

Anton Lindroth ja Teemu Nieminen

**TUNTEIDEN SÄÄTELYN VAIKEUKSIEN
YHTEYS NEGATIIVISIIN TUNTEISIIN
PÄIVITTÄISESSÄ ELÄMÄSSÄ**

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Kandidaatin tutkielma
Toukokuu 2023

TIIVISTELMÄ

Anton Lindroth ja Teemu Nieminen: Tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteys negatiivisiin tunteisiin päivittäisessä elämässä

Kandidaatintutkielma

Psykologian tutkinto-ohjelma

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Tampereen yliopisto

Toukokuu 2023

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, voidaanko piirrepohjaisilla tunteiden säätelyn vaikeuksilla ennustaa negatiivisten tunteiden tasoa ja niiden vaihtelua päivittäisessä elämässä. Lisäksi selvitettiin, voidaanko tunteiden säätelyn osatekijöiden (tunteiden tiedostaminen, impulssikontrolli, tavoitteellinen toiminta negatiivisen tunnekokemuksen aikana, tunteiden säätelystrategioiden hyödyntäminen, tunteiden hyväksyminen) vaikeuksilla erikseen ennustaa päivittäisessä elämässä koettujen negatiivisten tunteiden tasoa ja vaihtelua. Tutkimuksen teoreettinen tausta perustui tunteiden dynamiikan paradigmaan, jonka mukaan tunteiden tutkimuksessa on tärkeää ottaa huomioon tunteiden jatkuva, ajassa liikkuva luonne. Ensimmäinen tutkimuskysymys koski piirrepohjaisten tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteyttä negatiivisten tunteiden tasoon päivittäisessä elämässä. Hypoteesina oli, että vaikeudet tunteiden säätelyssä ennustavat korkeampaa negatiivisten tunteiden tasoa. Toinen tutkimuskysymys koski piirrepohjaisten tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteyttä negatiivisten tunteiden vaihteluun päivittäisessä elämässä. Hypoteesina oli, että vaikeudet tunteiden säätelyssä ennustavat voimakkaampaa vaihtelua negatiivisissa tunteissa. Tunteiden säätelyn osatekijöiden suhteen ei asetettu erillisiä hypoteeseja, mutta niiden yhteys päivittäisessä elämässä koettujen negatiivisten tunteiden tasoon ja vaihteluun oletettiin olevan samansuuntainen hypoteesien kanssa.

Tutkimus perustui Päivittaiset Tunteet -projektin vuonna 2017 kerättyyn aineistoon. Lopulliseen otokseen valikoitui 110 tutkittavaa, joista suurin osa oli päätoimisia opiskelijoita. Tunteiden säätelyn vaikeuksia selvitettiin Difficulties in Emotion Regulation Scale -itsearviointilomakkeella. Negatiivisten tunteiden tasoa ja vaihtelua päivittäisessä elämässä selvitettiin kokemusotantamenetelmällä, jossa tutkittavat saivat älypuhelimensa päivittäin useita kyselyitä koskien heidän kokemiaan tunteita. Yhteyksien analysointiin käytettiin lineaarista regressioanalyysiä.

Tutkimuksen tulokset tukivat molempia hypoteeseja. Piirrepohjaiset tunteiden säätelyn vaikeudet ennustivat sekä korkeampaa negatiivisten tunteiden tasoa että voimakkaampaa negatiivisten tunteiden vaihtelua päivittäisessä elämässä. Lähes kaikki tunteiden säätelyn vaikeuksien osatekijät olivat samansuuntaisesti yhteydessä päivittäisessä elämässä koettujen negatiivisten tunteiden tasoon ja vaihteluun. Oletusten vastaisesti tunteiden tiedostamisen suhteen vastaavanlaista yhteyttä ei löydetty.

Tutkimus tarjoaa uutta tietoa siitä, miten tunteiden säätelyn vaikeudet voivat vaikuttaa negatiivisten tunteiden kokemiseen päivittäisessä elämässä. Tuloksemme vahvistavat toimivien tunnesäätelytaitojen merkitystä osana tasapainoista tunne-elämää.

Avainsanat: tunteiden säätely, tunteiden säätelyn vaikeudet, tunteiden dynamiikka

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO.....	1
1.1 Tunne-elämän dynamiikka	2
1.2 Tunteiden säätely.....	3
1.3 Tunteiden säätelyn vaikeudet ja tunteiden vaihtelu.....	5
1.4 Tutkimuskysymykset ja hypoteesit	5
2 MENETELMÄT	6
2.1 Tutkittavat.....	6
2.2 Menetelmät ja muuttujat.....	7
2.3 Aineiston analysointi	8
3 TULOKSET	8
3.1 Kuvailevat tulokset.....	8
3.2 Tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteys negatiivisten tunteiden keskimääräiseen tasoon	9
3.3 Tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteys negatiivisten tunteiden vaihteluun	10
4. POHDINTA.....	12
4.1 Tutkimuksen tarkoitus	12
4.2 Keskeiset tulokset.....	12
4.3 Tunteiden säätelyn vaikeudet ja päivittäisten tunteiden dynamiikka	13
4.4 Vahvuudet ja rajoitukset.....	15
4.5 Jatkotutkimustarpeet.....	16
4.6 Tutkimuksen merkitys	17
LÄHDELUETTELO	18

1 JOHDANTO

Tunteet ovat erottamaton osa ihmisyyttä. Jokainen ihminen kuitenkin eroaa sen suhteen, miten he tunteita kokevat. Suhteellisen pysyviä ja piirteenomaisia eroja esiintyy tunnekokemusten keskimääräisessä kestossa, valenssissa, voimakkuudessa ja vaihtelussa (Eid & Diener, 1999; Kuppens ym., 2007). Ihmiset kykenevät säätelemään tunteitaan, ja myös tässä havaitaan yksilöllisiä eroja. Tunteiden säätelyn kykyyn vaikuttaa biologian (Ochsner & Gross, 2014) ja sosiaalisten tekijöiden (esim. Coan & Maresh, 2014; Thompson, 2014) lisäksi temperamenttiin ja persoonallisuuden piirteisiin (esim. Rothbart ym., 2014) liittyvät tekijät. Voidaankin siis ajatella, että tunteiden säätelyn taustalla vaikuttaa laajempi piirretason ominaisuus, mikä selittää yksilön kykyjä säädellä omia tunteitaan.

Tunteiden säätelyn on havaittu koostuvan useista ulottuvuuksista. Viimeaikaisissa tutkimuksissa on käytetty Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) -kyselylomaketta, jolla voidaan selvittää tunteiden säätelyn vaikeuksien yksiulotteinen piirreperustainen taso sekä tämän taustalla vaikuttavien ulottuvuuksien tasot (Bardeen ym., 2016; Gratz & Roemer, 2004). Nämä ulottuvuudet kuvaavat tarkemmin taipumusta tiedostaa ja ymmärtää omia tunnereaktiota, taipumusta suhtautua negatiivisiin tunteisiin, kyvyn toimia tarkoituksenmukaisella tavalla negatiivisen tunnekokemuksen aikana sekä kyvyn hyödyntää tunteiden säätelystrategioita.

Viime vuosina on kiinnitetty entistä enemmän huomiota tutkimuksien ekologiseen validiteettiin ja tunteiden alati vaihtelevaan, dynaamiseen luonteeseen päivittäisellä tasolla (Aldao, 2013; Elkjær ym., 2022). Empiiristä tutkimustietoa tunteiden säätelyn piirteiden ja tunteiden vaihtelun yhteyksistä on kuitenkin saatavilla niukasti. Älypuhelimella kerätyn aineiston yhdistäminen piirretason mittarilla kerättyyn tietoon tarjoaa ekologisesti validin näkökulman siihen, miten tunteita koetaan päivän aikana ja kuinka tunteiden säätelyn vaikeudet vaikuttavat tunteiden kokemiseen. Tässä tutkimuksessa selvitämme miten piirreperohjaiset tunteiden säätelyn vaikeudet ovat yhteydessä tunteiden kokemiseen päivittäisessä elämässä. Tarkemmin keskitymme tarkastelemaan tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteyttä negatiivisten tunteiden keskimääräiseen tasoon ja vaihteluun.

1.1 Tunne-elämän dynamiikka

Tunteet eivät ole vain reaktioita, jotka syttyvät automaattisesti vasteiksi ihmisen ulkoiisiin tai sisäisiin ärsykkeisiin. Jokaista tietoista tajunnan hetkeä sävyttää kokemuksellinen tunne, joka elää sekä vaihtelee ajan ja tilanteen mukaan (Russell, 2003). Tunteiden vaihtelun ja säätelyn tutkimus on perinteisesti nojannut poikkileikkaustutkimuksiin, kuten kyselytutkimuksiin, joissa tutkittavia pyydetään muistinvaraisesti arvioimaan kokemiaan tunteita esimerkiksi kuluneen viikon tai kuukauden ajalta. Kyselytutkimukset ovat arvokas ja käyttökelpoinen työkalu niiden toteutuksen helppouden ja kustannustehokkuuden vuoksi. Tällaisten tutkimusten ekologinen validiteetti, eli tulosten sovellettavuus tosielämän ympäristöihin, on kuitenkin osoittautunut kyseenalaiseksi, sillä tosielämässä tapahtuva tunteiden vaihtelu ja säätely on hyvin nopeaa ja kontekstisidonnaista (Aldao, 2013; Houben ym., 2015). Lisäksi ihmisten kyky arvioida muistinvaraisesti oman tunne-elämän taipumuksellisia ominaisuuksia totuudenmukaisesti on heikko (Bradburn ym., 1987; Brose ym., 2013).

Tunteiden poikkileikkaustutkimuksiin liittyy rajoituksia myös sen suhteen, minkälaista tietoa on mahdollista kerätä. Aiemman tutkimuksen puutteisiin on viime vuosikymmeninä vastannut paradigma, joka korostaa yhä enemmän tunteiden dynaamista luonnetta (*emotion dynamics*; Kuppens & Verduyn, 2017). Tällä tarkoitetaan sitä, että tunnekokemukset vaihtelevat ja muuttuvat ajan myötä. Kokemusotantamenetelmiä (engl. *Ecological Momentary Assessment – EMA*) hyödynnetään usein tunteiden dynamiikan tutkimuksessa. Kokemusotantamenetelmässä tutkittavat raportoivat kokemiaan tunteita tai käyttämiään tunteiden säätelykeinoja luonnollisessa ympäristössä useita kertoja useiden päivien ajan. Tällä tavalla saadaan kerättyä sellaista tietoa tunne-elämän dynamiikasta, jota yhdessä aikapisteessä käytetyillä itsearviointimenetelmillä ei ole mahdollista kerätä. Lähestymistapa on lupaava: päivittäisen tunteiden dynamiikan on havaittu olevan kytköksissä psyykkiseen hyvinvointiin (Houben ym., 2015) ja ennakoivan mielialahäiriöiden puhkeamista (Kuppens ym., 2012; Sperry ym., 2020). Tässä tutkimuksessa hyödynnetään kokemusotantamenetelmää tunne-elämän mittaamisessa.

Yksi tunteiden dynamiikan keskeisistä käsitteistä on tunteiden vaihtelu (*affect variability*), jolla tarkoitetaan positiivisten ja negatiivisten tunnekokemusten vaihtelua ajassa (Houben ym., 2015). Tunnekokemusten keskimääräisessä valenssissa ja vaihtelussa on havaittu olevan suhteellisen pysyviä ja yksilölle taipumuksellisia piirteitä (Eid & Diener, 1999; Kuppens ym., 2007). Tunteiden vaihtelua kuvataan usein päivänaikaisten negatiivisten ja positiivisten tunteiden keskihajontana (Eid & Diener, 1999). Tutkimalla positiivisten ja negatiivisten tunteiden suhteellista vaihtelua yhdessä on

mahdollista kuvata päivän aikana tai päivien välillä vaihtelevaa mielialaa, mutta positiivisten ja negatiivisten tunteiden vaihtelua voidaan myös tutkia erikseen (Eaton & Funder, 2001). Aiempi tunteiden vaihtelun tutkimus on painottunut negatiivisiin tunnekokemuksiin, sillä yleisesti tiedetään, että negatiivinen emotionaalisuus on olennaisesti kytköksissä heikompaan psykologiseen hyvinvointiin. Toisaalta positiivistenkin tunteiden voimakas vaihtelu on yhteydessä heikentyneeseen psykologiseen hyvinvointiin (Gruber ym., 2013). Nämä piirteet tunteiden dynamiikassa ovat tiiviisti yhteydessä tunteiden säätelyyn (Kuppens & Verduyn, 2015) sekä psykologiseen hyvinvointiin ja psykopatologiaan (Houben ym., 2015; Koval ym., 2015; Kuppens ym., 2012). Voimakasta tunteiden vaihtelua esiintyy esimerkiksi masennuksessa (Koval ym., 2013) ja kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä (Jahng ym., 2008).

1.2 Tunteiden säätely

Tunteiden säätelyn avulla ihminen kykenee tavoitteelliseen toimintaan. Tunteiden säätelyä on perinteisesti kuvattu prosessina, joka vastaa tunnepitoisten reaktioiden arvioinnista ja muuttamisesta (Thompson, 1994). Gross (2014) on esittänyt, että tunteiden viriäminen ja niiden säätely tapahtuu neljässä vaiheessa. Tunteen viriäminen alkaa tarkkaavuuden kohdistuessa tilanteeseen, jonka tunnepitoista sisältöä yksilö arvioi. Tämä arvio synnyttää vasteen, joka voi pitää sisällään muutoksia esimerkiksi käyttäytymisessä. Grossin (2014) mukaan tunteiden säätelyä voi tapahtua missä tahansa vaiheessa tämän prosessin aikana. Yksilö voi esimerkiksi pyrkiä vaikuttamaan tilanteen valitsemiseen tai muokkaamaan tilannetta. Tämän lisäksi yksilö voi pyrkiä suuntaamaan tarkkaavuuttaan pois tunnepitoisesta sisällöstä tai uudelleenarvioimaan sen merkittävyyttä. Lopuksi yksilö voi pyrkiä muuntamaan emotionaalista vastettaan tilanteeseen, esimerkiksi hillitsemällä ilmettään. Tunteiden säätelyn avulla ihminen siis kykenee kokemaan tunteensa tavalla, joka on sekä joustava että sosiaalisten normien mukainen (Cole ym., 1994).

Yksilöt eroavat toisistaan sen suhteen, kuinka he kykenevät säätelemään tunteitaan (John & Gross, 2004). Perusteita tunteiden säätelyn yksilöllisille eroille voidaan etsiä biologiasta ja lapsuudesta. Osaltaan yksilölliset erot tunteiden säätelyssä liittyvät biologisesti määrittymiin temperamenttipiirteisiin (Rothbart ym., 2014) sekä myöhemmin muotoutuvaan persoonallisuuteen. Temperamentti vaikuttaa yksilön kykyyn säädellä omaa toimintaansa sekä herkkyyteen kokea voimakkaita kielteisiä tunnekokemuksia. Näistä yhteyksistä huolimatta persoonallisuus ja tunteiden säätelytaidot ovat kuitenkin erillisiä yksilön ominaisuuksia (Hughes ym., 2020; John & Gross, 2004). Tunteiden säätelytaidot muovautuvat myös sosiaalisessa kanssakäymisissä. Esimerkiksi se, miten vanhemmat suhtautuvat perheessä sekä omiin että lapsen tunteisiin, vaikuttaa lapsen kykyyn säädellä

tunteitaan (Gottman ym., 1996). Muutoksia tunteiden säätelytaidoissa voi siis tapahtua läpi elämän. Esimerkiksi elämäkokemuksen myötä ihminen oppii hyödyntämään enemmän terveitä tunteiden säätelystrategioita epäterveiden sijaan (John & Gross, 2004).

Yksilöllisiä eroja esiintyy myös siinä, minkälaisia tavoitteita tunteiden säätelylle asetetaan. Tyypillisesti tunteiden säätelyn tavoitteena on joko laskea negatiivista tai nostaa positiivista tunnetta (Gross, 2014). Tamir (2016) esittää, että suhtautuminen eri tunnetiloihin, vaihtelee persoonallisuuden piirteiden tavoin yksilöiden välillä. Hänen mukaansa ihmiset saattavat olla motivoituneita kokemaan tiettyjä tunteita esimerkiksi vaikuttaakseen ajatteluunsa. Esimerkiksi masennusta poteva ihminen on motivoitunut kokemaan surullisuutta, koska se vahvistaa hänen käsitystensä itsestään (Tamir, 2016). Psykopatologiset ilmiöt ovatkin yksi olennainen tekijä tunteiden säätelyn yksilöllisten erojen taustalla. Tyypillisesti tässä yhteydessä puhutaan tunteiden säätelyn häiriintymisestä, mikä tarkoittaa joko sitä, että yksilö epäonnistuu tunteiden säätelyssä tai että käytetty tunteiden säätelyn muoto ei sovellu käsillä olevaan tilanteeseen (Gross & Jazaieri, 2014).

Gratz ja Roemer (2004) ovat pyrkineet tarkemmin kuvaamaan yksilöiden välisiä eroja tunteiden säätelyssä. Heidän mukaansa tunteiden säätelyn kokonaisuus voidaan jakaa kuuteen ulottuvuuteen, joissa vaikeuksia voidaan havaita. Tunteiden tiedostaminen kuvaa yksilön taipumusta kiinnittää huomiota tunteisiinsa. Impulssikontrolli kuvaa yksilön kykyä kontrolloida käyttäytymistään negatiivisen tunnekokemuksen aikana. Tavoitteiden mukainen toiminta negatiivisen tunnekokemuksen aikana kuvaa yksilön kykyä keskittyä ja saavuttaa tavoitteitaan negatiivisen tunnekokemuksen aikana. Tunnesäätelystrategioiden hyödyntäminen kuvaa yksilön uskomusta siitä, että tunteita on mahdollista säädellä negatiivisen tunnekokemuksen aikana. Tunteiden ymmärtäminen kuvaa yksilön kykyä ymmärtää, mitä tunteita hän kokee. Tunteiden hyväksyminen kuvaa yksilön suhtautumista negatiivisiin tunteisiinsa.

Tunteiden säätelyn ulottuvuuksia on pyritty käsitteellistämään muillakin tavoilla. Esimerkiksi Bardeen ja kollegat (2016) ovat esittäneet tunteiden säätelyn koostuvan viidestä ulottuvuudesta. Heidän mallissaan tunteiden tiedostaminen ja tunteiden ymmärtäminen on yhdistetty yhdeksi ulottuvuudeksi (tunteiden tiedostaminen), joka pitää sisällään sekä taipumuksen kiinnittää huomiota omiin tunnetiloihin että ymmärtää kokemiensa tunteiden laatua. Heidän esittämässään mallissa DERS koostuu siis tunteiden tiedostamisesta, tunteiden hyväksymisestä, tunnesäätelystrategioiden hyödyntämisestä, impulssikontrollista sekä kyvystä toimia tavoitteellisesti negatiivisen tunnekokemuksen aikana.

1.3 Tunteiden säätelyn vaikeudet ja tunteiden vaihtelu

Tunteiden dynamiikan ja tunteiden vaihtelun tutkimus on viime vuosikymmeninä lisääntynyt. Päivän aikaisten mikrotason tunnekokemusten merkitys yleiselle psykologiselle hyvinvoinnille on tunnistettu. Kuitenkin empiiristä tutkimusta tästä on toistaiseksi niukasti. Erityisesti päivittäisten tunteiden dynamiikan ja tunteiden säätelyn välisestä yhteydestä on vähän tutkimustietoa (Kuppens & Verduyn, 2015). Kuppensin ja Verduynin (2015) mukaan tunteiden dynaamisen näkökulman huomioiminen tunteiden säätelyn ja säätelyn vaikeuksien tutkimuksessa voi synnyttää uutta tietoa ja laajentaa ymmärrystä tunnejärjestelmän keskeisten mekanismien toiminnasta.

Tunteiden säätelyn ja negatiivisten tunteiden yhteyttä on tutkittu kokemusotantatutkimuksin. Piirrepohjaisten tunteiden säätelyn vaikeuksien on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä korkeampaan negatiivisten tunteiden keskimääräiseen tasoon (Daros ym., 2020). Tunteiden säätelyn piirrepohjaisten vaikeuksien ja tunteiden vaihtelun yhteyttä ei kuitenkaan tietääksemme ole empiirisesti vielä tutkittu. Houbenin ja kollegoiden (2015) mukaan voimakas tunteiden vaihtelu on kuitenkin negatiivisesti yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Toimiva tunteiden säätely on keskeinen osa ihmisen psyykkistä hyvinvointia, minkä vuoksi voidaan olettaa, että yhteys tunteiden säätelyn vaikeuksien ja negatiivisten tunteiden vaihtelun välillä on mahdollinen.

1.4 Tutkimuskysymykset ja hypoteesit

Tässä tutkimuksessa selvitämme, miten piirrepohjaiset tunteiden säätelyn vaikeudet ovat yhteydessä päivän aikana koettujen negatiivisten tunteiden tasoon sekä niiden vaihteluun. Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä on selvittää, miten tunteiden säätelyn piirteenkaltaiset vaikeudet ilmenevät päivittäisissä tunnekokemuksissa. Aikaisemman tutkimuksen (Daros ym., 2020) pohjalta hypoteesimme (H1) on, että tunteiden säätelyn vaikeudet ennustavat korkeampaa negatiivisten tunteiden määrää päivän aikana.

Toisena tutkimuskysymyksenä tarkastelemme, miten tunteiden säätelyn piirteenkaltaiset vaikeudet vaikuttavat tunnekokemusten päivittäiseen vaihteluun. Aikaisempaan kirjallisuuteen (Daros ym., 2020; Houben ym., 2015) vedoten hypoteesimme (H2) on, että piirrepohjaiset tunteiden säätelyn vaikeudet ennustavat negatiivisten tunteiden voimakkaampaa vaihtelua päivän aikana.

Vastaamme tutkimuskysymyksiin käyttäen DERS-kokonaispistemäärää (DERS; Bardeen ym., 2016). Tarkastelemme myös erikseen tunteiden säätelyn ulottuvuuksien (tunteiden tiedostaminen, impulssikontrolli, tavoitteellinen toiminta negatiivisen tunnekokemuksen aikana, tunteiden säätelystrategioiden hyödyntäminen, tunteiden hyväksyminen) yksittäisiä vaikutuksia päivittäisiin

tunnekokemuksiin. Emme esitä ulottuvuuksien suhteen erillisiä hypoteeseja, mutta oletamme, että ne ovat yhteydessä päivittäisiin tunnekokemuksiin kokonaispistemäärän tavoin.

2 MENETELMÄT

2.1 Tutkittavat

Tutkimuksen aineisto kerättiin kahdessa vaiheessa osana Päivittäiset Tunteet -projektia (PI Jallu Lindblom) vuonna 2017. Tutkimukseen rekrytoitiin 125 koehenkilöä Tampereen yliopiston sähköpostilistoilta sekä kampusalueelta mainoslehtisten avulla. Tutkittavien tuli olla yli 18-vuotiaita ja pystyä puhumaan sujuvasti suomea. Lisäksi tutkittavien täytyi omistaa älypuhelin.

Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa tutkittavat täyttivät kyselylomakkeita koskien taustatekijöitä ja psykologisia piirteitä. Tutkittavilta kerättiin taustatiedot iästä, sukupuolesta, koulutus- ja työtilanteesta sekä toimeentulosta. Toisessa vaiheessa (EMA) tutkittavia pyydettiin vastaamaan älypuhelimensa lähetettyihin kyselyihin seitsemän kertaa päivässä seitsemän päivän ajan. Tampereen alueen ihmistieteiden eettinen toimikunta hyväksyi tutkimusprotokollan, ja tutkittavat allekirjoittivat kirjallisen suostumuksen osallistumisesta.

Yksi tutkittavista ei vastannut alkukyselyyn, minkä vuoksi hänet suljettiin pois lopullisesta aineistosta. Teknisten ongelmien vuoksi kahdella tutkittavalla oli EMA-vaiheessa sama ID-numero, minkä vuoksi heidät jätettiin pois lopullisesta aineistosta. Lisäksi 12 henkilöä rajattiin pois tutkimuksesta, koska he eivät vastanneet vähintään puoleen EMA-vaiheen kyselyistä.

Lopullinen otos ($n = 110$) koostui 61 yliopisto-opiskelijasta, 43 avoimen yliopiston opiskelijasta, viidestä muusta opiskelijasta ja yhdestä muusta henkilöstä. Tutkittavien iät vaihtelivat 19–52 vuoden välillä ($ka = 25.98$, $kh = 7.97$) ja 89.1 % tutkittavista oli naisia. Työtilanteen suhteen 65.5 % tutkittavista oli päätoimisia opiskelijoita, 9.1 % töissä pysyvässä työpaikassa, 10.9 % töissä tilapäisessä työpaikassa, 0,9 % toimi itsenäisenä ammatinharjoittajana, 3.6 % työttömänä ja 10 % muussa tilanteessa. Sosioekonomista asemaa kartoitettiin kahdella kysymyksellä, jotka koskivat tutkittavan tai hänen perheensä toimeentuloa. Säännöllisesti tulevien laskujen maksaminen on ollut tutkittavalle itselleen tai hänen perheelleen ei lainkaan vaikeaa 72.7 %:lla, vähän vaikeaa 22.7 %:lla ja melko vaikeaa 4.6 %:lla. Rahaa juuri ennen seuraavaa palkkapäivää on ollut jäljellä enemmän kuin tarpeeksi 20.9 %:lla, jonkin verran 39.1 %:lla, juuri tarpeeksi 36.4 %:lla ja ei tarpeeksi 3.6 %:lla.

2.2 Menetelmät ja muuttujat

Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa tutkittavat vastasivat Difficulties In Emotion Regulation Scale (DERS) -kyselyyn (Bardeen ym., 2016; Gratz & Roemer, 2004), jolla mitattiin tunteiden säätelyn vaikeuksia. Kysely koostui 29 väittämästä, joilla kartoitettiin vaikeuksia tunteiden säätelyn viidellä osa-alueella: tunteiden hyväksyminen (6 väittämää), tavoitteellinen toiminta negatiivisen tunnekokemuksen aikana (5 väittämää), impulssikontrolli (6 väittämää), tunteiden tiedostaminen (6 väittämää) sekä tunteiden säätelystrategioiden hyödyntäminen (6 väittämää). Tutkittavia pyydettiin arvioimaan itseään 5-portaisella Likert-asteikolla (1. ei juuri koskaan, 2. joskus, 3. noin puolet ajasta, 4. suurimman osan ajasta, 5. aina). Esimerkiksi yksi kysymys koskien kykyä toimia tavoitteellisesti negatiivisen tunnekokemuksen aikana oli: ”Kun olen pois tolaltani, minun on hankalaa saada asioita tehdyksi.” Yhteensä kyselystä voi saada 145 pistettä ja korkeampi pistemäärä tarkoittaa voimakkaampia vaikeuksia tunteiden säätelyssä. Summamuuttujat muodostettiin Bardeenin ja kollegoiden (2016) esittämän faktorirakenteen mukaan. Sisäisen johdonmukaisuuden varmistamiseksi summamuuttujille laskettiin Cronbachin alfa -kertoimet. DERS-yhteispisteet ($\alpha = 0.94$), impulssikontrolli ($\alpha = 0.90$), tunteiden hyväksyminen ($\alpha = 0.93$), tavoitteellinen toiminta negatiivisen tunnekokemuksen aikana ($\alpha = 0.94$) sekä tunteiden säätelystrategioiden hyödyntäminen ($\alpha = 0.90$) olivat sisäisesti hyvin johdonmukaisia. Tunteiden tiedostamisen ($\alpha = 0.72$) suhteen sisäinen johdonmukaisuus oli matalampi, mutta kuitenkin hyväksyttävä.

Tutkimuksen toisessa vaiheessa negatiivisten tunteiden esiintymistä arvioitiin EMA-kyselyillä. EMA-vastauksia saatiin yhteensä 4190 kappaletta. Keskimäärin tutkittavat vastasivat EMA-kyselyyn 38 kertaa (vaihteluväli 25–47, $kh = 6.27$). Ajankohdat, jolloin kysely lähetettiin, vaihtelivat päivittäin kello 10.00 ja 22.00 välillä. Päivät oli ositettu seitsemään jaksoon, joista jokaisen aikana lähetettiin yksi kysely. Jokainen jakso oli pituudeltaan yhden tunnin ja 43 minuuttia. Tutkittavien oli vastattava lähetettyihin kyselyihin puolen tunnin sisällä kyselyn saapumisesta tai he menettivät mahdollisuuden vastata kyseiseen kyselyyn. Keskimäärin tutkittavat vastasivat kyselyyn noin 4 minuutin kuluessa sen saapumisesta ($kh = 6$). Kyselyssä tutkittavia pyydettiin arvioimaan, kuinka paljon he juuri sillä hetkellä tuntevat vihaisuutta, ahdistusta, häpeää ja surua asteikolla 0–5 (0 = en lainkaan, 5 = erittäin paljon). Näiden neljän tunteen vastauspisteet laskettiin yhteen ja niistä laskettiin negatiivisten tunteiden tasoa kuvaava keskiarvomuuttuja ($\alpha = 0.73$), sekä negatiivisten tunteiden vaihtelua kuvaava hajontamuuttuja.

2.3 Aineiston analysointi

Analyysit suoritettiin R-Ohjelmistolla (v 4.1.1, R Core Team, 2021). Aineiston valmistelussa käytettiin kirjastoa *haven* (Wickham & Miller, 2021) ja aineiston tarkasteluissa kirjastoa *psych* (Revelle, 2022). Summamuuttujien sisäinen johdonmukaisuus varmistettiin kirjastolla *ltm* (Rizopoulos, 2006). Lineaaristen regressiomallien multikollineaarisuutta tarkasteltiin kirjastolla *car* (Fox & Weisberg, 2019).

Ensimmäiseksi tutkimme lineaarisella regressioanalyysillä, ennustavatko tunteiden säätelyn vaikeudet korkeampaa negatiivisten tunteiden keskimääräistä tasoa. Toiseksi tutkimme lineaarisella regressioanalyysillä, ennustavatko tunteiden säätelyn vaikeudet voimakkaampaa negatiivisten tunteiden vaihtelua. Mallit muodostettiin molempien tutkimuskysymyksiä suhteen siten, että selittävänä muuttujana toimi vuorollaan DERS-yhteispisteet tai viiden eri DERS-alaskaalan pisteet. DERS-alaskaalojen pisteet korreloivat jonkin verran keskenään, joten kullekin alaskaalalle muodostettiin erilliset mallit. Selitettävänä muuttujana toimi ensimmäisen tutkimuskysymyksen suhteen negatiivisten tunteiden keskimääräinen taso. Toisen tutkimuskysymyksen suhteen selitettävänä muuttujana toimi negatiivisten tunteiden hajonta. Molempien tutkimuskysymysten kohdalla analyysit suoritettiin ensin ilman taustamuuttujia ja sitten taustamuuttujien kanssa taustamuuttujien vaikutuksen selvittämiseksi. Alkuperäisille malleille ja kontrollimalleille suoritettiin parittaiset vertailut (ANOVA).

3 TULOKSET

3.1 Kuvailevat tulokset

Aineiston keskiluvut ja korrelaatiot on negatiivisten tunteiden keskimääräisen tason ja vaihtelun sekä DERS-muuttujien osalta kuvattu Taulukossa 1. Negatiivisia tunteita koettiin aineistossa keskimääräisesti vähän ($ka = 1.41$, $kh = 0.26$) suhteessa mitta-asteikkoon (0 = en lainkaan, 5 = erittäin paljon). Negatiiviset tunteet vaihtelivat keskimäärin 0.39 yksikköä ($kh = 0.16$). DERS-kyselyn suhteen kokonaispisteitä saatiin keskimäärin 60 ($kh = 17.2$) maksimipistemäärän ollessa 145. Sekä tunteiden taso ja vaihtelua kuvaavat muuttujat että DERS-pisteitä kuvaavat muuttujat korreloivat merkitsevästi aineistossa keskenään muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Ainoastaan tunteiden tiedostaminen ei korreloinut merkitsevästi negatiivisten tunteiden tasoon tai vaihteluun.

TAULUKKO 1. Negatiivisten tunteiden keskimääräisen tason ja vaihtelun, sekä DERS-pisteiden keskiluvut ja muuttujien väliset korrelaatiot.

Muuttuja	KA	KH	1	2	3	4	5	6	7
EMA									
1. Negatiivisten tunteiden taso	1.41	.26	–						
2. Negatiivisten tunteiden vaihtelu	.39	.16	.71***	–					
DERS									
3. Kokonaispisteet	60.00	17.22	.46***	.34***	–				
4. Tiedostaminen	9.17	2.78	.14	.16	.52***	–			
5. Impulssikontrolli	11.17	4.15	.37***	.28***	.81***	.30***	–		
6. Hyväksyminen	14.56	6.14	.41***	.35*	.85***	.43***	.59***	–	
7. Tavoitteellinen toiminta	14.61	4.90	.36***	.27*	.74***	.18	.57***	.42***	–
8. Strategiat	10.48	4.26	.42***	.19***	.84***	.32***	.61***	.66***	.56***

$n = 110$, *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

3.2 Tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteys negatiivisten tunteiden keskimääräiseen tasoon

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen mukaisesti tutkimme, ovatko tunteiden säätelyn piirrepohjaiset vaikeudet yhteydessä negatiivisten tunteiden keskimääräiseen tasoon päivän aikana. Tunteiden säätelyn vaikeuksien ja negatiivisten tunteiden keskitason yhteyttä tarkastelevan regressioanalyysin tulokset on kuvattu Taulukossa 2. Hypotesimme (H1) mukaisesti tunteiden säätelyn piirrepohjaiset vaikeudet ennustivat korkeampaa negatiivisten tunteiden keskimääräistä tasoa. DERS-kokonaispisteet ennustivat tilastollisesti merkitsevästi korkeampaa negatiivisten tunteiden keskimääräistä tasoa ($F(1, 108) = 29.14, p < .001$). DERS-kokonaispisteet selittivät keskiarvomuuttujan vaihtelusta jopa 21 % ($R^2 = 0.21$). Parittaisessa vertailussa (ANOVA) taustamuuttujien sisällyttäminen malliin ei parantanut mallin selitysosuutta ($F(11) = 1.02, p = 0.44$). Mikään taustamuuttujista ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä negatiivisten tunteiden keskitasoon.

Lähes kaikki DERS:n alaskaalojen kuvaamat vaikeudet tunteiden säätelyn ulottuvuuksissa olivat hypoteesien mukaisesti yhteydessä suurempaan negatiivisten tunteiden tasoon. Heikompi impulssikontrolli ennusti tilastollisesti merkitsevästi korkeampaa negatiivisten tunteiden keskimääräistä tasoa ($R^2 = 0.13, F(1, 108) = 17.36, p < .001$). Vaikeudet tavoitteellisessa toiminnassa ennustivat tilastollisesti merkitsevästi korkeampaa negatiivisten tunteiden keskimääräistä tasoa ($R^2 = 0.12, F(1, 108) = 15.87, p < .001$). Vaikeudet tunteiden säätelystrategioiden hyödyntämisessä

ennustivat tilastollisesti merkitsevästi korkeampaa negatiivisten tunteiden keskimääräistä tasoa ($R^2 = 0.17$, $F(1, 108) = 22.68$, $p < .001$). Vaikeudet tunteiden hyväksymisessä ennustivat tilastollisesti merkitsevästi korkeampaa negatiivisten tunteiden keskimääräistä tasoa ($R^2 = 0.16$, $F(1, 108) = 21.31$, $p < .001$). Ainoastaan tunteiden tiedostaminen ei ennustanut tilastollisesti merkitsevästi negatiivisten tunteiden keskimääräistä tasoa ($R^2 = 0.01$, $F(1, 108) = 2.10$, $p = 0.15$). Tilastollisesti merkitsevien mallien selitysosuudet olivat suuruusluokaltaan samankaltaisia ($R^2 = 0.12$ – 0.17). Mallien parittainen vertailu osoitti, että taustamuuttujien lisääminen malleihin, joissa selittäjinä olivat DERS-alaskaalat ei parantanut merkitsevästi mallien selitysosuutta ($F(11) = 0.99$ – 1.49 , $p = 0.15$ – 0.46). Mikään taustamuuttujista ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä negatiivisten tunteiden keskitasoon.

TAULUKKO 2. Päivittäisten negatiivisten tunteiden keskimääräisen tason selittäminen tunteiden säätelyn vaikeuksilla.

Regressiomalli	β	SE	95 % CI		p	R^2
			LL	UL		
DERS-kokonaispisteet	.01	.01	.004	.010	<.001***	.21***
DERS-Tiedostaminen	.01	.01	-.005	.031	.15	.01
DERS- Impulssikontrolli	.02	.01	.012	.035	<.001***	.13***
DERS-Tavoitteellinen toiminta	.02	.01	.010	.029	<.001***	.12***
DERS-Strategiat	.03	.01	.015	.036	<.001***	.17***
DERS-Hyväksyminen	.02	.01	.010	.025	<.001***	.16***

CI = luottamusväli; LL = alaraja; UL = yläraja

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

3.3 Tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteys negatiivisten tunteiden vaihteluun

Toisen tutkimuskysymyksen mukaisesti tutkimme, ovatko tunteiden säätelyn piirreperohjaiset vaikeudet yhteydessä negatiivisten tunteiden vaihteluun päivän aikana. Tunteiden säätelyn vaikeuksien ja negatiivisten tunteiden vaihtelun välistä yhteyttä tarkastelevan regressioanalyysin tulokset on esitetty Taulukossa 3. Hypotesimme (H2) mukaisesti tunteiden säätelyn vaikeudet ennustivat korkeampaa negatiivisten tunteiden vaihtelua. Tunteiden säätelyn piirreperohjaiset vaikeudet (DERS-kokonaispisteet) ennustivat tilastollisesti merkitsevästi voimakkaampaa tunteiden vaihtelua ja selittivät muuttujan vaihtelusta 11 % ($R^2 = 0.11$, $F(1, 108) = 14.13$, $p < .001$). Mallien parittainen vertailu osoitti, että taustamuuttujien lisääminen malliin ei parantanut merkitsevästi

mallien selitysosuutta ($F(11) = 1.07, p = 0.40$). Mikään taustamuuttujista ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä negatiivisten tunteiden vaihteluun.

TAULUKKO 3. Negatiivisten tunteiden vaihtelun selittäminen tunteiden säätelyn vaikeuksilla.

Regressiomalli	β	SE	95 % CI		p	R ²
			LL	UL		
DERS-kokonaispisteet	.01	.01	.001	.005	<.001***	.11***
DERS-Tiedostaminen	.01	.01	-.001	.020	.104	.02
DERS-Impulssikontrolli	.01	.01	.004	.018	<.01**	.07**
DERS-Tavoitteellinen toiminta	.01	.01	.003	.015	<.01**	.06**
DERS-Strategiat	.01	.01	.0003	.014	<.05*	.03*
DERS-Hyväksyminen	.01	.01	.004	.014	<.001***	.11***

CI = luottamusväli; LL = alaraja; UL = yläraja

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

Lähes kaikki DERS:n alaskaalojen kuvaamat vaikeudet tunteiden säätelyn ulottuvuuksissa olivat hypoteesien mukaisesti yhteydessä suurempaan negatiivisten tunteiden vaihteluun. Heikompi impulssikontrolli ennusti tilastollisesti merkitsevästi voimakkaampaa negatiivisten tunteiden vaihtelua ($R^2 = 0.07, F(1, 108) = 9.33, p < .01$). Vaikeudet tavoitteellisessa toiminnassa ennustivat tilastollisesti merkitsevästi voimakkaampaa negatiivisten tunteiden vaihtelua ($R^2 = 0.06, F(1, 108) = 8.12, p < .01$). Vaikeudet tunteiden säätelystrategioiden hyödyntämisessä ennustivat tilastollisesti merkitsevästi voimakkaampaa negatiivisten tunteiden vaihtelua ($R^2 = 0.03, F(1, 108) = 4.24, p < .05$). Vaikeudet tunteiden hyväksymisessä ennustivat tilastollisesti merkitsevästi voimakkaampaa negatiivisten tunteiden vaihtelua ($R^2 = 0.11, F(1, 108) = 14.69, p < .001$). Tunteiden säätelyn ulottuvuuksista ainoastaan tunteiden tiedostaminen ei ennustanut tilastollisesti merkitsevästi negatiivisten tunteiden vaihtelua ($R^2 = 0.02, F(1, 108) = 2.69, p = 0.10$). Taustamuuttujien lisääminen malleihin, joissa selittäjinä olivat DERS-alaskaalat ei parantanut mallien selitysosuutta merkitsevästi ($F(11) = 0.81-1.19, p = 0.31-0.62$). Taustamuuttujista kuitenkin opiskelijastatus (yliopisto, avoin yliopisto, muu) oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä negatiivisten tunteiden vaihteluun tunteiden tiedostamisen mallissa.

4. POHDINTA

4.1 Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, ennustavatko piirreperohjaiset tunteiden säätelyn vaikeudet korkeampaa negatiivisten tunteiden tasoa sekä voimakkaampaa päivänaikaisten negatiivisten tunteiden vaihtelua päivittäisessä elämässä. Negatiivisia tunteita mitattiin kokemusotantamenetelmällä. Piirreperohjaiset tunteiden säätelyn vaikeudet ennustivat merkitsevästi korkeamman negatiivisten tunteiden tason lisäksi myös voimakkaampaa negatiivisten tunteiden vaihtelua. Tutkimuksemme on yksi ensimmäisistä tutkimuksista, joissa on tutkittu piirreperohjaisen tunteiden säätelyn ja tilannekohtaisten negatiivisten tunteiden vaihtelun yhteyttä.

4.2 Keskeiset tulokset

Oletustemme mukaisesti vaikeudet tunteiden säätelyssä ennustivat korkeampaa negatiivisten tunteiden keskimääräistä tasoa. Tutkimustulos vahvistaa aiempien tutkimusten havaintoja, joiden mukaan tunteiden säätelyn vaikeudet ovat merkittävästi yhteydessä päivittäisten negatiivisten tunteiden tasoon (Daros ym., 2020). Yhteys piirreperohjaisen tunteiden säätelyn ja negatiivisten tunteiden keskiarvon välillä oli aineistossa vahva. Erityisesti yleistä tunteiden säätelyn piirrettä kuvaava DERS-kokonaispistemäärä oli vahvasti yhteydessä negatiivisten tunteiden kokemiseen. Kokonaispisteiden lisäksi negatiivisia tunteita ennustivat vaikeudet tunteiden säätelyn neljällä ulottuvuudella: impulssikontrolli, tavoitteellinen toiminta negatiivisen tunnekokemuksen aikana, tunteiden säätelystrategioiden hyödyntäminen sekä tunteiden hyväksyminen. Yllättävänä tuloksena tunteiden tiedostaminen ei ennustanut merkitsevästi negatiivisten tunteiden tasoa.

Tämän tutkimuksen tulokset tukivat myös toista hypoteesiamme. Piirreperohjaiset vaikeudet tunteiden säätelyssä ennustivat voimakkaampaa negatiivisten tunteiden vaihtelua päivän aikana. Tutkimustulos on kiinnostava, sillä kirjoittajien tiedossa ei ole kirjoitushetkellä yhtäkään aiempaa tutkimusta, jossa olisi vastaavalla empiirisellä asetelmalla tutkittu tunteiden säätelyn ja päivänaikaisten tunteiden vaihtelun yhteyttä. Tunteiden säätelyn yleistä piirrettä kuvaava DERS-kokonaispistemäärä ennusti siis aineistossa voimakkaampaa negatiivisten tunteiden vaihtelua. Tämän lisäksi tunteiden säätelyn ulottuvuuksista negatiivisten tunteiden voimakkaampaa vaihtelua ennustivat vaikeudet impulssikontrollissa, tavoitteellisessa toiminnassa negatiivisen tunnekokemuksen aikana, tunteiden säätelystrategioiden hyödyntämisessä sekä tunteiden hyväksymisessä. Kiinnostavana tutkimustuloksena voidaan pitää sitä, että tunteiden säätelyn ulottuvuuksista erityisesti vaikeudet tunteiden hyväksymisessä olivat yhteydessä negatiivisten tunteiden voimakkaampaan vaihteluun.

Yllättävä tutkimustulos tunteiden tiedostamisen osalta toistui myös tunteiden vaihtelun kohdalla, sillä aineistossamme ilmiöiden väliltä ei löytynyt merkitsevää yhteyttä.

4.3 Tunteiden säätelyn vaikeudet ja päivittäisten tunteiden dynamiikka

Piirre pohjaiset tunteiden säätelyn vaikeudet ennustivat samoilla henkilöillä merkitsevästi korkeampaa negatiivisten tunteiden tasoa sekä voimakkaampaa tunteiden vaihtelua. Negatiivisten tunteiden keskiarvo ja vaihtelua kuvaava keskihajonta korreloivat tilastollisesti merkitsevästi keskenään. Tulos antaa viitteitä siitä, että piirre pohjaiset tunteiden säätelyn vaikeudet eivät välttämättä ainoastaan kohota negatiivisten tunteiden keskitasoa päivittäisessä elämässä, vaan altistavat näiden tunteiden voimakkaammalle vaihtelulle. Taipumukselliset vaikeudet tunteiden säätelyssä voivat siis mahdollisesti näyttäytyä ennen kaikkea voimakkaampana negatiivisena reaktiivisuutena yksilön sisäisiin ja ympäristön tapahtumiin.

Tuloksemme valottavat myös tarkemmin tunteiden säätelyn ulottuvuuksien ja tunteiden vaihtelun välistä yhteyttä. Erityisesti vaikeudet tunteiden hyväksymisessä ennustivat negatiivisten tunteiden vaihtelua. Tulos on linjassa aiemman tutkimustiedon kanssa, jonka mukaan tunteiden hyväksymisen vaikeudet ovat yhteydessä korkeampaan negatiivisten tunteiden tasoon ja voimakkaampiin negatiivisiin tunnekokemuksiin suhteessa tunteita herättäviin tapahtumiin (Ford ym., 2018). Tutkimustuloksemme vahvistavat löydöksiä myös päivittäisellä tasolla. Aiemman tutkimuksen ja uusien tulostemme pohjalta voi esittää hypoteesin, että erityisesti negatiivisten tunteiden hyväksymisen vaikeus saattaa olla negatiivisen reaktiivisuuden merkittävä taustatekijä.

On olemassa laajaa tutkimusnäyttöä, jonka mukaan tunteiden hyväksyminen toimii adaptiivisena tunteiden säätelystrategiana ja tukee psykologista hyvinvointia (esim. Ford ym., 2018). Tunteiden neutraali hyväksyminen on keskiössä muun muassa kognitiivisen käyttäytymisterapian alaisessa Hyväksymis- ja omistautumisterapiasuuntauksessa (engl. *acceptance and commitment therapy*; Hayes, 2004). Tutkimuksen tulokset antavat viitteitä siitä, että voimakasta negatiivisten tunteiden vaihtelua potevan ihmisen olisi erityisen hyödyllistä oppia neutraalisti hyväksymään tunteensa.

Toisaalta tuloksemme eivät ota kantaa siihen, millaista päivänaikaista tunteiden vaihtelua tutkittavilla tapahtuu. Tunteiden vaihtelua kuvaavana tunnuslukuna käytetään laajasti päivänaikaisten tunteiden keskihajontaa (Kuppens ym., 2007). Keskihajonta kertoo kuitenkin vain, kuinka voimakasta muutosta tunnekokemuksissa tapahtuu suhteessa henkilön keskiarvoiseen tunnetilaan. Keskihajonnalla kuvattavaa tunteiden vaihtelua ei siis pidä sellaisenaan käsittää heittelevänä tai epävakaana emotionaalisuutena. Korkea emotionaalinen inertia (engl. *emotional inertia*; Kuppens & Verduyn,

2017), eli kuinka vahvasti tunnetila vaikuttaa seuraavaan tunnetilaan (negatiivinen tunne kasvattaa negatiivisen tunnekokemuksen todennäköisyyttä myös seuraavassa hetkessä), näyttäytyy korkeana keskihajontana (Koval ym., 2013). Aineistossamme tunteiden säätelyn vaikeuksista seuraava negatiivisten tunteiden korkeampi keskitaso ja vaihtelu saattaa siis negatiivisen reaktiivisuuden lisäksi näyttäytyä negatiivisten tunnekokemusten kierteenä. Vaihtelun laadun tutkiminen on tärkeää, sillä esimerkiksi Kovalin ja kollegoiden (2013) mukaan masennuksen yhteydessä esiintyy merkittävää tunteiden vaihtelua, mutta vaihtelu on muodoltaan nimenomaan inertistä.

Yllättäen tunteiden tiedostamisen ulottuvuus ei ollut merkitsevästi yhteydessä negatiivisiin tunnekokemuksiin. On olemassa huomattava määrä näyttöä, että tunteiden tietoinen kokeminen ja tunnistaminen ovat tärkeässä roolissa adaptiivisessa tunteiden säätelyssä (esim. Boden & Thompson, 2015), mutta tutkimuksessamme tunteiden tiedostaminen ei ollut yhteydessä negatiivisten tunteiden tasoon tai vaihteluun. Aikaisemman tutkimuksen mukaan vaikeudet tunteiden tiedostamisessa voivat esimerkiksi hankaloittaa sopivan tunteiden säätelystrategian valitsemista ja siten johtaa tunteiden säätelyn epäonnistumiseen, ja korkeampaan negatiivisten tunteiden tasoon (Vine & Aldao, 2014). Esimerkiksi huomion harhauttaminen voi tilanteesta ja siihen liittyvistä tunteista riippuen toimia adaptiivisena tai maladaptiivisena säätelystrategiana (Wolgast & Lundh, 2017). Tunteiden heikko tiedostaminen voi tällöin johtaa huomion harhauttamiseen tilanteessa, jossa tunnekokemuksen tietoinen kohtaaminen ja käsittely tukisi psykologista hyvinvointia.

Toisaalta tunteiden tiedostamiseen liittyviin tuloksiin saattaa vaikuttaa myös mitattavan ilmiön luonne. Gratzin ja Roemerin (2004) mukaan itsearviointiin perustuvilla kyselytutkimuksilla ei välttämättä ole mahdollista saada tunnekokemuksista tai niiden säätelystä luotettavaa tietoa henkilöiltä, jotka tiedostavat niitä heikosti (esim. Daros & ym., 2020). Itsearviointiin pohjaavat kyselytutkimukset ovat edelleen puutteistaan huolimatta parhaita käytettävissä olevia työkaluja yksilön sisäisten tunnekokemusten tutkimisessa, mutta vaihtoehtoisia asetelmia esimerkiksi juuri todellisen tiedostamisen tason ja tunnekokemusten selvittämiseksi olisi hyödyllistä kehittää.

Tunteiden säätelyn vaikeudet ovat laajasti yhteydessä psykopatologisiin häiriöihin, joihin liittyy voimakkaampaa tunteiden vaihtelua (Aldao ym., 2010). Samalla negatiivisten tunteiden voimakkaan vaihtelun on havaittu olevan merkittävästi yhteydessä yleiseen psykologiseen hyvinvointiin ja moniin psykopatologisiin ilmiöihin, kuten masennukseen (Houben ym., 2015; Koval ym., 2013). Muutokset päivittäisten tunteiden dynamiikassa voivat jopa ennustaa mielialahäiriöiden puhkeamista (Kuppens ym., 2012; Sperry ym., 2020), joten näiden ominaisuuksien varhaisella havaitsemisella ja niihin vaikuttamisella voi olla huomattava merkitys yksilön mielenterveydelle. Näistä kliinisestikin merkitsevistä yhteyksistä huolimatta tunteiden säätelyn ja dynaamisten tunnekokemusten välisistä

mekanismeista on kuitenkin saatavilla heikosti tutkimustietoa. Tutkimustuloksemme antavatkin viitteitä siitä, että piirreperhaiset tunteiden säätelyn vaikeudet voivat toimia liiallisen tunteiden vaihtelun yhtenä synnyttävänä mekanismina.

4.4 Vahvuudet ja rajoitukset

Tutkimuksen erityisenä vahvuutena voidaan pitää kokemusotantalla kerättyä aineistoa. Saavutetun tiedon ekologinen validiteetti on reaaliaikaisten vastausten ja päivän aikana useasti toistuvien mittausten vuoksi korkea. Tunteita ja niiden vaihtelua on onnistuttu kartoittamaan niiden tapahtuessa luonnollisissa ympäristöissä, jolloin on mahdollista havaita todellisia tunne-elämän ilmiöitä.

Ensimmäisenä rajoituksena tutkimustulosten yleistettävyyttä väestöön heikentää otoksen suppea koko ja valikoituneisuus. Valikoituneisuutta aineistoon on tuottanut ennen kaikkea rekryointitapa, sillä tutkimukseen kerättiin osallistujia Tampereen yliopiston kanavien kautta. Lähes kaikki tutkittavat olivat joko päätoimisia tai sivutoimisia opiskelijoita, ja osallistujien ikäjakauma painottui vahvasti nuoriin aikuisiin. Lisäksi sukupuolijakauma oli aineistossa hyvin epätasainen miesten ollessa otoksessa heikosti edustettuna.

Toiseksi osallistujien vastaukset tunteiden säätelyn vaikeuksia mittaavassa DERS-kyselyssä painottuivat mataliin pisteisiin. Tämä heikentää tulosten luotettavuutta tilanteissa, jossa tunteiden säätelyn vaikeuksia on kyselyn mukaan paljon. Painottuneisuus alhaisiin pisteisiin oli odotettavissa, sillä korkeat pisteet DERS:ssä indikoivat merkittäviä, jopa patologisia tunteiden säätelyn vaikeuksia. Aineiston valikoituneisuus heikensi myös jonkin verran tilastollisten analyysien luotettavuutta, joskin regressioanalyysin oletukset täytyivät silti tyydyttävästi.

Kolmanneksi tutkimuksessa mitattujen negatiivisten tunteiden (viha, ahdistus, häpeä ja suru) yhdistäminen yhdeksi negatiivisia tunteita kuvaavaksi summamuuttujaksi on voinut vääristää tuloksia. Toiset mitatuista tunteista voivat olla arkielämässä tyypillisiä tai vähemmän tyypillisiä kuin toiset, jonka vuoksi keskiarvon muodostaminen kaikista tunteista ei välttämättä ole mielekästä. Rajoituksista huolimatta tämän tutkimuksen lupaavat tulokset rohkaisevat jatkotutkimukseen. Saamamme tulokset olisi syytä vahvistaa toistamalla tämän tutkimuksen asetelma suuremmalla ja paremmin väestöä edustavalla otoksella.

4.5 Jatkotutkimustarpeet

Tutkimuskysymyksemme lähtökohtana oli ennustaa negatiivisten tunteiden kokemista tunteiden säätelyn vaikeuksia, mutta ilmiö on tuskin yksisuuntainen. Tunteiden säätelytarpeiden ajatellaan kohdistuvan useimmiten juuri negatiivisiin tunteisiin (esim. Daros & ym., 2020; Gross, 2014), mutta toisaalta negatiiviset tunteet voivat olla haastavampia säädellä (Nezlek & Kuppens, 2008). Lisäksi taipumuksessa kokea negatiivisia tunteita on yksilöllisiä eroja (Eid & Diener, 1999; Kuppens ym., 2007). Kiinnostavana lähtökohtana jatkotutkimukselle olisi selvittää, kuinka yksilölliset erot tunteiden dynamiikassa vaikuttavat tunteiden säätelyn onnistumiseen ja sen kehitykseen. Eli onko voimakas negatiivinen reaktiivisuus seurausta taipumuksellisista tunteiden säätelyn vaikeuksista, vai onko taipumuksellinen negatiivinen reaktiivisuus yhdistettynä tunteiden säätelyn vaikeuksiin erityinen riskitekijä voimakkaalle tunteiden vaihtelulle. Kiinnostava tutkimusasetelma voisi olla sellainen, jossa vertaillaan tunteiden säätelyn vaikeuksia ja tunteiden vaihtelua eri ryhmien välillä, esimerkiksi terveiden koehenkilöiden ja mielialahäiriödiagnoosin saaneiden. Tutkimuksella voisi olla mahdollista selvittää riskitekijöitä, jotka vaikuttavat siihen miksi toiset sairastuvat ja toiset eivät.

Jatkotutkimuksessa olisi hyödyllistä myös tutkia tunteiden kehityskaarten suuntia ja luonnetta suhteessa tunteiden säätelyyn. Onko piirre pohjaisten tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteydessä näyttäytyvä tunteiden vaihtelu luonteeltaan nopeasti laidasta laitaan vaihtelevaa epävakautta (engl. *emotional instability*; Kuppens & Verdyun, 2017), vai trendinomaista mielialan laskua tai nousua (*emotional inertia*). Olisi mielenkiintoista selvittää, liittyykö tunteiden säätelyn vaikeuksien ulottuvuuksiin tietynlaisia kehityskaaria vai saavatko samankaltaiset vaikeudet tunnesäätelyssä eri ihmisillä aikaan yksilöllisiä kehityskulkuja.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin negatiivista emotionaalisuutta kokonaisuutena, joka koostui vihasta, ahdistuksesta, häpeästä ja surusta. Eri negatiivisten tunnetilojen esiintyvyys arkielämässä voi kuitenkin vaihdella ihmisestä ja tilanteesta riippuen, jolloin tunteiden yhdistäminen yhdeksi kokonaisuudeksi voi vääristää tuloksia. Tutkimusasetelma, jossa tarkastellaan piirre pohjaisten tunteiden säätelyn ulottuvuuksien yhteyttä erillisiin negatiivisiin tunnetiloihin voisi tuottaa tarkempaa tietoa tunne-elämän mekanismeista. Lisäksi tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteyttä tunteiden vaihteluun olisi syytä kartoittaa myös positiivisten tunteiden osalta, sillä Gruberin ja kollegoiden (2013) mukaan myös positiivisten tunteiden voimakas vaihtelu on yhteydessä heikentyneeseen psykologiseen hyvinvointiin. Tunteiden säätelyn vaikeudet saattavat toimia tunteiden vaihtelun taustatekijänä myös yleisen tunne-elämän tasolla.

4.6 Tutkimuksen merkitys

Tutkimustuloksemme osoittavat, että piirreperohjaisilla tunteiden säätelyn vaikeuksilla ja päivän aikana koetuilla negatiivisilla tunteilla on yhteys. Ilmiöiden yhteyttä on aiemmin tieteellisesti tutkittu vähän, toisen tutkimuskysymyksemme osalta ei lainkaan. Tutkimusasetelmamme vahvistaa ja luo uutta empiiristä todistusaineistoa tunteiden säätelyn piirteiden ja päivittäisen elämän tunteiden dynamiikan välisistä yhteyksistä.

Tuloksemme vahvistavat toimivien tunnesäätelytaitojen merkitystä osana tasapainoista tunne-elämää. Tunteiden säätelytaitojen ja yksilöllisen tunne-elämän huomioiminen on tärkeää niin kasvatuksessa, kuin mielenterveyden ylläpitämisessä säätelytaitojen kehittyessä läpi elämän oppimisen ja kokemusten myötä. Vaikka tunteiden säätelyn taustalla on havaittu vaikuttavan piirreperohjaisia ominaisuuksia, on tunteiden säätelyyn mahdollista vaikuttaa. Negatiiviset tunteet ovat erottamaton osa elämää, mutta ihminen voi kuitenkin omaksua uusia tunteiden säätelytaitoja ja -strategioita sekä oppia suhtautumaan joustavammin tunnekokemuksiinsa.

LÄHDELUETTELO

- 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., & 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>
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A., Hannan, S. M., & Orcutt, H. K. (2016). Addressing psychometric limitations of the difficulties in emotion regulation scale through item modification. *Journal of Personality Assessment*, 98(3), 298–309. <https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1091774>
- Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, 15(3), 399–410. <https://doi.org/10.1037/emo0000057>
- Bradburn, N. M., Rips, L. J., & Shevell, S. K. (1987). Answering autobiographical questions: the impact of memory and inference on surveys. *Science*, 236(4798), 157–161. <https://doi.org/10.1126/science.3563494>
- Brose, A., Lindenberger, U., & Schmiedek, F. (2013). Affective states contribute to trait reports of affective well-being. *Emotion*, 13(5), 940–948. <https://doi.org/10.1037/a0032401>
- Coan, J. A., & Maresh, E. L. (2014). Social baseline theory and the social regulation of emotion. Teoksessa J. J. Gross (Toim.), *Handbook of emotion regulation* (2. ed., ss. 241–256). The Guilford Press.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 73–102. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x>
- Daros, A. R., Daniel, K. E., Boukhechba, M., Chow, P. I., Barnes, L. E., & Teachman, B. A. (2020). Relationships between trait emotion dysregulation and emotional experiences in daily life: an experience sampling study. *Cognition and Emotion*, 34(4), 743–755. <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1681364>
- Eaton, L. G., & Funder, D. C. (2001). Emotional experience in daily life: valence, variability, and rate of change. *Emotion (Washington, D.C.)*, 1(4), 413–421. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.4.413>

- Eid, M., & Diener, E. (1999). Intraindividual variability in affect: reliability, validity, and personality correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 662–676. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.4.662>
- Elkjær, E., Mikkelsen, M. B., & O’Toole, M. S. (2022). Emotion regulation patterns: capturing variability and flexibility in emotion regulation in an experience sampling study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(4), 297–307. <https://doi.org/10.1111/sjop.12808>
- Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2018). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: laboratory, diary, and longitudinal evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 1075–1092. <https://doi.org/10.1037/pspp0000157>
- Fox, J. & Weisberg, S. (2019). An {R} companion to applied regression, third edition. Thousand Oaks CA: Sage. URL: <https://socialsciences.mcmaster.ca/jfox/Books/Companion/>
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243–268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.00000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: conceptual and empirical foundations. Teoksessa J. J. Gross (Toim.), *Handbook of emotion regulation* (2. ed., ss. 23–40). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: an affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gruber, J., Kogan, A., Quoidbach, J., & Mauss, I. B. (2013). Happiness is best kept stable: positive emotion variability is associated with poorer psychological health. *Emotion (Washington, D.C.)*, 13(1), 1–6. <https://doi.org/10.1037/a0030262>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Houben, M., Van Den Noortgate, W., & Kuppens, P. (2015). The relation between short-term emotion dynamics and psychological well-being: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(4), 901–930. <https://doi.org/10.1037/a0038822>

- Hughes, D. J., Kratsiotis, I. K., Niven, K., & Holman, D. (2020). Personality traits and emotion regulation: a targeted review and recommendations. *Emotion (Washington, D.C.)*, *20*(1), 63–67.
- Jahng, S., Wood, P. K., & Trull, T. J. (2008). Analysis of affective instability in ecological momentary assessment: indices using successive difference and group comparison via multilevel modeling. *Psychological Methods*, *13*(4), 354–375.
<https://doi.org/10.1037/a0014173>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, *72*(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Koval, P., Pe, M. L., Meers, K., & Kuppens, P. (2013). Affect dynamics in relation to depressive symptoms: variable, unstable or inert? *Emotion*, *13*(6), 1132–1141.
<https://doi.org/10.1037/a0033579>
- Koval, P., Sütterlin, S., & Kuppens, P. (2015). Emotional inertia is associated with lower well-being when controlling for differences in emotional context. *Frontiers in Psychology*, *6*, 1997–1997. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01997>
- Kuppens, P., Sheeber, L. B., Yap, M. B. H., Whittle, S., Simmons, J. G., & Allen, N. B. (2012). Emotional inertia prospectively predicts the onset of depressive disorder in adolescence. *Emotion*, *12*(2), 283–289. <https://doi.org/10.1037/a0025046>
- Kuppens, P., Van Mechelen, I., Nezlek, J. B., Dossche, D., & Timmermans, T. (2007). Individual differences in core affect variability and their relationship to personality and psychological adjustment. *Emotion*, *7*(2), 262–274. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.262>
- Kuppens, P., & Verduyn, P. (2015). Looking at emotion regulation through the window of emotion dynamics. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 72–79.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.960505>
- Kuppens, P., & Verduyn, P. (2017). Emotion dynamics. *current opinion in psychology*, *17*, 22–26.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.004>
- 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>
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2014). The neural bases of emotion and emotion regulation: A valuation perspective. Teoksessa J. J. Gross (Toim.), *Handbook of emotion regulation* (2. ed., ss. 43–62). The Guilford Press.
- R Core Team (2021). R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. URL <https://www.R-project.org/>.

- Rizopoulos, D. (2006). ltm: An R package for latent variable modelling and item response theory analyses, *Journal of Statistical Software*, 17 (5), 1-25. <https://doi.org/10.18637/jss.v017.i05>
- Revelle, W. (2022) psych: Procedures for personality and psychological research, Northwestern University, Evanston, Illinois, USA, <https://CRAN.R-project.org/package=psych> Version = 2.2.5.
- Rothbart, M. K., Sheese, B. E., & Posner, M. I. (2014). Temperament and emotion regulation. Teoksessa J. J. Gross (Toim.), *Handbook of emotion regulation* (2. ed., ss. 325–340). The Guilford Press.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145–172. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145>
- Sperry, S. H., Walsh, M. A., & Kwapil, T. R. (2020). Emotion dynamics concurrently and prospectively predict mood psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 261, 67–75. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.076>
- Tamir, M. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199–222.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Thompson, R. A. (2014). Socialization of emotion and emotion regulation in the family. Teoksessa J. J. Gross (Toim.), *Handbook of emotion regulation* (2. ed., ss. 173–206). The Guilford Press.
- Wickham, H. & Miller, E. (2021). Haven: import and export 'SPSS', 'Stata' and 'SAS' Files. R package version 2.4.3. <https://CRAN.R-project.org/package=haven>
- Vine, V., & Aldao, A. (2014). Impaired emotional clarity and psychopathology: a transdiagnostic deficit with symptom-specific pathways through emotion regulation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(4), 319–342. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.4.319>
- Wolgast, M., & Lundh, L.-G. (2017). Is distraction an adaptive or maladaptive strategy for emotion regulation? A person-oriented approach. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39(1), 117–127. <https://doi.org/10.1007/s10862-016-9570-x>