiksi kehollisesti johtaa vain tunteiden tarttumiseen (Decety & Jackson, 2004). Tunnesäätelyn ja empatian yhteyttä on selitetty niiden yhteyksillä samoihin keskushermoston prosesseihin, jotka mahdollistavat eron säilyttämisen itsen ja toisen välillä (Thompson ym., 2019, 2021) sekä päätelmien tekemisen toisen mielentiloista (Lamothe ym., 2016). Toimivan tunnesäätelyn onkin osoitettu olevan yhteydessä empatian tiedollisen tason ymmärrykseen toisen tunteista (Contardi ym., 2016; Eisenberg & Okun, 1996; Thompson ym., 2021). Kyky tehdä päätelmiä toisen mielentiloista linkittyy myös kykyyn arvioida ja sanoittaa omia tunteitaan (Lamothe ym., 2016; Schipper & Petermann, 2013), joka on tunnesäätelyn kannalta tärkeää (Decety, 2010). Vaikeudet ymmärtää omia tunteita onkin linkitetty myös puutteelliseen empatiakykyyn (Samson ym., 2012).

Toisen ihmisen tunteiden herättämää koettua tunnetta säädellään tunnesäätelyn avulla (Hein ym., 2018). Henkilöt, jotka osaavat säädellä tunteitaan, voivat muokata emotionaalista reaktiotaan voidakseen reagoida empaattisesti nähdessään toisen kärsivän (Eisenberg, 2005; Eisenberg & Okun, 1996). Tunteen tulisi olla voimakkuudeltaan sopiva, jotta se on riittävä motivoimaan toimintaa (Powell, 2018). Toisaalta jaettu tunne voi olla niin voimakas, että ilman säätelyä se keskittää huomion ensisijaisesti oman tunnekokemuksen rauhoitteluun (Eisenberg, Smith, Sadovsky, & Spinrad, 2016;

Panfile ym., 2012). Tunnesäätely voi siis vaikuttaa siihen, millaiseen käyttäytymiseen empatian prosessit johtavat (Decety, 2010a; Eisenberg ym., 2010; Powell, 2018).

Useat tutkimukset ovat osoittaneet onnistuneen tunteiden säätelyn olevan yhteydessä empaattiseen käytökseen (Decety & Jackson, 2004; Eisenberg, 2000; Eisenberg & Eggum, 2009; Hein ym., 2018). Taitavat tunnesäätelijät reagoivat empaattisesti todennäköisemmin kuin henkilöt, joilla on vaikeuksia säädellä tunteitaan (Spinrad ym., 2006). Paremmat tunnesäätelykyvyt lapsilla ovat yhteydessä empatian kokemiseen sekä prososiaalisuuteen (Hein ym., 2018). Hyvään itsesäätelyyn kykenevien on havaittu kokevan enemmän empatiaa sekä olevan prososiaalisempia (Eisenberg & Fabes, 1992; Eisenberg & Okun, 1996; Murphy ym., 1999; Panfile ym., 2012).

Toimivan tunnesäätelyn vaikutusta eroihin koetussa empatiassa on tutkittu yksilötasolla vasta vähän. Tarkasteltaessa erilaisia henkilön käyttämiä strategioita yksittäin on lähtökohtaisesti adaptiivisina pidettyjen strategioiden toistuvan käytön havaittu olevan yhteydessä toisten tunnetilojen ymmärtämiseen (Lockwood ym., 2014; Powell, 2018; Thompson ym., 2019) ja lisäävän empaattista huolta toisista (Lebowitz & Dovidio, 2015). Empaattisen tunnereaktion on myös havaittu johtavan prososiaaliseen käytökseen todennäköisemmin, mikäli henkilö käyttää usein adaptiivisia tunnesäätelystrategioita (Lockwood ym., 2014). Joustavan tunnesäätelyn on ajateltu edistävän oman tunnetilan sekä käytöksen säätelyä empatiaprosessissa (Hein ym., 2018). Tunnesäätelyvalikoiman laajuutta ja empatian yhteyttä ei ole tiettävästi kuitenkaan vielä tutkittu.

1.3.2 Tunnesäätely ja omakohtainen ahdistus

Tunnesäätely liittyy myös omakohtaiseen ahdistukseen. Taipumus omakohtaiseen ahdistukseen on nähty puutteena säätelymekanismeissa, jotka mahdollistavat toisen kokemuksen erottelun omasta kokemuksesta (Decety, 2010; Eisenberg ym., 2010). Säätelyyn kykenemättömät voivat olla taipuvaisempia omakohtaiseen ahdistukseen myös siksi, että heillä ei ole riittäviä keinoja rauhoitella tunnekokemustaan (Eisenberg ym., 2016; Panfile ym., 2012). Alisäätely voi johtaa ylivilittyyneisyyteen, stressiin ja siten itseen keskittymiseen, joka puolestaan rajoittaa esimerkiksi tunneviheiden huomaamista ja siten empaattista reagointia (Spinrad ym., 2006). Tunnesäätelyn ongelmien onkin havaittu olevan yhteydessä omakohtaisen ahdistuksen kokemiseen (Geangu, Benga, Stahl, & Striano, 2011; Hawk ym., 2013), joka voi estää empaattisen reagoinnin (Eisenberg & Eggum, 2009; Grondin, Lomanowska, & Jackson, 2019; Kim & Han, 2018; Powell, 2018). Kehityspsykologisissa tutkimuksissa on havaittu empatian ja omakohtaisen ahdistuksen kokemisen riippuvan yksilön tunnesäätelykyvyistä (Decety, 2010). Tunnesäätelyllä ja omakohtaisella

ahdistuksella voidaankin ajatella olevan käänteinen suhde, jossa vähäisemmät tunnesäätelytaidot liittyvät taipumukseen ahdistua muiden tunteista (Decety & Lamm, 2013; Eisenberg ym., 1998, 2000; Eisenberg & Eggum, 2009; Eisenberg & Fabes, 1992). Joustavan tunnesäätelyn tai sen osa-alueiden yhteyttä omakohtaiseen ahdistukseen ei kuitenkaan ole tiettävästi vielä tutkittu.

1.4 Tutkimuskysymykset

Tässä tutkimuksessa etsitään vastausta seuraavaan kolmeen tutkimuskysymykseen ja testataan aikaisemman kirjallisuuden ja tutkimuksen pohjalta niille asetettuja hypoteeseja.

1. Mitä tunnesäätelystrategioita aineistossa raportoidaan?
2. Onko joustava tunnesäätely yhteydessä koettuun empatiaan?
Hypoteesi 1: Joustava tunnesäätely on positiivisesti yhteydessä koettuun empatiaan.

3. Onko joustava tunnesäätely yhteydessä omakohtaiseen ahdistukseen?
Hypoteesi 2: Joustava tunnesäätely on käänteisesti yhteydessä omakohtaiseen ahdistukseen.

2 MENETELMÄT

2.1 Tutkimuksen toteutus

Tämä tutkimus toteutettiin osana Suomen Akatemian rahoittamaa Tunteet läpi elämän -projektia, jossa tutkitaan tunteiden ja tunnekokemusten aivoperustaa sekä niiden kehitystä lapsuudesta aikuisuuteen. Tutkimus toteutettiin verkkokyselynä, joka oli avoinna vastaajille tammikuusta joulukuuhun 2020. Linkki ja kutsu kyselyyn jaettiin tutkimuksen omilla internetsivuilla, oppilaitosten sähköpostilistoilla, internetin keskustelupalstoilla sekä sosiaalisen median kanavissa. Vastaajat eivät saaneet korvausta osallistumisesta.

Verkkokyselyssä osallistujia pyydettiin kuvailemaan tunnekokemuksiaan kahdestakymmenestä erilaisesta tunteesta. Verkkokysely sisälsi myös piirteenomaista empatiaa mittaavan B-IRI -kyselyn, aleksityymiä piirteitä kartoittavan TAS-20 -kyselyn ja kiintymyssuhteita kartoittavan ECR-RS -kyselyn. Näistä kahta jälkimmäistä ei tarkastella tässä tutkimuksessa.

Osallistujien taustatiedot kerättiin sukupuolesta, iästä sekä lääketieteellisistä diagnooseista tai sairauksista.

Tutkimukseen osallistui tammi-joulukuun 2020 aikana yhteensä 517 yli 18-vuotiasta suomenkielistä henkilöä, joista otokseen valikoituivat kaikki vähintään yhteen tunnetarinaan vastanneet. Lopullinen otos koostui 194 iältään 18–66-vuotiaasta henkilöstä ($ka = 29.81$ v. $kh = 9.17$ v.), joista naisia oli 171 (88.1 %), miehiä 17 (8.8 %) ja 6 henkilöä valitsi vastausvaihtoehdon muu (3.1 %). Tutkittavista 72:llä (37.1 %) oli vähintään yksi lääketieteellinen diagnoosi tai sairaus.

2.2 Tutkimusmenetelmät ja muuttujat

2.2.1 Taustamuuttujat

Taustamuuttujina tutkimuksessa tarkasteltiin sukupuolta, sillä aiempi tutkimus osoittaa naisten olevan keskimäärin empaattisempia kuin miesten (Ingoglia, Lo Coco, & Albiero, 2016) ja ikää, sillä aiemmissa tutkimuksissa on saatu ristiriitaista tietoa iän ja empatian yhteydestä (Gilet, Mella, Studer, Griihn, & Labouvie-Vief, 2013; Hawk ym., 2013; Ingoglia ym., 2016). Ikää mitattiin vuosissa. Sukupuoli koodattiin kolmiluokkaiseksi muuttujaksi (1 = nainen, 2 = mies, 3 = muu), josta analyyseja varten muodostettiin kaksi dummy-koodattua muuttujaa.

2.2.2 Empatia

Tutkimuksen osallistujien piirretyyppistä empatiaa mitattiin A Brief Form of the Interpersonal Reactivity Index -kyselyllä (B-IRI; Ingonglia ym., 2016; ks. Liite I), joka pohjautuu Davisin (1980) kehittämään 28 väittämän Interpersonal Reactivity Index (IRI) -kyselyyn. B-IRI koostuu 16:sta empatian neljään ulottuvuuteen liittyvästä väittämästä, joita vastaajat arvioivat sen perusteella, kuinka hyvin ne kuvaavat heidän tuntemuksiaan ja ajatuksiaan erilaisissa tilanteissa. Neljää empatian ulottuvuutta (näkökulman ottaminen, fantasia, empaattinen huoli ja omakohtainen ahdistus) mitattiin kutakin neljällä väittämällä, joita arvioitiin viisiportaisella Likert-asteikolla (1 = Ei kuvaa minua lainkaan; 5 = Kuvaa minua erittäin hyvin). *Näkökulman ottamisen* (perspective taking) ajatellaan mittaavan kykyä asettua toisen asemaan (esim. ”Kun olen suuttunut jollekulle, pyrin yleensä asettamaan itseni hetkeksi hänen sijaansa.”), *fantasian* (fantasy) taipumusta samaistua kuvitteellisiin hahmoihin (esim. ”Eläydyn lukemani kirjan henkilöihahmojen tunteisiin.”), *empaattisen huolen*

(empathic concern) taipumusta kokea myötätuntoa sekä huolta toisista (esim. ”Tunnen usein voimakasta myötätuntoa itseäni vähemmän onnekkaita ihmisiä kohtaan.”) ja *omakohtaisen ahdistuksen* (personal distress) taipumusta reagoida emotionaalisesti latautuneisiin tilanteisiin ahdistumalla (esim. ”Tunteiltaan jännittyneissä tilanteissa oleminen pelottaa minua.”).

B-IRI:n rakennevaliditeetti ja reliabiliteetti on hyvä sekä psykometrisiltä ominaisuuksiltaan IRI-kyselyä vastaava (Ingoglia ym., 2016). B-IRI todettiin tässä tutkimuksessa reliabeliksi kaikkien osamuuttujien kohdalla (näkökulman ottaminen: Cronbachin $\alpha = .75$; fantasia: Cronbachin $\alpha = .77$; empaattinen huoli: Cronbachin $\alpha = .80$; omakohtainen ahdistus: Cronbachin $\alpha = .74$).

IRI:n neljän asteikon keskinäinen suhde ei ole täysin selvä, mistä johtuen käytännöt IRI:n pisteiden tarkastelussa ovat eronneet toisistaan (Pulos ym., 2004). Cliffordsonin (2001) mukaan IRI:stä on löydettävissä yleinen empatiafaktori, joka on lähes identtinen empaattisen huolen kanssa, ja selittää suuren osan myös näkökulman ottamisen ja fantasian ulottuvuuksista. Omakohtainen ahdistus puolestaan näyttäytyy tutkimusten mukaan selvästi erillisenä muista empatian ulottuvuuksista (Kim & Han, 2018; Pulos ym., 2004). Onkin ehdotettu, että koettua empatiaa arvioidessa tulisi tarkastella näkökulman ottamisen, fantasian ja empaattisen huolen ulottuvuuksia summaten ne yhteen (Pulos ym., 2004). Empatian ulottuvuuksia tässä aineistossa tarkasteltiin faktorianalyysillä, jossa ekstraktointimenetelmänä käytettiin pääakselifaktorointia ja rotaatiomenetelmänä suorakulmarotaatiota (varimax). Empatian neljä ulottuvuutta muodostivat kaksi faktoria. Faktorianalyysi osoitti (ks. Taulukko 1), että omakohtainen ahdistus latautui eri faktorille kuin empatian kolme muuta ulottuvuutta, mikä on linjassa aiemman tutkimuskirjallisuuden kanssa. Faktoriratkaisu selitti 34,7 % havaittujen muuttujien varianssista. Näkökulman ottamisen, fantasian ja empaattisen huolen ulottuvuuksista muodostettiin faktorianalyysin perusteella koettua empatiaa kuvaava summamuuttuja (Cronbachin $\alpha = .827$). Empatiamittarin neljättä ulottuvuutta, omakohtaista ahdistusta (Cronbachin $\alpha = .734$), tarkasteltiin koetusta empatiasta erillisenä tekijänä tutkimuskysymyksessä 3.

TAULUKKO 1. B-IRI:stä johdettujen empatian ulottuvuuksien faktorilataukset.

Komponentti	Faktori 1	Faktori 2	Kommunaliteetti
Näkökulman ottaminen	.560	-.309	.409
Fantasia	.639	.058	.408
Empaattinen huoli	.591	.144	.369
Omakohtainen ahdistus	.035	.446	.200

2.2.3 Tunnesäätely

2.2.3.1 Tunnekokemuskysely

Osallistujien tunnesäätelyä mitattiin epäsuorasti tunnekokemuskyselyn vastauksista. Tunnekyselyssä osallistujia pyydettiin kirjoittamaan tunnekokemuksistaan. Heille esitettiin tunnetiloja kuvaavia sanoja yksi kerrallaan, minkä jälkeen heitä pyydettiin eläytymään tunnetilaan miettimällä viimeaikaista tilannetta, jossa oli kokenut kyseistä tunnetta. Kysely sisälsi yhteensä 20 tunnetta, joista tätä tutkimusta varten valittiin 9 valenssiltaan negatiiviseksi koettua tunnetta (epätoivo, häpeä, inho, paheksunta, pelko, pettymys, suru, suuttumus ja syyllisyys). Tässä tutkimuksessa keskityttiin negatiivisiin tunteisiin, sillä positiivisten tunteiden säätely eroaa negatiivisten tunteiden säätelystä (Quoidbach ym., 2010). Vastaajien oli mahdollista valita, mihin tunnetiloihin liittyvistä kokemuksistaan halusivat kirjoittaa. Kyselyyn oli mahdollista palata myöhemmin tai jättää se kokonaan kesken. Osallistujat kirjoittivat apukysymysten avulla tekstikenttiin kuvauksen tilanteesta ja siihen liittyvistä kokemuksistaan. Apukysymyksiä oli viisi:

1. Kuvaile tilanne mahdollisimman tarkasti. (Esim. Mikä johti tilanteeseen? Mitä sellaista tilanteessa tapahtui, että se johti tähän tunnetilaan?)
2. Kun koit tätä tunnetta, millaisia tuntemuksia havaitsit kehossasi?
3. Millaisia muutoksia havaitsit kasvonilmeissäsi, äänessäsi, kehon asennossasi tai liikkeissäsi?
4. Millaisia ajatuksia sinulla oli?
5. Mitä teit tai tunsit haluavasi tehdä?

2.2.3.2 Tunnesäätelyn erittely laadullisella analyysillä

Tunnesäätelyä tutkittiin kokemustarinoista laadullisella sisällönanalyysillä teoriaohjaavasti (Tuomi & Sarajärvi, 2017). Tunnesäätelyä koskevat maininnat, jotka edustivat yksittäisiä strategioita, eriteltiin aineistosta aineistolähtöisesti. Teoreettiset viitekehykset sekä aiempi tutkimustieto ohjasivat niiden ryhmittelyä tunnesäätelystrategialuokkiin (Liite II). Aineistosta löydettiin mainintoja 17 strategialuokasta: tilanteen välttely, aikalisän ottaminen, suora tilanteen muuttaminen, tilanteen muuttaminen toisen avulla, tilanteen sovittelu, huomion keskittäminen syihin ja seurauksiin,

harhauttaminen huomiota siirtämällä, kognitiivinen uudelleenarviointi, hyväksyminen, ajatusten tukahduttaminen, fyysisen läheisyyden etsiminen, kehollisten reaktioiden kontrollointi, liikunta, höyryjen päästäminen, tunneilmaisun tukahduttaminen, luova kirjoittaminen ja kielellinen jakaminen. Lisäksi kaikki tunnesäätelymaininnat luokiteltiin haluihin ja toteutuneisiin sen perusteella, raportoitiinko tunnesäätelystrategiaa käytetyn, vai raportoitiinko ainoastaan halu käyttää strategiaa.

Strategiat jaoteltiin niiden teoreettisen tarkastelun helpottamiseksi vielä tunteen komponenttiprosessimallin (Scherer & Moors, 2019) ja tunnesäätelyn prosessimallin (Gross ym., 1998) mukaisiin komponentteihin, joihin strategian oletetaan ensisijaisesti vaikuttavan (Kuvio 1). Taulukossa 2 esitetään tunnesäätelystrategialuokat, kuvaus strategioista, sekä tunneprosessin osa, johon luokan säätelystrategiat mahdollisesti ensisijaisesti vaikuttavat.

TAULUKKO 2. Tunnesäätelystrategialuokat, tunnekomponentit sekä kuvaus strategioista. Aineistoesimerkit maininnoista sekä lähde teoriat liitteessä II.

Tunnesäätelystrategialuokka	Kuvaus
Komponentti: tilanne	
1. Tilanteen välttely	Tilanteen vältteleminen, jossa tunne voisi nousta, tai tilanteesta pois lähteminen
2. Tilanteen välttely: aikalisä	Etäisyyden ottaminen tilanteeseen, jotta voisi rauhoittua
3. Suora tilanteen muuttaminen	Käytännönläheiset toimenpiteet, jotka vaikuttavat suoraan tunteen herättäneeseen tilanteeseen
4. Tilanteen muuttaminen toisen avulla	Tilanteen muuttaminen pyytämällä tukea tai apua
5. Tilanteen sovittelu	Konkreettiset yritykset selvittää ihmissuhdekonfliktia
Komponentti: tarkkaavaisuuden säätely	
6. Huomion keskittäminen syihin ja seurauksiin	Huomion keskittäminen tunteita herättäneen tapahtuman syihin ja seurauksiin, tilanteen ei-emotionaalisiin puoliin
7. Harhauttaminen huomiota siirtämällä	Huomion siirtäminen tilanteesta ei-tunteita herättäviin ärsykkeisiin
Komponentti: arvio	
8. Kognitiivinen uudelleenarviointi	Subjekttiivisen arvion muuttaminen tapahtumasta tai sen merkityksestä, näkökulman muuttaminen tai itsensä etäännyttäminen
9. Hyväksyminen	Tunteen, tilanteen tai sen hyväksyminen, ettei vaikutusmahdollisuuksia ole
Komponentti: ajattelu	
10. Ajatusten tukahduttaminen	Aktiivinen tunteisiin liittyvien ajatusten hallitseminen, yritykset olla ajattelematta tapahtunutta
Komponentti: keholliset vasteet	
11. Fyysisen läheisyyden etsiminen	Fyysisesti lähellä toista ihmistä oleminen tunteen säätelyä varten
12. Kehollisten reaktioiden kontrollointi	Keholliseen rauhoitteluun erityisesti hengityksen avulla liittyvät maininnat
13. Liikunta	Liikunnallinen aktiviteetti tunnesäätelyä varten
14. Höyryjen päästäminen	Tunteen kehollisten vasteiden säätely-yritys: tunteen herättämälle keholliselle reaktiolle annetaan vapaa valta
Komponentti: tunneilmaisu	
15. Tunneilmaisun tukahduttaminen	Aktiivinen näkyvien tunneilmaisujen peittäminen
16. Luova kirjoittaminen	Tunteiden käsitteleminen kirjoittamalla
17. Kielellinen jakaminen	Tunteiden kielellinen jakaminen toisen kanssa, tyypillisesti tunteita herättäneen tapahtuman kuvailua
18. Ei mainintaa tunnesäätelyä	Tunnetarina, jossa ei mainintoja tunnesäätelyä varten

2.2.3.3 Tunnesäätelymittareiden johtaminen

Tunnesäätelyn joustavuutta kuvaavat kaksi mittaria johdettiin tunnesäätelymaininnoista. Tunnetarinoiden tunnesäätelymaininnoista muodostettiin kaksi tunnesäätelymuuttujaa. Ensimmäisellä mittareista eli *tunnesäätelyn frekvenssillä* tarkoitettiin tunnesäätelymainintojen lukumäärää, eli sitä kuinka usein henkilö mainitsee käyttäneensä mitä tahansa tunnesäätelystrategiaa. Tunnesäätelyn frekvenssin mittaamiseksi muodostettiin lukumääräindeksi ottamalla kullekin osallistujalle hänen raportoimiensa tunnesäätelystrategioiden lukumäärä ja jakamalla tämä osallistujan vastaamien kielteisten tunnetarinoiden lukumäärällä. Näin saatiin kontrolloitua vastattujen tarinoiden lukumäärä. Toisella mittareista eli *tunnesäätelystrategioiden laajuudella* tarkoitettiin mahdollisimman monen erilaisen tunnesäätelystrategian käyttämistä. Tunnesäätelystrategioiden laajuuden mittaamiseksi tarinoiden tunnesäätelymaininnat luokiteltiin laadullisella sisällönanalyysillä tunnesäätelystrategialuokkiin. Tunnesäätelystrategioiden laajuuden muuttuja kertoi, kuinka moneen eri tunnesäätelystrategiakategoriaan osallistujalta tuli mainintoja. Osallistujien kuhunkin kategoriaan liittyvät maininnat koodattiin dikotomisena (0 = ei mainintaa ko. kategoriaan, 1 = maininta ko. kategoriaan).

2.3 Tilastolliset analyysit

Tutkimuksen tilastolliset analyysit toteutettiin IBM SPSS Statistics 27 -tietokoneohjelmalla. Empatiapistemäärien eroja sukupuolten välillä tarkasteltiin Kruskal-Wallis testillä. Muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin Spearmanin korrelaatiokertoimien avulla. Tutkimuskysymyksen 1 vastaamiseksi tarkasteltiin tunnesäätelystrategioiden frekvenssejä. Tutkimuskysymyksen 2 osalta tunnesäätelymuuttujien yhteyttä koettuun empatiaan tarkasteltiin lineaarisilla regressioanalyysillä taustamuuttujien vaikutus kontrolloiden. Regressioanalyysin edellytykset täyttyivät (Tabachnick, 2014): Havainnot olivat riippumattomia ja niitä oli riittävästi, selitettävä muuttuja jatkuva ja selittävien muuttujien yhteys selitettävään muuttujaan hajontakuviosta tarkasteltuna lineaarinen. Residuaalit olivat histogrammien, normaalijakauman todennäköisyyskuvioiden sekä hajontakuvioiden perusteella normaalijakautuneita, lineaarisia ja homoskedastisia. VIF-arvot analyysissä olivat kaikki alle 4, joten muuttujien välistä korkeaa multikollineaarisuutta ei ollut havaittavissa. Aineistossa ei myöskään ollut merkittäviä poikkeavia havaintoja.

3 TULOKSET

3.1 Kuvailevat tulokset ja tunnesäätelystrategiat aineistossa

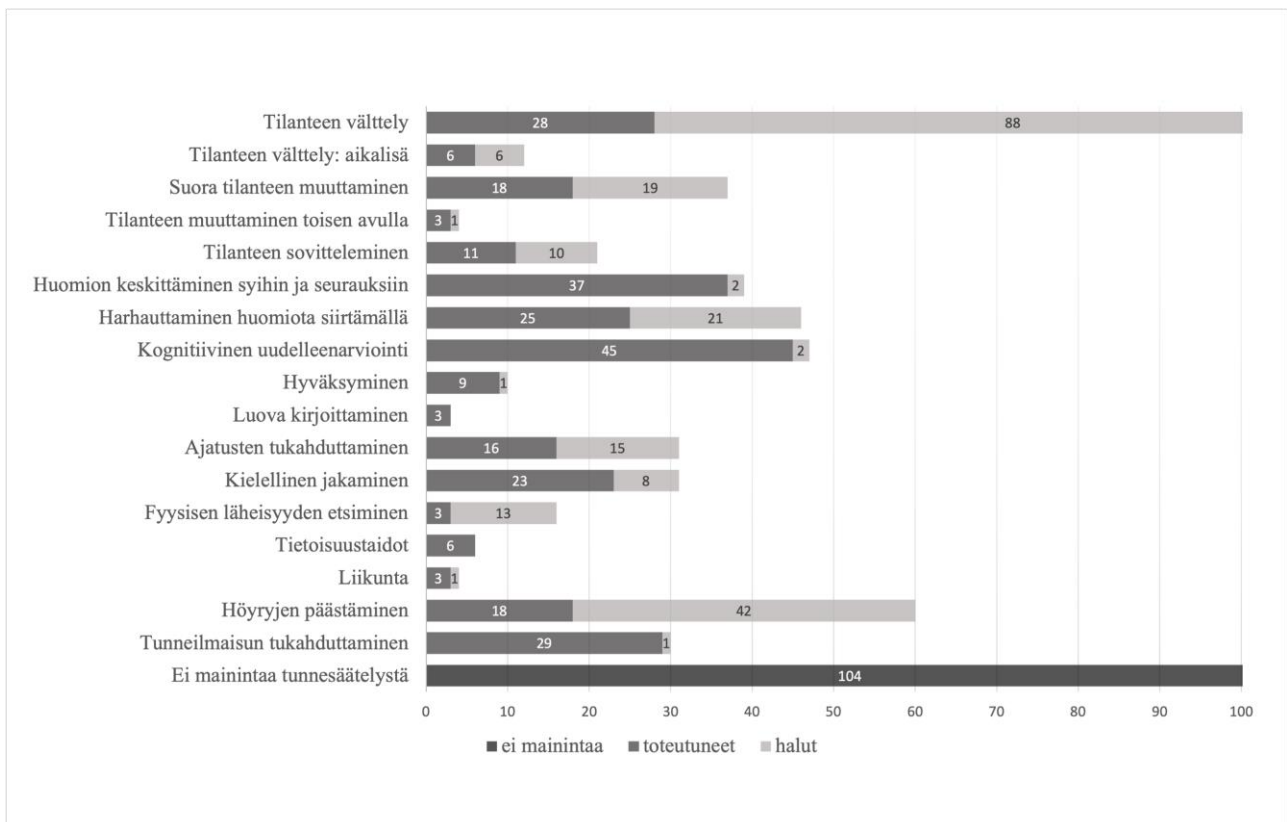
Taulukossa 3 on esitetty vastaajien ikää, koettua empatiaa, omakohtaista ahdistusta sekä tunnesäätelyä kuvaavien muuttujien tunnusluvut. Vastaajat olivat keskimäärin nuoria aikuisia ($ka = 29.81$ $kh = 9.17$ vuotta). Naisia oli aineistossa suuri enemmistö (88.1 %). Vastaajan negatiivisia tunteita koskevissa tarinoissa mainittiin yhtä tarinaa kohden 0–3 tunnesäätelykeinoa, keskimäärin yksi tunnesäätelykeino yhdessä tarinassa ($ka = 0.85$). Vastaajat olivat raportoineet kaikissa tarinoissaan kategorisesti keskenään erilaisia tunnesäätelykeinoja keskimäärin noin kaksi erilaista ($ka = 2.27$), vaihdellen nollasta neljääntoista erilaiseen keinoon asti.

TAULUKKO 3. Empatian ja tunnesäätelymuuttujien tunnusluvut aineistossa

Muuttujat	<i>ka</i>	<i>kh</i>	Toteutunut vaihteluväli	Vinous	Huipukkuus
1. Ikä	29.81	9.17	18–66	1.10	1.47
2. Koettu empatia	31.79	6.43	11–45	-0.46	-0.07
3. Omakohtainen ahdistus	7.05	3.49	0–16	0.20	-0.45
4. Tunnesäätelyn frekvenssi, yhteensä	0.85	0.59	0–3	0.86	1.56
5. Tunnesäätelyn frekvenssi, halut	0.36	0.39	0–2	0.93	0.49
6. Tunnesäätelyn frekvenssi, toteutuneet	0.49	0.54	0–3	1.81	4.97
7. Tunnesäätelystrategioiden laajuus, yhteensä	2.27	1.98	0–14	2.10	8.03
8. Tunnesäätelystrategioiden laajuus, halut	0.96	1.05	0–6	1.42	3.18
9. Tunnesäätelystrategioiden laajuus, toteutuneet	1.31	1.48	0–9	1.86	4.86
10. Ei mainintoja tunnesäätelystä	.15	.27	0–1	1.88	2.68

$n = 194$

Tunnetarinoista tunnistettiin yhteensä 17 toteutunutta ja haluttua strategiaa (Kuvio 3). Tarinoista 23.9 %:ssa ei mainittu yhtäkään tunnesäätelystrategiaa. Toimintahaluun ja toteutuneeseen toimintaan liittyvät strategiat yhdessä huomioiden voitiin havaita tilanteen välttelyn, höyryjen päästämisen, kognitiivisen uudelleenarvioinnin sekä harhauttamisen huomiota siirtämällä olleen eniten mainintoja keränneitä strategioita. Eniten mainintoja toimintahalusta oli tilanteen välttelyn ja höyryjen päästämisen osalta, mutta eniten käytettiin kuitenkin kognitiivista uudelleenarviointia sekä huomion keskittämistä syihin ja seurauksiin. Tilanteen välttely ja tunneilmaisun tukahduttaminen olivat myös usein mainittuja käytettyjä strategioita.



KUVIO 3. Toteutuneiden ja haluttujen tunnesäätelystrategioiden mainintafrekvenssit sekä tunnesäätelymainintoja sisältämättömien tarinoiden frekvenssit.

3.2 Iän ja sukupuolen yhteys koettuun empatiaan ja omakohtaiseen ahdistukseen

Taustamuuttujista iän yhteyttä koettuun empatiaan tarkasteltiin Spearmanin korrelaatiokertoimella. Iän ei havaittu olevan tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä empatiapistemäärään (Taulukko 4). Sukupuolen yhteyttä koettuun empatiaan tarkasteltiin riippumattomien otoksien Kruskal-Wallis-

testillä. Sukupuolten välillä huomattiin tilastollisesti merkitsevä ero empatiapistemäärissä ($H(2) = 6.55, p = .038$). Naiset olivat keskimäärin empaattisempia kuin miehet ($p = .010$). Sukupuolensa luokkaan muu ilmoittaneet eivät eronneet naisista ja miehistä empatiapistemäärissä.

TAULUKKO 4. Tutkimuksen muuttujien väliset Spearmanin korrelaatiokertoimet (suluissa p -arvot).

Muuttujat	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Ikä	--								
2. Koettu empatia	.13 (.082)	--							
3. Omakohtainen ahdistus	-.15* (.042)	-.04 (.620)	--						
4. Tunnesäätelyn frekvenssi, yhteensä	-.05 (.495)	.23** (.001)	-.12 (.107)	--					
5. Tunnesäätelyn frekvenssi, halut	-.11 (.115)	.05 (.536)	-.09 (.195)	.47** ($< .001$)	--				
6. Tunnesäätelyn frekvenssi, toteutuneet	.05 (.533)	.22** (.002)	-.06 (.420)	.68** ($< .001$)	-.21** (.003)	--			
7. Tunnesäätelystrategioiden laajuus, yhteensä	.02 (.769)	.16* (.025)	-.08 (.275)	.61** ($< .001$)	.35** ($< .001$)	.54** ($< .001$)	--		
8. Tunnesäätelystrategioiden laajuus, halut	-.06 (.373)	.02 (.841)	-.08 (.263)	.35** ($< .001$)	.85** ($< .001$)	-.15* (.036)	.60** ($< .001$)	--	
9. Tunnesäätelystrategioiden laajuus, toteutuneet	.09 (.231)	.19** (.007)	-.07 (.302)	.54** ($< .001$)	-.15* (.044)	.85** ($< .001$)	.80** ($< .001$)	.07 (.358)	--
10. Ei mainintoja tunnesäätelystä	.03 (.729)	-.24** (.001)	.11 (.138)	-.50** ($< .001$)	-.18* (.012)	-.34** ($< .001$)	-.15* (.042)	-.05 (.511)	-.17* (.018)

* $p < .05$, ** $p < .01$

Toista tutkimuskysymystä varten tarkasteltiin iän ja sukupuolen yhteyttä omakohtaiseen ahdistukseen. Sukupuolella ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä omakohtaiseen ahdistukseen.

($H(2) = 3.58, p = .167$). Ikä oli Spearmanin korrelaatiokertoimen perusteella tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä omakohtaiseen ahdistukseen ($r = -.15, p = .042$).

3.3 Joustavan tunnesäätelyn yhteys koettuun empatiaan

Tunnesäätelymuuttujien yhteyttä koettuun empatiaan tutkittiin ensin tarkastelemalla Spearmanin korrelaatiokertoimia (ks. Taulukko 4). Korrelaatiotarkasteluissa havaittiin toteutuneiden strategioiden olevan tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koettuun empatiaan sekä tunnesäätelyn frekvenssin ($r = .22, p = .002$) että tunnesäätelystrategioiden laajuuden ($r = .19, p = .007$) osalta. Toimintahaluun liittyvistä maininnoista muodostetut tunnesäätelymuuttujat eivät olleet yhteydessä koettuun empatiaan, joten ne päätettiin jättää pois jatkotarkasteluista.

Tunnesäätelymuuttujien ja koetun empatian yhteyksiä tutkittiin lineaarisella regressioanalyysillä. Koska sukupuolen vaikutus koettuun empatiaan todettiin taustamuuttujien tarkasteluissa merkitseväksi, sukupuoli lisättiin regressiomalleihin kontrolloitavana muuttujana. Empatiaa selittävinä tunnesäätelymuuttujina käytettiin tunnesäätelyn frekvenssiä (mainittujen toteutuneiden tunnesäätelystrategioiden lukumäärä yhtä tarinaa kohden) ja tunnesäätelystrategioiden laajuutta (kuinka monesta eri toteutuneiden strategioiden kategoriasta tutkittava sai mainintoja).

Koetun empatian ja tunnesäätelymuuttujien yhteyksien tutkimiseksi muodostettiin kolme eri regressiomallia (Taulukko 5). Sukupuoli oli taustamuuttujana kaikissa malleissa, mutta sukupuolen muuttujat eivät selittäneet merkitsevästi koettua empatiaa yhdessäkään kolmesta mallista. Ensimmäisessä mallissa koettua empatiaa selitettiin tunnesäätelyn frekvenssillä. Malli 1 selitti koetun empatian vaihtelusta 6,2 % ($F(3,190) = 5.24, p = .002$), ja oletusten mukaisesti tunnesäätelyn frekvenssi oli merkitsevä selittäjä ($\beta = .21, p = .003$). Toisessa mallissa koettua empatiaa selitettiin tunnesäätelystrategioiden laajuudella. Malli 2 selitti koetun empatian vaihtelusta 6,3 % ($F(3,190) = 5.32, p = .002$), ja oletusten mukaisesti tunnesäätelyn laajuus selitti koettua empatiaa merkitsevästi ($\beta = .21, p = .002$). Kolmannessa mallissa koettua empatiaa selitettiin molemmilla tunnesäätelymuuttujilla sukupuolen vaikutus kontrolloiden. Mallissa 3 molemmat tunnesäätelymuuttujat pystyivät yhdessä selittämään tilastollisesti merkitsevästi koetun empatian vaihtelusta 6,9 % ($F(4,189) = 4,57, p = .002$), mutta yksittäin katsoen tunnesäätelyn frekvenssi ($\beta = .13, p = .140$) tai tunnesäätelystrategioiden laajuus ($\beta = .14, p = .121$) eivät tässä mallissa olleet tilastollisesti merkitseviä.

TAULUKKO 5. Koetun empatian selittyminen tunnesäätelyllä

Malli	Muuttujat	β	R^2	R^2_{adj}
1			.076	.062
	Nainen	.08		
	Mies	-.11		
	Tunnesäätelyn frekvenssi	.21*		
2			.077	.063
	Nainen	.07		
	Mies	-.11		
	Tunnesäätelystrategioiden laajuus	.21*		
3			.088	.069
	Nainen	.08		
	Mies	-.10		
	Tunnesäätelyn frekvenssi	.13		
	Tunnesäätelystrategioiden laajuus	.14		

β = standardoitu regressiokerroin

R^2 = mallin selitysaste

R^2_{adj} = korjattu selitysaste

* $p < .01$

3.4 Joustavan tunnesäätelyn ja omakohtaisen ahdistuksen yhteys

Spearmanin korrelaatiokertoimien perusteella tunnesäätelymuuttujien ja omakohtaisen ahdistuksen pistemäärien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä (ks. Taulukko 4). Sekä tunnesäätelyn frekvenssin ($r = -.12$) että tunnesäätelystrategioiden laajuuden ($r = -.08$) korrelaatio omakohtaiseen ahdistukseen oli kuitenkin odotusten mukaisesti käänteinen.

4 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin sitä, mitä tunnesäätelystrategioita tunnetarinoissa raportoidaan, sekä joustavan tunnesäätelyn yhteyttä koettuun empatiaan ja omakohtaiseen ahdistukseen. Tunnesäätelystrategialuokkia oli aineistossa 17, ja strategioita mainittiin laajasti eri tunteen vaiheisiin liittyen. Toimintahaluun ja toteutuneeseen toimintaan liittyviä mainintoja tarkasteltiin erikseen, ja huomattiin vain toteutuneiden strategioiden olevan yhteydessä koettuun empatiaan. Oletus koetun empatian selittymisestä tunnesäätelystrategiavalikoiman laajuudella sai tukea, mutta sekä tunnesäätelyn frekvenssi että tunnesäätelystrategioiden laajuus selittivät koetun empatian vaihtelusta vain vähän. Tunnesäätelyn frekvenssi ja tunnesäätelystrategioiden laajuus mittasivat todennäköisesti

samaa asiaa, eivätkä esimerkiksi strategiavalikoiman eri ulottuvuuksia. Korkeampia pisteitä omakohtaisessa ahdistuksessa saaneet raportoivat vähemmän tunnesäätelystrategioiden käyttöä, mutta omakohtainen ahdistus ja tunnesäätely eivät oletusten vastaisesti olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä toisiinsa.

4.1 Tunnesäätelystrategioiden raportointi aineistossa

Tunnesäätelymaininnat olivat aiempaan tutkimukseen nojaten jaoteltavissa 17:ään erilaiseen strategialuokkaan, mikä on huomattavasti enemmän kuin useimpien yksittäisten tutkimusten tarkastelema strategiamäärä (ks. esim. Naragon-Gainey ym., 2017 meta-analyysi). Tutkimuksessa pyrittiin erittelemään strategiat mahdollisimman tarkasti sekä tunnesäätelyvalikoiman laajuuden arvioimiseksi (Rao & Gibson, 2019) että kattavamman kuvan saamiseksi siitä, millaisia tunnesäätelystrategioita yleisesti käytetään. Tämä edellytti aineistolähtöistä tarkastelua meta-analyysejä ja katsauksia viitekehyksenä käyttäen sekä niitä yhdistellen (Liite II), sillä yhteisesti hyväksyttyä luokitusta tunnesäätelystrategioille ei vielä ole olemassa (Koole, 2009). Tuloksena on tunnesäätelyn prosessimalliin sekä tunteen komponenttimalliin pohjautuva luokitus aikuisten käyttämistä tunnesäätelystrategioista laadullisessa aineistossa.

Kaksi eniten tutkittua tunnesäätelystrategiaa ovat kognitiivinen uudelleenarviointi ja tunneilmaisun tukahduttaminen. Niitä pidetään keskeisinä strategioina, ja esimerkiksi tunnesäätelyn itsearvioinnissa eniten käytetyssä mittarissa (Koval ym., 2022) (ERQ, Emotion Regulation Questionnaire, Gross & John, 2003) keskitytään arvioimaan vain näiden kahden strategian käyttöä. Kognitiivinen uudelleenarviointi oli tässä tutkimuksessa eniten raportoitu säätelystrategia, mikä tukee oletusta sen tärkeydestä tunnesäätelyn kannalta. Tunteen komponenttiprosessimalli painottaa arviointivaiheen olevan erityisen merkityksellinen tunteen viriämisen kannalta, mikä voi selittää uudelleenarvioinnin tärkeyttä tunnesäätelystrategiana (Gross, 2015). Tunneilmaisun tukahduttaminen keräsi tässä tutkimuksessa kolmanneksi eniten mainintoja. Tulos tukee aiempaa tutkimusta, joka on olettanut tunneilmaisun tukahduttamisen olevan eräs keskeisimmistä tunnesäätelystrategioista (Gross & John, 2003; Werner, Goldin, Ball, Heimberg, & Gross, 2011).

Huomion keskittäminen syihin ja seurauksiin oli toiseksi eniten mainintoja kerännyt strategia. Keskittyminen tilanteen ei-emotionaalisiin puoliin ei nouse esille aiemmissa tutkimuksissa keskeisenä tunnesäätelykeinona, vaikka kokeellisin menetelmin sitä on tutkittu aiemmin (Webb ym., 2012). Suora tilanteen muuttaminen osoittautui aineiston perusteella hyvin läheiseksi kategoriaksi syihin ja seuraksiin huomion keskittämisen kanssa. Molemmat kategoriat sisälsivät

ongelmanratkaisuun liittyviä mainintoja, joka onkin aiemmassa tutkimuksessa nostettu yhdeksi keskeisistä keinoista selviytyä stressaavissa tilanteissa (Folkman and Lazarus, 1980). Aktiiviset, konkreettiset teot tilanteen muuttamiseksi (ongelmanratkaisu) ja ajatusten siirtäminen pois tilanteen tunteita herättävistä puolista (ongelmakeskeinen ajattelu) voivat kuitenkin mahdollisesti olla vaikutuksiltaan erilaisia.

Tilanteen muuttamiseen liittyviä strategioita mainittiin eri strategialuokat yhdessä huomioiden eniten, mikä on kiinnostava havainto, sillä tunnesäätelyn tutkimiseen käytettävistä itsearviointikyselyistä vain muutama ottaa tilanteen muuttamiseen liittyvät strategiat huomioon (Naragon-Gainey ym., 2017). Tilanteesta pois lähtemistä ja siten aikalisän ottamista käytetään yleisesti opettaessa lapsille tunnesäätelykeinoja, ja sen on havaittu esimerkiksi vähentävän aggressiivista käyttäytymistä (Everett, Hupp, & Olmi, 2010). Tutkimuskirjallisuudessa sen rooli on kuitenkin jäänyt vähäiseksi, eikä sitä ole tiettävästi tutkittu aikuisilla.

Tunteesta pois päin pyrkivät strategiat, kuten tilanteen välttely, harhauttaminen huomiota siirtämällä ja tunneilmaisun tukahduttaminen olivat suosituimpien strategioiden joukossa. Epäadaptiivisina pidettyjen strategioiden yleisyys voi kertoa siitä, että myös niillä on tärkeä rooli tunnesäätelyssä. Mielihyväperiaatteen mukainen toiminta oli aineiston perusteella yleistä, vaikka tunnesäätelyn on esitetty palvelevan myös muita tarkoituksia, kuten esimerkiksi negatiivisen tunteen vahvistaminen tilanteen edellyttäessä voimakkaampaa tunnereaktiota (Koole, 2009). Raportoidut tunnesäätelykeinot tarinoissa saattavat myös kertoa arjen todellisuudesta, jossa käytetään keinoja, jotka ovat nopeammin ja helpommin saatavilla kuin keinot, jotka vaativat pidempää prosessointia tai jotka eivät välttämättä ole itselle tuttuja.

Myöhäisiä strategioita eli tunteen vastevaiheen strategioita kuten tunneilmaisun tukahduttamista, on aiemmin pidetty epäadaptiivisina, sillä niillä on esitetty olevan vähäisempi vaikutus tunteen kulkuun (Gross, 1998). Tunteen vastevaiheessa vaikuttavat kuitenkin monenlaiset strategiat tunneilmaisun tukahduttamisesta esimerkiksi hengityksen rauhoitteluun. Hengityksen säätelyä opetetaan tunnesäätelytaitona, kun taas tukahduttamista pidetään yleisesti epäadaptiivisena strategiana (Brockman ym., 2017). Responssivaiheen strategioita voikin olla syytä arvioida tarkemmin kuin yhtenä luokkana. Tässä tutkimuksessa käytetty strategioiden erittelemisen tunnekomponenttien perusteella tarjoaa erään mahdollisuuden eritellä responssivaiheen strategioita. Esimerkiksi kehon tuntemuksiin kohdistuvista strategioista tässä tutkimuksessa eniten raportoitu höyryjen päästäminen on jätetty vähälle huomiolle aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa, ja kognitioon kohdistuvaa ajatusten tukahduttamista ei ole aina eritelty omaksi strategiakseen.

Laadullisesti strategiavalikoimaa lapsilla arvioineissa tutkimuksissa (Quiñones-Camacho & Davis, 2018; Rao & Gibson, 2019) eniten mainintoja keränneet strategiat olivat samansuuntaisia kuin tässä tutkimuksessa, vaikka suora vertailu jaetun taksonomian puuttuessa ei ollut mahdollista.

Ongelmanratkaisu sekä uudelleenarviointiin ja huomion siirtämiseen rinnastettavissa olevat strategiat olivat suosittuja sekä lapsilla että aikuisilla. Aikuisilla strategiavalikoima oli laajempi, ja aiempi tutkimus onkin esittänyt, että iän mukana opitaan enemmän keinoja tunteiden säätelyyn (Thompson, 2011). Lapset mainitsivat enemmän sosiaalisia strategioita, mikä tukee ajatusta ulkoisen säätelyn sisäistymisestä itsesäätelyn kehityksessä (Morris, Silk, Steinberg, Myers, & Robinson, 2007). Aiemmissä tutkimuksissa lapset eivät maininneet tunneilmaisun muuttamiseen liittyviä strategioita, vaikka aikuisilla tunneilmaisun tukahduttaminen oli eniten raportoitujen joukossa tässä tutkimuksessa. Tämä saattaa kertoa siitä, että strategia opitaan syystä tai toisesta vasta myöhemmin: esimerkiksi myöhemmällä iällä sosiaalinen ympäristö saattaa odottaa tunneilmaisun rajoittamista.

4.2 Tunnesäätelyn tutkiminen tunnetarinoiden avulla

Tässä tutkimuksessa tutkittavilta ei suoraan kysytty tunnesäätelyä, vaan he kuvailivat apukysymysten avulla eri tunteen komponentteja, ja näin muodostuneista tarinoista eriteltiin tunnesäätelymainintoja. Tunnesäätelymaininnat koskivat käytettyjä yksittäisiä tunnesäätelystrategioita. Suurin osa tarinoista sisälsi mainintoja tunnesäätelystä, mikä tukee ajatusta tunteen ja sen säätelyn yhteenkietoutumisesta. Säätelykuvauksia myös löytyi kaikissa tunteen komponenteissa, kuten tunnesäätelyn prosessimalli (Gross, 1998) olettaa. Gross (1998) jakaa prosessimallissaan strategiat tunnereaktiota edeltävissä ja responsivaiheessa vaikuttaviin strategioihin, ja tätä ajallista ulottuvuutta tunnetarinoista ei ollut mahdollista erottaa muisteluun perustuvan asetelman vuoksi. Grossin (2015) laajennetussa prosessimallissa korostetaan tunneprosessin ja siten myös säätelyn syklimäisyyttä, joka tarinoista käy ilmi komponenttikuvausten liikkua monella aikatasolla.

Tunnetarinoissa esiintyi sekä mainintoja halusta käyttää strategiaa että strategian käyttämiseen eli toteutuneeseen toimintaan liittyviä mainintoja. Maininnat halusta käyttää strategiaa voivat liittyä enemmän tunteen virittämiin automaattisiin toimintavalmiuksiin, kuten esimerkiksi eniten toimintahaluun liittyviä mainintoja kerännyt tilanteen välttely. Välttely voi liittyä enemmän tunteen herättämään lähestymis-välttämis-motivaatioon kuin säätelystrategioihin sinänsä. Toisaalta tunnesäätelyn ajatellaan olevan osin tiedostamatonta ja automaattista (Rottenberg & Gross, 2003), joten määritelmällistä rajapintaa tunnesäätelyn ja toimintavalmiuksien välillä on syytä tarkastella jatkossakin. Tässä tutkimuksessa toimintahaluun liittyvät maininnat eivät olleet yhteydessä koettuun empatiaan, kun taas toteutuneeseen toimintaan liittyvät maininnat olivat. Tämä voi kertoa siitä, että

toimintahaluihin liittyvät maininnat ovat satunnaisempia, eivätkä siksi luotettavasti ennusta yksilön muita kokemuksia.

Tutkimuksessa havaittiin yhteys toteutuneiden strategioiden ja koetun empatian välillä. Havaittu yhteys voi kertoa siitä, että maininnat toteutuneesta strategioiden käytöstä todella mittaavat tunnesäätelyä. Tunnesäätelyn arviointi todellisuudessa käytettyjen strategioiden pohjalta voi olla tulosten yleistettävyyden kannalta tärkeää. Esimerkiksi itsearviointiin perustuvat piirrekyselyt, joita käytetään usein tunnesäätelyn tutkimuksessa, saattavat kertoa enemmän henkilön mielikuvista itselle tyypillisestä käyttäytymisestä kuin kuvastaa sitä, miten tunteita arjessa säädellään (Brans ym., 2013; Koval ym., 2022). Pohdinnassa keskitytäänkin vain toteutuneen toiminnan raportoinnin tarkasteluun.

4.3 Joustavan tunnesäätelyn ja koetun empatian yhteys

Joustavan tunnesäätelyn osatekijä, tunnesäätelystrategiaavalikoiman laajuus, selitti tässä tutkimuksessa koettua empatiaa, mutta sekä tunnesäätelyn frekvenssi että tunnesäätelystrategioiden laajuus selittivät koetun empatian vaihtelusta vain vähän. Empatian ja tunnesäätelyn suhde on aiemmissa teoreettisissa viitekehyksissä oletettu läheiseksi (Decety, 2010; Schipper & Peterman, 2013; Thompson et al., 2019; Zaki, 2014), ja tunnesäätely jopa yhdeksi empatian osatekijäksi (Decety 2010), jolloin yhteys empatian ja tunnesäätelyn välillä olisi vahvempi kuin tässä tutkimuksessa havaittu.

Tunnesäätelyn ei voi kuitenkaan yksin ajatella selittävän vaihtelua empatiataipumuksessa. Taipumukseen empatian kokemiseen vaikuttavat myös muut yksilölliset tekijät, esimerkiksi sukupuoli, kiintymyssuhde ja persoonallisuuden piirteet (Ardenghi ym., 2022). Myös empatian prosesseissa on yksilöllisiä eroja, jotka liittyvät kykyyn havaita tunteita, tunteiden kehollistumiseen, sekä kognitiivisiin tekijöihin kuten mielen teoriaan (Thompson ym., 2019). Vaikka nämä prosessit linkittyvät tunteiden säätelyn prosien kanssa esimerkiksi keskushermoston tasolla (Thompson ym., 2021), tunnesäätelyn ei kuitenkaan voida ajatella yksin selittävän eroja empatiaproessien toiminnassa.

Empatian määrittelemisen vaikeus tuo haasteita myös empatian ja tunnesäätelyn yhteyksien arvioimiseen. Affektiivinen ja kognitiivinen empatia, eli toisen tunteen havaitsemiseen liittyvät prosessit, voivat olla eri tavoin yhteydessä tunnesäätelyyn. On saatu viitteitä siitä, että kognitiivinen empatia on yhteydessä parempiin tunnesäätelytaitoihin, kun taas affektiivinen empatia tunnesäätelyn vaikeuksiin (Thompson ym., 2021). Toistaiseksi näiden erottaminen empiirisesti on kuitenkin hankalaa (Beadle & De La Vega, 2019; Jackson ym., 2015), eikä esimerkiksi IRI:ä voida käyttää

kognitiivisen ja affektiivisen empatian erottelemiseen (Ingoglia ym., 2016). Lisäksi useissa tutkimuksissa tunnesäätelyn ja empatian yhteyden on ajateltu ensisijaisesti liittyvän käyttäytymiseen, eli siihen motivoiko empatiakokemus ulospäin suuntautumiseen vai sisäänpäin kääntymiseen (Eisenberg & Eggum, 2009; Lebowitz & Dovidio, 2015; Lockwood ym., 2014; Powell, 2018). Tämän mittaaminen ei kuitenkaan ole yksinkertaista, sillä empatiakokemuksen ja käytöksen välillä vaikuttaa myös useita muita tekijöitä, kuten tilanteeseen ja motiiveihin liittyvät tekijät (Cuff ym., 2016; Eisenberg ym., 2010; Hein ym., 2018). Lisäksi itsearviointiin perustuvilla mittareilla, kuten IRI:llä, on osoitettu olevan heikko validiteetti empaattisen käytöksen ennustajina (Davis & Kraus, 1997; Ickes, 2003).

Mikäli toimiva tunnesäätely mahdollistaa empatian kokemisen, kuten aiemman tutkimuksen perusteella voidaan olettaa (Decety & Jackson, 2004; Eisenberg & Eggum, 2009; Eisenberg ym., 2000; Hein ym., 2018; Powell, 2018; Spinrad ym., 2006), on toimivan tunnesäätelyn määrittelyllä ja mittaamisella keskeinen merkitys empatian ja tunnesäätelyn havaittavissa olevalle yhteydelle. Toimiva tunnesäätely on määritelty useissa tutkimuksissa joustavaksi tunnesäätelyksi (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2013; Bonanno & Burton, 2013; Grommisch ym., 2020; Westphal ym., 2010). Joustavan tunnesäätely on suhteellisen uusi käsite, ja erilaisia vaihtoehtoja sen operationalisoinnille vasta tutkitaan. Tämä tutkimus käsittelee yhtä kolmesta joustavan tunnesäätelyn osatekijästä, tunnesäätelystrategiavalikoiman laajuutta. Osatekijöiden oletetaan olevan toisistaan riippuvia, ja heikkouden strategiavalikoiman laajuudessa johtavan heikkouksiin myös toisissa vaiheissa (Aldao ym., 2015; Bonanno & Burton, 2013). Voi kuitenkin olla, että tunnesäätelyn joustavuuden määrittelyksi olisi olennaista mitata myös kahta muuta joustavuuden osatekijää, kykyä huomata tunteita herättävän tilanteen mahdollisuudet ja vaatimukset sekä strategian toteutuksen valvomista ja mukauttamista.

Tunnesäätelyn frekvenssi ja tunnesäätelystrategioiden laajuus kuvaavat tämän tutkimusten tulosten perusteella todennäköisesti samaa asiaa. Strategiavalikoiman laajuuden arvioiminen käytettyjen strategioiden lukumääränä (eli tunnesäätelyn frekvenssinä) on aiemmin esitetty olevan yksinkertaistus, ja siten ollaan myös toivottu löydettävän muita lähestymistapoja strategiavalikoiman laajuuden mittaamiseksi (Bonanno & Burton, 2013; Sanchez-Lopez, 2021). Monien strategiamainintojen on myös esitetty voivan kertoa epäonnistuneista säätely-yrityksistä, joka ei kuvaa toimivaa tunnesäätelyä (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2013). Tunnesäätelystrategioiden laajuuden eli sen arvioiminen kuinka laajaa kirjoa keskenään erilaisia strategioita käytetään ei kuitenkaan näyttänyt tuovan erilaista tietoa strategiavalikoiman laajuudesta kuin strategioiden lukumäärän arvioiminen. Suhteessa koettuun empatiaan ei ollut merkittävästi väliä, kummalla tavalla tunnesäätelyvalikoiman laajuutta mitattiin. Voi myös olla, että tunnesäätelyn frekvenssin ja strategioiden laajuuden taustalla vaikuttaa se, kuinka monisanaisesti ja tarkasti henkilö on kyennyt

kuvaamaan tunnetta ja siihen liittyviä reaktioita. Tunteiden tunnistamisen ja sanallistamisen taidot ovatkin tärkeitä tunnesäätelyn kannalta (Barrett ym., 2001).

4.4 Joustavan tunnesäätelyn ja omakohtaisen ahdistuksen yhteys

Omakohtainen ahdistus ja tunnesäätely eivät olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä toisiinsa, vaikka odotusten mukaisesti henkilöt, jotka saivat korkeampia pisteitä omakohtaisessa ahdistuksessa raportoivat vähemmän tunnesäätelystrategioiden käyttöä. Omakohtaisen ahdistuksen ja tunnesäätelyn on aiemmassa tutkimuksessa ajateltu olevan käänteisesti yhteydessä toisiinsa (Decety & Lamm, 2013; Eisenberg & Fabes, 1992; Eisenberg ym., 2000, 1998), sillä omakohtainen ahdistus on määritelty vaikeuksiksi säädellä empaattisten prosessien herättämiä reaktioita (Davis, 1983; Decety & Jackson, 2004; Eisenberg & Eggum, 2009). Omakohtaisen ahdistuksen on havaittu olevan yhteydessä ongelmiin tunnesäätelyssä (Geangu ym., 2011; Hawk ym., 2013), ja erojen empatian ja omakohtaisen ahdistuksen kokemisessa vaihtelevan tunnesäätelykyvyistä riippuen (Decety, 2010). Tämän tutkimuksen tulokset eivät olleet linjassa aiempien tutkimustulosten kanssa.

Tässä tutkimuksessa oletettiin empatian prosessien voivan tuottaa joko omakohtaista ahdistusta tai koettua empatiaa, ja näin ollen tunnesäätelyllä voitavan vaikuttaa siihen, kumpaa ollaan taipuvaisempia kokemaan. Aiemmassa tutkimuksessa on havaittu omakohtaisen ahdistuksen estävän empaattisen vuorovaikutuksen (Kim & Han, 2018). Voi kuitenkin olla, ettei omakohtainen ahdistus seuraa suoraan empatian prosesseista. Osassa aiempia tutkimuksia omakohtaisella ahdistuksella ja koetulla empatialla ei ole havaittu lainkaan yhteyttä (Cliffordson, 2001; Pulos ym., 2004) ja näin oli myös tässä tutkimuksessa. Omakohtaisen ahdistuksen on esitetty kuvaavan esimerkiksi negatiivista emotionaalisuutta, sen ollessa vahvasti yhteydessä esimerkiksi neuroottisuuteen (Alterman, McDermott, Cacciola, & Rutherford, 2003).

On myös esitetty, ettei IRI mittaa luotettavasti omakohtaista ahdistusta (Alterman ym., 2003). Sen on arvioitu empatian prosessien negatiivisen lopputuleman sijaan mittaavan enemmän hätätilanteissa reagoimista (Jolliffe & Farrington, 2004; Reniers ym., 2011): esimerkiksi kolme neljästä B-IRI:n omakohtaista ahdistusta mittaavasta kysymyksestä koskee hätätilanteita. Tutkimuksissa omakohtainen ahdistus ymmärretään kuitenkin toisten tunteisiin vetäytymällä reagoimisena myös muissa kuin hätätilanteissa. Hätätilanteissa toimiminen ei myöskään välttämättä yleisty arjen käyttäytymiseen, ja monet muut tekijät kuin taipumus omakohtaiseen ahdistukseen voivat vaikuttaa hätätilanteisiin reagoimiseen (Leach, 2004).

Omakohmainen ahdistus näyttäytyi kuitenkin erillisenä empatian muista osatekijöistä, mikä on tärkeä havainto jatkotutkimusta ajatellen. IRI:n nykyisen tulkinnan mukaan omakohtainen ahdistus on osa empatiaa, eli mitä taipuvaisempi henkilö on ahdistumaan muiden tunteista, sitä empaattisempi hän on. Tämän tutkimuksen tulokset ovat linjassa aiempien IRI-mittariin kriittisesti suhtautuneiden tutkimusten kanssa, jotka painottavat omakohtaisen ahdistuksen erillisyyttä empatiasta (Alterman ym., 2003; Cliffordson, 2001; Kim & Han, 2018).

4.5 Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet

Tutkimukseen osallistui 194 henkilöä, ja tutkimuksen aineistoa voidaan pitää verrattain laajana. Tulosten yleistettävyyttä kuitenkin rajoittaa huomattava naisenemmistö osallistujissa. Tutkimus on korrelatiivinen poikkileikkaustutkimus eikä kausaalisuutta voida näin ollen osoittaa.

Tämän tutkimuksen ansiona voidaan pitää uutta lähestymistapaa tunnesäätelytutkimukseen. Tutkimus oli tiettävästi ensimmäinen, jossa tutkittiin tunnesäätelyä tunnekokemuskertomusten avulla. Tämä tarjosi mahdollisuuden epäsuoraan tunnesäätelyn tutkimiseen henkilöiden itse määrittelyissä merkityksellisissä konteksteissa, mikä lisäsi tietoa luonnollisessa ympäristössä käytetyistä strategioista verrattuna kokeellisiin tutkimuksiin ja itsearviointikyselyihin, joihin suurin osa tähänastisesta tunnesäätelyyn liittyvästä tiedosta pohjaa (Aldao ym., 2010; Naragon-Gainey ym., 2017). Toisaalta tunnesäätelyn tutkimiseen kertomuksista liittyy myös rajoituksia. Kertomukset eivät välttämättä ole riittävä otos päivittäisestä käyttäytymisestä, sillä mukaan valittiin esimerkiksi osallistujia, jotka olivat vastanneet vain yhteen tunnetarinaa. Osan tunnesäätelystä ajatellaan olevan tiedostamatonta (Williams ym., 2009), jolloin tietoisia muistijälkiä ei välttämättä jää. Kertomusten voidaan myös ajatella ilmentävän enemmän kielellisiä kykyjä kuin tunneprosessia (Feldman Barrett, Mesquita, Ochsner, & Gross, 2006).

Suuri osa aiemmasta tunnesäätelytutkimuksesta keskittyy vain tiettyihin yleisiin pidettyihin strategioihin, ja usean eri strategian sekä niiden yleisyyden tutkiminen onkin tärkeää esimerkiksi tulosten yleistettävyyden kannalta (Rao & Gibson, 2019; Tull & Aldao, 2015). Tässä tutkimuksessa otettiin huomioon kaikki tunnesäätelyä koskevat maininnat, ja tarkasteltavia strategialuokkia oli huomattavasti enemmän kuin useimmissa aiemmissa tutkimuksissa (Aldao ym., 2010; Naragon-Gainey ym., 2017). Mahdollisuus vapaaseen kuvailuun saattoi johtaa laajempaan kirjoon erilaisia strategioita ja todenmukaisempaan kuvaan strategioiden yleisyydestä kuin valmiit vastausvaihtoehdot, esimerkiksi vähentää sosiaalisesti suotavan vastaustyylin tai itsearviointiin liittyvien ongelmien vaikutusta vastauksiin (Eldesouky & English, 2018).

Tämän tutkimuksen tunnesäätelystrategioiden kategorisointi ei ole ainoa tapa luokitella strategioita (ks. esim. Koole, 2009; Parkinson & Totterdell, 1999). Strategioiden keskinäiset suhteet ovat toistaiseksi epäselviä, ja siten niiden mielekäs luokittelu on toistaiseksi haastavaa (Naragon-Gainey ym., 2017). Tämä saattoi myös heijastua siihen, ettei strategioiden laajuuden mittaaminen kuvastanut eri puolta strategiavalikoiman laajuudesta kuin tunnesäätelyn frekvenssi.

Tunnesäätelystrategiavalikoiman laajuutta joustavan tunnesäätelyn mittarina on tutkittu toistaiseksi vasta vähän, ja sen laajuutta laadullisella sisällönanalyysillä on tutkittu vain lapsilla. Vakiintuneita käytänteitä joustavan tunnesäätelyn empiiriseen arviointiin ei vielä toistaiseksi ole (Sanchez-Lopez, 2021), ja erilaisten teoreettisten vaihtoehtojen testaaminen onkin tärkeää tutkimuksen edistämiseksi. Toisaalta uusien lähestymistapojen yhdistämiseen liittyvät myös tutkimuksen suurimmat rajoitukset. Mittaustapojen vakiintumattomuus rajoittaa päätelmien tekemistä, sillä joustavan tunnesäätelyn operationalisoinnin vaikutusta tuloksiin on vaikea eritellä.

Tuloksien yleistettävyyttä sekä päätelmien tekemistä niiden pohjalta rajoittavat tässä tutkimuksessa myös empatian käsitteellistämiseen ja mittaamiseen liittyvät kysymykset. IRI on validi mittari (Gilet ym., 2013), mutta itsearviointiin perustuvana altis sosiaalisen suotavuuden aiheuttamille vääristymille (Eisenberg & Miller, 1987), eikä ennusta empaattista käyttäytymistä luotettavasti (Davis & Kraus, 1997; Ickes, 2003).

4.6 Tutkimuksen anti ja jatkotutkimustarpeet

Tämä tutkimus tarjosi uudenlaisen tavan tutkia tunnesäätelyä. Kaikkien tunnesäätelymainintojen luokittelu johti kattavampaan kuvaan siitä, mitä tunnesäätelystrategioita arjessa ilman ulkoista ohjausta käytetään. Tulokset antavat empiiristä tukea aiemman tutkimuskirjallisuuden oletuksille yleisimmin käytetyistä tunnesäätelystrategioista. Esille tuli myös strategioita, joita aiempi tutkimus ei ole pitänyt keskeisinä tunnesäätelykeinoina, ja näitä strategioita olisikin tärkeää tutkia lisää. Tunteen komponenttiprosessimallin (Scherer, 2009) yhdistäminen laajalti käytettyyn Grossin tunnesäätelyn prosessimalliin (1998) voi tarjota jatkossa kehyksen tunnesäätelystrategioiden luokitteluun sekä myöhäisen vaiheen strategioiden erittelyyn niiden vaikutusten tarkastelemiseksi.

Tutkimus osallistui suhteellisen uuden käsitteen, joustavan tunnesäätelyn, operationalisointivaihtoehtojen kartoittamiseen. Strategiavalikoiman laajuuden arvioimisen lisäksi olisi jatkossa kuitenkin huomioitava myös muut joustavan tunnesäätelyn osatekijät tunnesäätelyn joustavuutta arvioitaessa. Mikäli tunnesäätelystrategiavalikoiman laajuus kertoo tunnesäätelyn joustavuudesta, voidaan tunnesäätelykykyä tukea opettelemalla uusia strategioita. Joustavuuden

lisääminen on erityisen tärkeää mielenterveyden ongelmien hoidossa ja mielenterveyden tukemisessa (Aldao, 2013; Aldao ym., 2015). Tulokset tarjoavat myös tietoa siitä, miten strategiavalikoiman laajuutta mahdollisesti voisi arvioida, mutta käytettyjä tunnesäätelymittareita tulisi kuitenkin vertailla muihin tunnesäätelyn joustavuuden tutkimistapoihin ja niiden tuottamaan tietoon. Strategioiden laajuuden arvioiminen hyötyisi erityisesti mielekkään ja yhteisen tunnesäätelystrategiataksonomian kehittamisestä. Sen mittaamiseksi, kuinka laajaa kirjoa erilaisia strategioita henkilö käyttää, olisi tärkeää edelleen kehittää tunnesäätelystrategioiden luokittelua selvittämällä strategioiden keskinäistä suhdetta.

Tutkimuksen ansioksi voidaan myös katsoa pyrkimys empatia- ja tunnesäätelytutkimuksen yhdistämiseen, sillä yhdessä niitä on tutkittu toistaiseksi vähän (Thompson ym., 2021). Tulokset antavat viitteitä siitä, että koettu empatia ja toimiva tunnesäätely ovat osittain yhteydessä. Empatian ja tunnesäätelyn välistä yhteyttä tulisi tarkastella jatkossakin sen selvittämiseksi, miten nämä erilaiset tunnetaidot liittyvät toisiinsa. Tunnetaitojen opettelua voitaisiin näin kyetä paremmin tukemaan.

Tämä tutkimus tukee myös ajatusta omakohtaisen ahdistuksen ja koetun empatian erillisyydestä, mikä on tärkeää IRI:n käytön kannalta. Tällä hetkellä IRI:n tulkinta esittää taipumuksen omakohtaiseen ahdistukseen kuvastavan taipumusta empatiaan ylipäättään. Koettu empatia ja omakohtainen ahdistus näyttävät kuitenkin joko täysin erillisiltä tai toisilleen vastakkaisilta ilmiöiltä. Tutkimuksen tulisikin jatkossa tarkastella ovatko samat empatian prosessit sekä koetun empatian että omakohtaisen ahdistuksen taustalla. Empatian jatkotutkimus edellyttää selkeää käsitteen määrittelyä, sekä lisää tietoa siitä, mistä prosesseista empatia koostuu.

4.7 Johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa löydettiin moniin aiempiin tutkimuksiin verraten monipuolisempi valikoima erilaisia strategioita, joita päivittäisessä elämässä mainittiin käytettävän. Tunnesäätelyn joustavuutta tunnesäätelystrategiavalikoiman laajuuden osalta tutkittiin yhteydessä koettuun empatiaan ja omakohtaiseen ahdistukseen. Strategiavalikoiman laajuus oli yhteydessä koettuun empatiaan, vaikka selittikin koetusta empatiasta vain rajallisen osan. Tulokset viittaavat siihen, että strategiavalikoiman laajuutta voidaan mitata säätelystrategioiden frekvenssillä ja monipuolisuudella. Molemmat mittaustavat mittaavat osittain päällekkäistä tietoa. Omakohtainen ahdistus näyttäytyi koetusta empatiasta erillisenä tekijänä, mutta se ei ollut yhteydessä strategiavalikoiman pienempään kokoon. Empatia ja tunnesäätely tunnetaitoina ovat avainasemassa yksilön hyvinvoinnin kannalta, mutta myös laajemmin tärkeitä työkaluja organisaatioiden ja yhteiskunnan kehittämiseen hyvinvointia tukeviksi.

Tutkimuksen tehtävä onkin auttaa ymmärtämään tunnetaitoja sekä niiden välisiä yhteyksiä paremmin, jotta taitavaa omien ja toisten tunteiden kohtaamista voitaisiin parhaiten tukea ja opetella.

5 LÄHTEET

- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155–172. <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). One versus many: Capturing the use of multiple emotion regulation strategies in response to an emotion-eliciting stimulus. *Cognition and Emotion*, 27(4), 753–760. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.739998>
- 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>
- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Alterman, A. I., McDermott, P. A., Cacciola, J. S., & Rutherford, M. J. (2003). Latent structure of the Davis Interpersonal Reactivity Index in methadone maintenance patients. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 25(4), 257–265. <https://doi.org/10.1023/A:1025936213110>
- Ardenghi, S., Russo, S., Bani, M., Rampoldi, G., & Strepparava, M. G. (2021). The role of difficulties in emotion regulation in predicting empathy and patient-centeredness in pre-clinical medical students: a cross-sectional study. *Psychology, Health and Medicine*, 00(00), 1–15. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.2001549>
- Ardenghi, S., Russo, S., Luciani, M., Salvarani, V., Rampoldi, G., Bani, M., ... Strepparava, M. G. (2022). The association between dispositional mindfulness and empathy among undergraduate nursing students: A multicenter cross-sectional study. *Current Psychology*, (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02829-1>
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). *Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation*. 15(6), 713–724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
- Batson, C. D. (1991). *The altruism question: Toward a social-psychological answer* (1. p.). New York: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315808048>
- Batson, C. D. (2009). These things called empathy: Eight related but distinct phenomena. Teoksessa J. Decety & W. Ickes (Toim.), *The Social Neuroscience of Empathy* (ss. 3–16). Cambridge, Mass: The MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262012973.003.0002>
- Beadle, J. N., & De La Vega, C. E. (2019). Impact of aging on empathy: Review of psychological and neural mechanisms. *Frontiers in Psychiatry*, 10(331), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00331>

- Bernstein, E. E., & McNally, R. J. (2018). Exercise as a buffer against difficulties with emotion regulation: A pathway to emotional wellbeing. *Behaviour Research and Therapy*, *109*, 29–36. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.07.010>
- Blanke, E. S., Brose, A., Kalokerinos, E. K., Erbas, Y., Riediger, M., & Kuppens, P. (2020). Mix it to fix it: Emotion regulation variability in daily life. *Emotion*, *20*(3), 473–485. <https://doi.org/10.1037/emo0000566>
- Bonanno, G., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, *8*(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Bonanno, G., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, *15*(7), 482–487. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x>
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion*, *13*(5), 926–939. <https://doi.org/10.1037/a0032400>
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, *46*(2), 91–113. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1218926>
- Burton, C. L., & Bonanno, G. (2016). Measuring ability to enhance and suppress emotional expression: The Flexible Regulation of Emotional Expression (FREE) Scale. *Psychological Assessment*, *28*(8), 929–941. <https://doi.org/10.1037/pas0000231.supp>
- Chartrand, T. L., & Dalton, A. N. (2009). Mimicry: Its ubiquity, importance, and functionality. Teoksessa E. Morsella, J. Bargh, & P. M. Gollwitzer (Toim.), *Oxford handbook of human action* (ss. 458–483). Oxford University Press.
- Chen, S., & Bonanno, G. (2021). Components of emotion regulation flexibility: Linking latent profiles to depressive and anxious symptoms. *Clinical Psychological Science*, *9*(2), 236–251. <https://doi.org/10.1177/2167702620956972>
- Cliffordson, C. (2001). Parents' judgments and students' self-judgments of empathy: The structure of empathy and agreement of judgments based on the Interpersonal Reactivity Index (IRI). *European Journal of Psychological Assessment*, *17*(1), 36–47. <https://doi.org/10.1027/10155759.17.1.36>
- Consedine, N. S., Magai, C., & Bonanno, G. (2002). Moderators of the emotion inhibition-health relationship: A review and research agenda. *Review of General Psychology*, *6*(2), 204–228. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.2.204>

- Contardi, A., Imperatori, C., Penzo, I., Del Gatto, C., & Farina, B. (2016). The association among difficulties in emotion regulation, hostility, and empathy in a sample of young Italian adults. *Frontiers in Psychology, 7*(1068), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01068>
- Cuff, B. M. P., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: A review of the concept. *Emotion Review, 8*(2), 144–153. <https://doi.org/10.1177/1754073914558466>
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 10*, 2–19.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(1), 113–126.
- Davis, M. H., & Kraus, L. A. (1997). Personality and empathic accuracy. Teoksessa W. Ickes (Toim.), *Empathic accuracy* (ss. 144–168). New York: Guilford Press.
- Decety, J. (2010). The neurodevelopment of empathy in humans. *Developmental Neuroscience, 32*(4), 257–267. <https://doi.org/10.1159/000317771>
- Decety, J. & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and cognitive neuroscience reviews, 3*(2), 71–100. <https://doi.org/10.1177/1534582304267187>
- Decety, J. & Lamm, C. (2013). Empathy versus personal distress: Recent evidence from social neuroscience. *The Social Neuroscience of Empathy, 199–214*. <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262012973.003.0016>
- Decety, J., Lewis, K. L., Edwards, A., Correll, J., Echols, S. C., Eisenberg, N., ... Huerta, S. (2011). *Empathy: From bench to bedside* (Decety, toim.). Cambridge, Mass: The MIT Press. <https://doi.org/10.5860/choice.49-5357>
- Diefendorff, J. M., Hall, R. J., Lord, R. G., & Streat, M. L. (2000). Action–state orientation: Construct validity of a revised measure and its relationship to work-related variables. *Journal of Applied Psychology, 85*(2), 250–263. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.2.250>
- Dixon-Gordon, K. L., Aldao, A., & De Los Reyes, A. (2015). Repertoires of emotion regulation: A person-centered approach to assessing emotion regulation strategies and links to psychopathology. *Cognition and Emotion, 29*(7), 1314–1325. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.983046>
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation and moral development. *Annual Review of Psychology, 51*, 665–697. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.665>
- Eisenberg, N. (2005). The development of empathy-related responding. Teoksessa C. Gustavo & C. Edwards (Toim.), *Moral Motivation Through the Life Span* (ss. 73–118). Lincoln: University of Nebraska Press.

- Eisenberg, N., Carlo, G., Murphy, B., & Van Court, P. (1991). Prosocial development in late adolescence: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 27(5), 849–857. <https://doi.org/10.2307/1131806>
- Eisenberg, N., & Eggum, N. D. (2009). Empathic Responding: Sympathy and Personal Distress. Teoksessa Decety & W. Ickes (Toim.), *The Social Neuroscience of Empathy* (ss. 71–84). Cambridge, Mass: MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262012973.003.0007>
- Eisenberg, N., Eggum, N. D., & Di Giunta, L. (2010). Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior, aggression and intergroup relations. *Social Issues and Policy Review*, 4(1), 143–180. <https://doi.org/10.1111/j.1751-2409.2010.01020.x>
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1992). Emotion and its regulation in early development. Teoksessa M. S. Clark (Toim.), *Review of Personality and Social Psychology: Emotion and Social Behaviour* (ss. 119–150). Newbury Park, CA: Sage.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136–157. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.136>
- Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101(1), 91–119. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.1.91>
- Eisenberg, N., & Okun, M. A. (1996). The relations of dispositional regulation and emotionality to elders' empathy-related responding and affect while volunteering. *Journal of Personality*, 64(1), 157–183. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00818.x>
- Eisenberg, N., Smith, C. L., Sadovsky, A., & Spinrad, T. L. (2016). Effortful control. Teoksessa K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Toim.), *Handbook of Self-Regulation, Third Edition: Research, Theory, and Applications* (3. p., ss. 458–478). New York: Guilford Publications. https://doi.org/10.1007/978-3-319-33228-4_534
- Eisenberg, N., Wentzel, M. , & Harris, J. D. (1998). The role of emotionality and regulation in empathy-related responding. *School Psychology Review*, 27(4), 506–521. <https://doi.org/10.1080/02796015.1998.12085934>
- Eldesouky, L., & English, T. (2018). Another year older, another year wiser? Emotion regulation strategy selection and flexibility across adulthood. *Psychology and Aging*, 33(4), 572–585. <https://doi.org/10.1037/pag0000251>
- Enticott, P. G., Johnston, P. J., Herring, S. E., Hoy, K. E., & Fitzgerald, P. B. (2008). Mirror neuron activation is associated with facial emotion processing. *Neuropsychologia*, 46(11), 2851–2854. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2008.04.022>

- Everett, G. E., Hupp, S. D. A., & Olmi, D. J. (2010). Time-out with parents: A descriptive analysis of 30 years of research. *Education and Treatment of Children, 33*(2), 235–259. <https://doi.org/doi:10.1353/etc.0.0091>.
- Feldman Barrett, L., Mesquita, B., Ochsner, K. N., & Gross, J. (2006). *The Experience of Emotion*. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085709>
- Geangu, E., Benga, O., Stahl, D., & Striano, T. (2011). Individual differences in infants' emotional resonance to a peer in distress: Self-other awareness and emotion regulation. *Social Development, 20*(3), 450–470. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2010.00596.x>
- Gilet, A. L., Mella, N., Studer, J., Griihn, D., & Labouvie-Vief, G. (2013). Assessing dispositional empathy in adults: A French validation of the Interpersonal Reactivity Index (IRI). *Canadian Journal of Behavioural Science, 45*(1), 42–48. <https://doi.org/10.1037/a0030425>
- Grandjean, D., Sander, D., & Scherer, K. R. (2008). Conscious emotional experience emerges as a function of multilevel, appraisal-driven response synchronization. *Consciousness and Cognition, 17*(2), 484–495. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.03.019>
- Grommisch, G., Koval, P., Hinton, J. D. X., Gleeson, J., Hollenstein, T., Kuppens, P., & Lischetzke, T. (2020). Modeling individual differences in emotion regulation repertoire in daily life with multilevel latent profile analysis. *Emotion, 20*(8), 1462–1474. <https://doi.org/10.1037/emo0000669>
- Grondin, F., Lomanowska, A. M., & Jackson, P. L. (2019). Empathy in computer-mediated interactions: A conceptual framework for research and clinical practice. *Clinical Psychology: Science and Practice, 26*(4). <https://doi.org/10.1111/cpsp.12298>
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, 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., & Muñoz, R. (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>
- Gross, J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. Teoksessa D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Toim.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health* (ss. 1–24). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/doi:10.1037/11468-001>

- Gross, J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. Teoksessa J. Gross (Toim.), *Handbook of Emotion Regulation* (ss. 3–24). Guilford.
- Gupta, S., & Bonanno, G. (2011). Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *Journal of Abnormal Psychology, 120*(3), 635–643. <https://doi.org/10.1037/a0023541>
- Hawk, S., Keijsers, L., Branje, S., Van Der Graaff, J., De Wied, M., & Meeus, W. (2013). Examining the Interpersonal Reactivity Index (IRI) among early and late adolescents and their mothers. *Journal of Personality Assessment, 95*(1), 96–106. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.696080>
- Hein, S., Röder, M., & Fingerle, M. (2018). The role of emotion regulation in situational empathy-related responding and prosocial behaviour in the presence of negative affect. *International Journal of Psychology, 53*(6), 477–485. <https://doi.org/10.1002/ijop.12405>
- Heiy, J. E., & Cheavens, J. S. (2014). Back to basics: a naturalistic assessment of the experience and regulation of emotion identifying core deficits in a dimensional model of BPD features: A network analysis view project. *Emotion, 14*(5), 878–891. <https://doi.org/10.1037/a0037231>
- Ickes, W. (2003). *Everyday mind reading: Understanding what other people think and feel*. Amherst, NY: Prometheus Books.
- Ickes, W., Buysse, A., Rivers, K., Erickson, J. R., Hancock, M., Kelleher, J., & Gesn, P. R. (2000). On the difficulty of distinguishing "good" and "poor" perceivers: A social relations analysis of empathic accuracy data. *Personal Relationships, 7*, 219–234. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00013.x>.
- Ingoglia, S., Lo Coco, A., & Albiero, P. (2016). Development of a Brief form of the Interpersonal Reactivity Index (B-IRI). *Journal of Personality Assessment, 98*(5), 461–471. <https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1149858>
- Jackson, P. L., Eugène, F., & Tremblay, M. P. B. (2015). Improving Empathy in the Care of Pain Patients. *AJOB Neuroscience, 6*(3), 25–33. <https://doi.org/10.1080/21507740.2015.1047053>
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2004). Empathy and offending: A systematic review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior, 9*(5), 441–476. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2003.03.001>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(4), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kim, H., & Han, S. (2018). Does personal distress enhance empathic interaction or block it? *Personality and Individual Differences, 124*, 77–83. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.005>

- Kokkonen, M., & Kinnunen, M. (2006). Emotion regulation and well-being. Teoksessa L. Pulkkinen, J. Kaprio, & R. J. Rose (Toim.), *Socioemotional Development and Health from Adolescence to Adulthood* (ss. 197–208). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511499784.014>.
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Koval, P., Kalokerinos, E. K., Greenaway, K. H., Medland, H., Kuppens, P., Nezlek, J. B., ... Gross, J. (2022). Emotion regulation in everyday Life: Mapping global self-reports to daily processes. *Emotion, ennalta online-versiona julkaistu*. <https://doi.org/10.1037/emo0001097>
- Laghi, F., Lonigro, A., Pallini, S., & Baiocco, R. (2018). Emotion regulation and empathy: Which relation with social conduct? *Journal of Genetic Psychology*, 179(2), 62–70. <https://doi.org/10.1080/00221325.2018.1424705>
- Lamothe, M., Rondeau, É., Malboeuf-Hurtubise, C., Duval, M., & Sultan, S. (2016). Outcomes of MBSR or MBSR-based interventions in health care providers: A systematic review with a focus on empathy and emotional competencies. *Complementary Therapies in Medicine*, 24, 19–28. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2015.11.001>
- Leach, J. (2004). Why people "freeze" in an emergency: Temporal and cognitive constraints on survival responses. *Aviation Space and Environmental Medicine*, 75(6), 539–542.
- Lebowitz, M. S., & Dovidio, J. F. (2015). Implications of emotion regulation strategies for empathic concern, social attitudes, and helping behavior. *Emotion*, 15(2), 187–194. <https://doi.org/10.1037/a0038820>
- Lennarz, H. K., Hollenstein, T., Lichtwarck-Aschoff, A., Kuntsche, E., & Granic, I. (2019). Emotion regulation in action: Use, selection, and success of emotion regulation in adolescents' daily lives. *International Journal of Behavioral Development*, 43(1), 1–11. <https://doi.org/10.1177/0165025418755540>
- Lockwood, P. L., Seara-Cardoso, A., & Viding, E. (2014). Emotion Regulation Moderates the Association between Empathy and Prosocial Behavior. *PLoS ONE*, 9(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096555>
- Lougheed, J. P., & Hollenstein, T. (2012). A limited repertoire of emotion regulation strategies is associated with internalizing problems in adolescence. *Social Development*, 21(4), 704–721. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2012.00663.x>
- Matsumoto, D., & Ekman, P. (2009). Basic emotions. Teoksessa D. Sander & K. R. Scherer (Toim.), *The Oxford companion to emotion and the affective sciences* (ss. 69–72). New York: Oxford University Press.

- Mauss, I. B., & Gross, J. (2004). Emotion suppression and cardiovascular disease: Is hiding feelings bad for your heart? Teoksessa *Emotional expression and health: Advances in theory, assessment and clinical applications*. (ss. 61–81). New York: Brunner-Routledge.
- Moors, A., Ellsworth, P. C., Scherer, K. R., & Frijda, N. H. (2013). Appraisal theories of emotion: State of the art and future development. *Emotion Review*, 5, 119–124. <https://doi.org/10.1177/1754073912468165>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Mulligan, K., & Scherer, K. R. (2012). Toward a working definition of emotion. *Emotion Review*, 4(4), 345–357. <https://doi.org/10.1177/1754073912445818>
- Murphy, B. C., Shepard, S. A., Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Guthrie, I. K. (1999). Contemporaneous and longitudinal relations of dispositional sympathy to emotionality, regulation, and social functioning. *Journal of Early Adolescence*, 19(1), 66–97. <https://doi.org/10.1177/0272431699019001004>
- Murray, S. L., & Derrick, J. (2005). A relationship-specific sense of felt security: How perceived regard regulates relationship-enhancement processes. Teoksessa M. W. Baldwin (Toim.), *Interpersonal cognition* (ss. 153–179). New York: Guilford Press.
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384–427. <https://doi.org/10.1037/bul0000093.supp>
- Neumann, M., Edelhäuser, F., Tauschel, D., Fischer, M. R., Wirtz, M., Woopen, C., ... Scheffer, C. (2011). Empathy decline and its reasons: A systematic review of studies with medical students and residents. *Academic Medicine*, 86(8), 996–1009. <https://doi.org/10.1097/ACM.0b013e318221e615>
- Nezlek, J. B., & Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of Personality*, 76(3), 561–580. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x>
- Niedenthal, P. (2007). Embodying emotion. *Science*, 316(5827), 1002–1006. <https://doi.org/10.1126/science.1136930>.
- Niemi-Murola, L. (2015). Empatia on elinikäistä oppimista. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 131(1), 62–67.
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Opetushallitus (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.

- Panfile, T. M., College, W., & Laible, D. J. (2012). Attachment security and child's empathy: The mediating role of emotion regulation. *Merrill-Palmer Quarterly*, 58(1), 1–21. <https://doi.org/10.1353/mpq.2012.0003>
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277–303. <https://doi.org/10.1080/026999399379285>
- Parlami, J. D. (2012). Venting as emotion regulation: The influence of venting responses and respondent identity on anger and emotional tone. *International Journal of Conflict Management*, 23(1), 77–96. <https://doi.org/10.1108/10444061211199322>
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6(160), 1–27. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>
- Powell, P. A. (2018). Individual differences in emotion regulation moderate the associations between empathy and affective distress. *Motivation and Emotion*, 42(4), 602–613. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9684-4>
- Pulos, S., Elison, J., & Lennon, R. (2004). The hierarchical structure of the Interpersonal Reactivity Index. *Social Behavior and Personality*, 32(4), 355–360. <https://doi.org/10.2224/sbp.2004.32.4.355>
- Quiñones-Camacho, L. E., & Davis, E. L. (2018). Discrete emotion regulation strategy repertoires and parasympathetic physiology characterize psychopathology symptoms in childhood. *Developmental Psychology*, 54(4), 718–730. <https://doi.org/10.1037/dev0000464>
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368–373. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048>
- Rao, Z., & Gibson, J. (2019). Motivations for emotional expression and emotion regulation strategies in Chinese school-aged children. *Motivation and Emotion*, 43(3), 371–386. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9740-0>
- Reniers, R. L. E. P., Corcoran, R., Drake, R., Shryane, N. M., & Völlm, B. A. (2011). The QCAE: A questionnaire of cognitive and affective empathy. *Journal of Personality Assessment*, 93(1), 84–95. <https://doi.org/10.1080/00223891.2010.528484>
- Rimé, B. (2007). Interpersonal Emotion Regulation. Teoksessa J. Gross (Toim.), *Handbook of emotion regulation*. (ss. 466–485). New York: The Guilford Press.

- Rottenberg, J., & Gross, J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 227–232. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg012>
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161–1178. <https://doi.org/10.1037/h0077714>
- Russell, J. A. (2009). Emotion, core affect, and psychological construction. *Cognition & Emotion*, 23(7), 1259–1283. <https://doi.org/10.1080/02699930902809375>
- Samson, A. C., Huber, O., & Gross, J. (2012). Emotion regulation in Asperger’s syndrome and high-functioning autism. *Emotion*, 12(4), 659–665. <https://doi.org/10.1037/a0027975>
- Sanchez-Lopez, A. (2021). How flexible are we in regulating our emotions? A discussion on current conceptual frameworks of emotion regulation flexibility, requirements for future research and potential practical implications. *Spanish Journal of Psychology*, 24(31), 1–7. <https://doi.org/10.1017/SJP.2021.28>
- Sander, D. (2013). Models of emotion: the affective neuroscience approach. Teoksessa J. Armony & P. Vuilleumier (Toim.), *The Cambridge Handbook of Human Affective Neuroscience* (ss. 5–53). Cambridge: Cambridge University Press.
- Sander, D., Grandjean, D., & Scherer, K. R. (2018). An appraisal-driven componential approach to the emotional brain. *Emotion Review*, 10(3), 219–231. <https://doi.org/10.1177/1754073918765653>
- Saraiya, T., & Walsh, K. (2015). A review of laboratory-based emotion regulation tasks. Teoksessa M. Bryant (Toim.), *Handbook on Emotion Regulation : Processes, Cognitive Effects and Social Consequences* (ss. 665–697). New York: Nova Science Publishers.
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), 695–729. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>
- Scherer, K. R. (2009). The dynamic architecture of emotion: Evidence for the component process model. *Cognition and Emotion*, 23(7), 1307–1351. <https://doi.org/10.1080/02699930902928969>
- Scherer, K. R., & Moors, A. (2019). The emotion process: Event appraisal and component differentiation. *Annual Review of Psychology*, 70, 719–745. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216>
- Schipper, M., & Petermann, F. (2013). Relating empathy and emotion regulation: Do deficits in empathy trigger emotion dysregulation? *Social Neuroscience*, 8(1), 101–107. <https://doi.org/10.1080/17470919.2012.761650>
- Schreiter, S., Pijnenborg, G. H. M., & aan het Rot, M. (2013). Empathy in adults with clinical or subclinical depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 150(1), 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.03.009>

- Shafir, T. (2015). Movement-based strategies for emotion regulation. Teoksessa M. L. Bryant (Toim.), *Handbook on Emotion Regulation: Processes* (ss. 231–249). Hauppauge: Nova Science Publishers, Inc.
- 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: General*, *143*(1), 163–181. <https://doi.org/10.1037/a0030831>
- Spinrad, T. L., Eisenberg, N., Cumberland, A., Fabes, R. A., Valiente, C., Shepard, S. A., ... Guthrie, I. K. (2006). Relation of emotion-related regulation to children's social competence: A longitudinal study. *Emotion*, *6*(3), 498–510. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.3.498>
- Tabachnick, B. G. (2014). *Using multivariate statistics* (6. p.; B. G. Tabachnick & L. S. Fidell, toim.). Harlow: Pearson Education.
- Thompson, N., Uusberg, A., Gross, J., & Chakrabarti, B. (2019). Empathy and emotion regulation: An integrative account. *Progress in Brain Research*, *247*, 273–304. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2019.03.024>
- Thompson, N., van Reekum, C. M., & Chakrabarti, B. (2021). Cognitive and affective empathy relate differentially to emotion regulation. *Affective Science*, (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00062-w>
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, *3*(1), 53–61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Tracy, J., & Randles, D. (2011). Four models of basic emotions: A review of Ekman and Cordaro, Izard, Levenson, and Panksepp and Watt. *Emotion Review*, *3*(4), 397–405. <https://doi.org/10.1177/1754073911410747>
- Tull, M. T., & Aldao, A. (2015). Editorial overview: New directions in the science of emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, *3*, iv–x. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.009>
- Tull, M. T., & Roemer, L. (2007). Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: Evidence of experiential avoidance, emotional nonacceptance, and decreased emotional clarity. *Behavior Therapy*, *38*(4), 378–391. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.10.006>
- Tully, E. C., Ames, A. M., Garcia, S. E., & Donohue, M. R. (2016). Quadratic associations between empathy and depression as moderated by emotion dysregulation. *The Journal of Psychology*, *150*(1), 15–35. <https://doi.org/10.1080/00223980.2014.992382>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2017). *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Helsinki: Tammi.

- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin, 138*(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The emotion regulation interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 33*(3), 346–354. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9225-x>
- 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>
- Westphal, M., Seivert, N. H., & Bonanno, G. A. (2010). Expressive flexibility. *Emotion, 10*(1), 92–100. <https://doi.org/10.1037/a0018420>
- Williams, L. E., Bargh, J. A., Nocera, C. C., & Gray, J. R. (2009). The unconscious regulation of emotion: Nonconscious reappraisal goals modulate emotional reactivity. *Emotion, 9*(6), 847–854. <https://doi.org/10.1037/a0017745>

LIITE I. Brief form of Interpersonal Reactivity Index (B-IRI) (Ingoglia ym., 2016).

1. Tunnen usein voimakasta myötätuntoa itseäni vähemmän onnekkaita ihmisiä kohtaan.
2. Eläydyn lukemani kirjan henkilöhahmojen tunteisiin.
3. Hätätilanteissa tunnen oloni levottomaksi ja epämukavaksi.
4. Riitatilanteessa pyrin näkemään asian jokaisen näkökulmasta ennen kuin teen päätökseni.
5. Kun näen että jotakuta käytetään hyväksi, tunnen suojelunhalua kyseistä ihmistä kohtaan.
6. Toisinaan yritän ymmärtää ystäviäni paremmin kuvittelemalla, miltä asiat näyttävät heidän näkökulmastaan.
7. Nähtyäni elokuvan tai näytelmän, minusta on tuntunut kuin olisin ollut yksi tarinan henkilöistä.
8. Tunteiltaan jännittyneissä tilanteissa oleminen pelottaa minua.
9. Kun näen että jotakuta kohdellaan epäoikeudenmukaisesti, tunnen paljon myötätuntoa kyseistä ihmistä kohtaan.
10. Voisin kuvailla itseäni melko helläsydämiseksi ihmiseksi.
11. Kun katson hyvää elokuvaa, pystyn helposti samaistumaan päähenkilöön.
12. Menetän usein hallinnan hätätilanteissa.
13. Kun olen suuttunut jollekulle, pyrin yleensä asettamaan itseni hetkeksi hänen sijaansa.
14. Kun luen kiinnostavaa tarinaa tai kirjaa, kuvittelen miltä minusta tuntuisi, jos tarinan tapahtumat tapahtuisivat minulle.
15. Kun näen jonkun, joka tarvitsee kipeästi apua hätätilanteessa, luhistun.
16. Ennen kuin kritisoin jotakuta, yritän kuvitella, miltä minusta tuntuisi hänen sijassaan.

Pisteytys:

Väittämät arvioidaan Likert-asteikolla (1 = Ei kuvaa minua lainkaan ja 5 = Kuvaa minua erittäin hyvin). Ala-asteikkojen pistemäärät saadaan laskemalla yhteen kyseisen asteikon väittämien pisteet. Kyselyssä ei ole käänteisiä väittämiä.

Asteikko: Fantasia-asteikko (IRI FS): väittämät 2, 7, 11 ja 14.

Näkökulman otto -asteikko (IRI PT): väittämät 4, 6, 13 ja 16.

Empaattinen huoli -asteikko (IRI EC): väittämät 1, 5, 9 ja 10.

Omaakohtainen ahdistus -asteikko (IRI PD): väittämät 3, 8, 12 ja 15.

LIITE II. Tunnesäätelystrategialuokat, kuvaukset luokista, tunneprosessin komponentti, esimerkit tunnesäätelymaininnoista tunnetarinoissa sekä lähde strategian taustateoriaan.

Strategialuokka	Kuvaus	Esimerkit	Teoria
Komponentti: tilanne			
1. Tilanteen välttely	Tilanteen vältteleminen, jossa tunne voisi nousta, tai tilanteesta pois lähteminen	<i>"En halunnut nähdä ketään kaveria pitkään aikaa tai kuulla siitä illasta mitään"</i> <i>"Lähdin pois"</i>	Gross, 2015 (engl. "Situation selection: avoidance")
2. Tilanteen välttely: aikalaisä	Etäisyyden ottaminen tilanteeseen, jotta voisi rauhoittua	<i>"Menin kuitenkin toiseen huoneeseen rauhoittumaan"</i>	Everett ym., 2010
3. Suora tilanteen muuttaminen	Käytännönläheiset toimenpiteet, jotka vaikuttavat suoraan tunteen herättäneeseen tilanteeseen.	<i>"Olen yrittänyt luopua kaikesta ylimääräisestä menosta, luovuin toisesta koirasta ja yritän järjestää aikaa niin lapsilleni kuin koirallenikin arkiaskareiden kustannuksella"</i>	Aldao ym., 2010 (engl. "Direct situation modification")
4. Tilanteen muuttaminen toisen avulla	Tilanteen muuttaminen pyytämällä tukea tai apua	<i>"Kysyin mielipidettä sairaanhoitajana toimivalta läheiseltäni."</i> <i>"Soitimme yhdessä vaikka minne, että isä löytyisi."</i>	Peña-Sarrionandia, Mikolajczak, & Gross, 2015 (engl. "Help/support seeking")
5. Tilanteen sovittelu	Konkreettiset yritykset selvittää ihmissuhdekonfliktia	<i>Päätin kuitenkin alkaa rauhoittaa tilannetta. Kaikki rauhoittuivat ja teimme sovun."</i>	Peña-Sarrionandia ym., 2015 (engl. "Conflict resolution")
Komponentti: tarkkaavaisuuden säätely			
6. Huomion keskittäminen syihin ja seurauksiin	Huomion keskittäminen tunteita herättäneen tapahtuman syihin ja seuraksiin, tilanteen ei-emotionaalisiin puoliin	<i>"Pyrin analysoimaan syyt siihen miksi tunne sai otteen. Sitten tein suunnitelman tilanteen parantamiseksi."</i> <i>"Halusin ratkaista ongelmat, esim. suunnittelemalla seuraavaa työpäivää ja sen sisältöä"</i>	Webb ym., 2012 (engl. "Concentration: causes and implications")
7. Harhauttaminen huomiota siirtämällä	Huomion siirtäminen tilanteesta ei-tunteita herättäviin ärsykkeisiin	<i>"Katselin muualle ja välttelin katsomasta muita ihmisiä"</i> <i>"Aloin puuhata jotain omassa rauhassa suunnatakseni ajatukseni siihen."</i>	Peña-Sarrionandia ym., 2015; Sheppes ym., 2014 (engl. "Attentional deployment: distraction")

Komponentti: arvio			
5. Kognitiivinen uudelleenarviointi	Subjekttiivisen arvion muuttaminen tapahtumasta tai sen merkityksestä. Näkökulman muuttaminen tai itsensä etäännyttäminen	<i>"No, ainakin yritin. Ehkä se ei ollut niin tärkeää"</i> <i>"Kuitenkin yritin myös ajatella, että kyseessä on inhimillinen virhe ja en täysin ollut unohduksesta itse vastuussa."</i>	Gross & John, 2003 (engl. "Cognitive reappraisal")
7. Hyväksyminen	Tunteen, tilanteen tai sen hyväksyminen, ettei voi itse vaikuttaa tunteeseen tai tilanteeseen	<i>"Hyväksyin ja hyväksyn aina kun tunne tulee."</i>	Aldao ym., 2010 (engl. "Acceptance")
Komponentti: ajattelu			
9. Ajatusten tukahduttaminen	Aktiivinen tunteisiin liittyvien ajatusten hallitseminen, yritykset olla ajattelematta tapahtunutta	<i>"Unohtaa koko video"</i> <i>"Työnsin ajatuksen pois mielestäni."</i>	Van Dillen & Koole, 2007 (engl. "Thought suppression")
Komponentti: keholliset vasteet			
10. Fyysisen läheisyyden etsiminen	Fyysisesti lähellä toista ihmistä oleminen tunteen säätelyä varten	<i>"Pidin miestä kädestä, lasta sylissä"</i>	Koole, 2009 (engl. "Proximity seeking")
11. Kehollisten reaktioiden kontrollointi	Keholliseen rauhoitteluun erityisesti hengityksen avulla liittyvät maininnat	<i>"Pysähdyin tietoisesti, hengitin"</i> <i>"Hengitin syvään sisään ja ulos. Ikään kuin pysähtyi hetkeksi."</i>	Shafir, 2015
12. Liikunta	Liikunnallinen aktiviteetti tunnesäätelynä	<i>"Lähden usein ulkoilemaan lenkille jotta saan käännettyä ajatusten suuntaa"</i>	Bernstein & McNally, 2018
13. Höyryjen päästäminen	Tunteen kehollisten vasteiden säätely-yritys: tunteen herättämälle keholliselle reaktiolle annetaan vapaa valta	<i>"Pakko polkee jalkaa et rauhottuu."</i> <i>"Teki mieli itekin huutaa tai tömistellä tai lyödä jotakin. Teinkin niin, mutta sen verran laimeasti, ettei se kiinnittänyt kenenkään huomiota eikä tuottanut vahinkoa"</i>	Parlami, 2012 (engl. "Venting")
Komponentti: tunneilmaisu			
13. Tunneilmaisun tukahduttaminen	Aktiivinen näkyvien tunneilmaisujen peittäminen	<i>"Kyyneleet nousivat jo päiväkodilla silmiini, mutta jouduin pitämään itseni "urheana" tytärtäni rohkaistakseni. Jouduin olemaan kaikesta huolimatta päättäväinen ja vaikka sisimmässäni halusin napata tyttärentäni vain mukaani, niin olin fyysiseltä olemukseltani normaali."</i>	Gross & John, 2003 (engl. "Expressive suppression")

8. Luova kirjoittaminen	Tunteiden käsitteleminen kirjoittamalla	<i>"Kirjoitin päiväkirjaan"</i>	Koole, 2009 (engl. <i>"Expressive writing"</i>)
10. Kielellinen jakaminen	Tunteiden kielellinen jakaminen toisen kanssa, tyypillisesti tunteita herättäneen tapahtuman kuvailua	<i>"Jaoin tiedot ja niiden herättämät tunteet kumppanini kanssa"</i>	Peña-Sarrionandia ym., 2015; Rimé, 2007 (engl. <i>"Emotion sharing"</i>)
14. Ei mainintaa tunnesäätelystä	Tunnetarina, jossa ei mainintoja tunnesäätelystä	<i>"En suutu ikinä. Siis menetä malttiani ja suutu kunnolla. voin hermostua, korottaa ääntäni, mutta en koskaan suutu. Se on tunteena ihan turha. "</i>	