

DUYGU DÜZENLEME ARAŞTIRMALARINDA KULLANILAN YÖNTEMLER

- Duygu düzenleme, insanların duygusal tepkilerinin oluşumunu, yoğunluğunu ve süresini izlediği, değerlendirdiği ve değiştirdiği tüm dışsal ve içsel kontrol süreçlerini kapsar.



- Duygu düzenlemenin çok boyutlu yapısı, konuyla ilgili araştırmalarda çeşitli yöntemlerin kullanımını beraberinde getirmiştir.

- Bebeklerin duygu düzenleme süreçlerinin gözlemlenmesi (Gaensbauer, 1982)
- Psikopatoloji, sosyal psikoloji, nöropsikoloji ve kişilik psikolojisi gibi psikolojinin birçok alt alanında duygu düzenleme konusunda araştırmalar yapılmaya devam etmektedir.
- Duygu düzenleme çalışmaları üzerine artan bu ilgi çeşitli araştırma yöntemlerine olan ihtiyaı da beraberinde getirmiştir.

Duygu Düzenleme Araştırmalarında Kullanılan Yöntemler

-  z-bildirim Araçları
- Deneysel Yöntemler
- Fizyolojik  l mler ve Nörogörüntüleme Yöntemleri
- Deneyim  rnekleme Yöntemi

Duygu Düzenleme Araştırmalarında  z-bildirim Araçlarının Kullanılması

- Duygu düzenlemenin tanımı ve kavramsallaştırılması konusunda araştırmacılar arasında fikir birliğinin olmamasıdır (Brand o ve ark. 2016).
 - araştırmacılar duygu düzenlemeyi kavramsallaştırmasına ve alt bileşenlerine bağlı olarak farklı tanımları vurguluyorlar.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Cognitive Emotion Regulation Scale-CERQ).

- Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001)
- Katılımcıların tehdit edici veya stresli yaşam olayları deneyimlerine yanıt olarak kullandıkları belirli bilişsel duygu düzenleme stratejilerini açık bir şekilde ölçen ilk öz bildirim aracıdır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002).
- Ölçek, her biri tehdit edici veya stresli olan olaylardan sonra kişinin ne düşündüğüne atıfta bulunan 36 madde ve 9 alt ölçekten oluşuyor.
- Kendini suçlama, Ötekini suçlama, Ruminasyon, Felaketleştirme, Perspektife Koyma, Olumlu Yeniden Odaklama, Olumlu Yeniden Değerlendirme, Kabul ve Planlama

Duygu Düzenleme  leği (Emotion Regulation Scale; Gross ve John, 2003)

- Ölçeğin orijinali İngilizce olarak geliştirilmiş olup, günümüzde 39 dile çevrilerek kullanılmaya devam etmektedir (Stanford Psikofizyoloji Laboratuvarı, 2020).
- 10 maddeden oluşmaktadır ve iki duygu düzenleme stratejisini ölçmek için tasarlanmıştır.
- “bilişsel yeniden değerlendirme” adı verilen öncül odaklı bir stratejidir (orneğin, “Stresli bir durumla karşılaştığımda sakin kalmama yardım edecek biçimde düşünmeye çalışırım”).
- “bastırma” adı verilen tepki odaklı bir stratejidir. Bu duygu düzenleme stratejisinde kişi deneyimlediği duygusal etkiyi değer değiştirmek için bir durum hakkında düşünme şeklini değer değiştirmeye çalışmaktadır (orneğin “Duygularımı kendime saklıyorum”, Gross ve John, 2003).

Duygu Düzenleme Sistemleri  leği (De France ve Hollenstein, 2017)

- Duygusal tepkinin üç bileŐeni(bilişsel, davranışsal ve fizyolojik) ile duygu düzenleme stratejilerinin değerlendirilmesi hedeflemektedir.
 -   bilişsel duygu düzenleme stratejisi, [**dikkat dağıtma** (orneğin dikkati başka yone çekme), **ruminasyon** (orneğin sürekli dikkat) ve **yeniden değerlendirme** (orneğin bilişsel yeniden erevelendirme)]
 - iki davranışsal duygu düzenleme stratejisi [**dıŐavurum** (orneğin duygunun aktif ifadesi) ve **bastırma** (orneğin duygusal ifadenin engellenmesi)];
 - duygunun fizyolojik bileŐenini hedef alan **rahatlama-gevşeme** (otomatik uyarılmanın azaltılması) olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır.

Durumsal Duygu Düzenleme  leği (Katz ve arkadaşları, 2016)

- dört duygu düzenleme stratejisi
 - olumsuz düşünme,
 - kabul etme,
 - yeniden değerlendirme
 - dikkat dağıtma

Duygu Düzenleme Stratejileri (Izadpanah ve arkadaşları, 2019)

- duygu düzenlemenin ruminasyon, yeniden değerlendirme, kabul etme, problem çözme, kaçınma, aktivite/sosyal destek, deneyimsel bastırma ve ifade edilen bastırma olmak üzere 9 alt boyutunu değerlendirmektedir.

- **Duygu Düzenleme Güçlüğü**, gerçek duyguları deneyimleme ve ifade etme de dahil olmak üzere tüm duygusal işlemeyi etkileyebilecek kalıcı bir eksiklik olarak tanımlanabilir (K k nyei ve ark. 2014).
- Duygu düzenleme güçlükleri, kişisel hedefleri (Cole, Michel ve Teti, 1994), biyolojik ve psikolojik uyumu (Eisenberg ve Spinrad, 2004) ve psikolojik ve fiziksel bütünlüğün korunmasını (Hoeksma, Ossterlam ve Schipper, 2004) engellemektedir.

Duygu Düzenleme Güçlükleri  leği (DERS; Gratz ve Roemer, 2004)

- (a) duygusal tepkileri kabul etme sorunları (Kabul Etmeme),
- (b) amaca yönelik davranışlarda karşılaşılan sorunlar (Hedefler),
- (c)  z c  duygulara yanıt olarak dürtü kontrolünde zorluklar (Dürtü),
- (d) duyguların farkında olmama (Farkındalık),
- (e) sıkıntıya yanıt olarak duygu düzenleme stratejilerine (Stratejiler) sınırlı erişim (
- f) duygusal netlik eksikliği (Açıklık)

Eleştiriler

- Genellikle olumsuz duygulara (örn. öfke, üzüntü gibi) yoğunlaşılması*
- Bu nedenle olumlu duyguların da düzenlenme güçlüklerini kapsayan öz bildirim araçları geliştirilmiştir.

Duygu Düzenlemede Güçlükler  leği - Pozitif (DERS-P; Weiss ve ark., 2015),

- olumlu duyguların düzenlenmesindeki güçlükleri 13 madde ile değerlendiren bir öz bildirim aracıdır.
 - olumlu duyguların kabul edilmemesi (Kabul),
 - Olumlu duygular yaşanırken hedefe yönelik davranışlarda bulunma (Hedefler)
 - olumlu duygular yaşarken dürtüsel davranışları kontrol etmekte zorluklar (Dürtü)

Öz-bildirim Ölçeklerinin Avantajları –Dezavantajları

?????

Öz-bildirim Ölçeklerinin Dezavantajları

- McLaughlin ve arkadaşları (2011) katılımcıların duygu düzenleme ile ilgili öz bildirim ölçeklerine genelleştirilmiş cevap verme olasılığı olduğunu belirtmişlerdir.

- Öz-bildirim ölçeklerinin temeli duygu düzenlemenin bilinçli bir süreç olduğunu varsayımına dayanmakta ancak duygu düzenleme stratejilerinin bilinçli olup olmadığı tartışma konusudur.

- Öz bildirim ölçekleri duygu düzenleme ile ilgili elde edilen verilerin katılımcıların belirli bir bağlamda gerçekte nasıl davrandıklarını değil, insanların yaptıklarına (veya yapmaları gerektiğine) inandıklarını yansıttığı için eleştirilmektedir (Robinson ve Clore, 2002).

Deneysel Yöntemler

- Laboratuvar ortamında gerçekleştirilen bu çalışmaların birçoğunda duygu düzenleme görsel uyarılar kullanılarak manipüle edilmektedir.
- Laboratuvar ortamında duygu düzenleme davranışlarını değerlendirmenin bilgisayar tabanlı yöntemleri, katılımcılara istenilen duyguların deneyimlenmesi için çeşitli görüntüler sunmayı içerir (Bradley ve ark. 2001).
- Duyguların deneyimlenmesi için sıklıkla kullanılan materyallerden biri Uluslararası Duyuşsal Resim Sistemidir.

Uluslararası Duyuşsal Resim Sistemi (The International Affective Picture System, IAPS)



Awe



Excitement



Anger



Sadness



Contentment



Amusement



Disgust



Fear

- Uluslararası Duygusal Resim Sistemi (International Affective Picture System - IAPS), duygusal tepkileri uyandırmak amacıyla kullanılan geniş bir standartlaştırılmış renkli fotoğraf koleksiyonudur.
- Bu sistem, duygusal içerikleri (hoşnutsuzluk veya memnuniyetsizlik gibi) ve canlanma seviyelerini (yoğunlukları) normatif olarak değerlendirilmiş fotoğraflardan oluşur.
- IAPS, doğa, hayvanlar, insanlar ve nesnelere gibi çeşitli kategorilerde hoş, nötr ve hoş olmayan içerikleri gösteren bir dizi sahne içerir.
- Araştırmacılar, IAPS kullanarak duygusal tepkileri tetiklemek ve bu tepkilerin ölçümünü yaparak duygu düzenleme, duygusal işlemler ve zihinsel sağlık üzerindeki etkilerini incelemek için bu fotoğrafları kullanırlar.

- **Değerlendirme (Reappraisal):** Katılımcılara, duygusal tepki uyandıran resimlerin anlamını yeniden yorumlamaları veya değiştirmeleri talimatı verilir. Örneğin, rahatsız edici bir resmi bir film sahnesinin parçası olarak görmeleri istenebilir.

- **Bastırma (Suppression):** Katılımcılardan duygusal uyarıcılara bakarken duygusal ifadelerini bastırmaları veya engellemeleri istenir. Bu, içsel duygusal deneyimi değiştirmeden dışa doğru duygusal ifadeleri kontrol etmeyi içerir.

- **Dikkat Dağıtma (Distraction):** Katılımcılara, dikkatlerini duygusal uyarıcılardan uzaklaştıracak görevler veya aktiviteler verilir, bu da resimlerin duygusal etkisini azaltır.

- **Kabullenme (Acceptance):** Katılımcılar, duygusal deneyimlerini değiştirmeye veya kontrol etmeye çalışmadan kabul etmeye teşvik edilir. Bu strateji genellikle duygu düzenlemeye yönelik farkındalık temelli yaklaşımlarla ilişkilendirilir.

Fizyolojik Ölçümler ve Nörogörüntüleme Yöntemleri

- Son yıllarda psikofizyoloji alanındaki gelişmeler duygu düzenlemenin fizyolojik belirtilerini ölçmeye yönelik imkanlar sağlamıştır.
- Duygu düzenleme araştırmalarında sıklıkla kullanılan yöntemler
 - kardiyak vagal ton ölçümü,
 - elektroensefalografi (EEG)
 - fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) yöntemleridir.

- Kardiyak vagal ton: vagus siniri tarafından sağlanan **otonom sinir sisteminin** bir ölçüsüdür.
- **Otonom sinir sistemi (OSS)**, vücudun iç dengesini korumak ve çevresel koşullara uyum sağlamak için otomatik olarak çalışan bir sinir sistemi türüdür.
 - **Sempatik Sinir Sistemi:** Acil durum tepkilerini yöneten ve "savaş ya da kaç" yanıtını aktive eden bölümdür. Stres, tehlike, heyecan gibi durumlarda devreye girer. Kalp hızını artırır, kan basıncını yükseltir, solunumu hızlandırır, kan şekerini artırır ve kasları aktive ederek vücudu hazır hale getirir.
 - **Parasempatik Sinir Sistemi:** Dinlenme ve sindirim gibi işlevleri düzenleyen ve vücudu sakinleştiren bölümdür. Sempatik sinir sisteminin aktivitesini azaltarak kalp hızını düşürür, solunumu yavaşlatır, sindirim sistemini aktive eder ve vücudu dinlendirir. Bu sistem genellikle "yemek, uyku ve çiçekler" olarak adlandırılan rahat durumlarla ilişkilendirilir.

- Kardiyak vagal ton, özellikle solunum döngüsü sırasında kalp atış hızının düzenlenmesinde rol oynar.
- Daha yüksek kardiyak vagal ton genellikle daha iyi bir duygu düzenleme ile ilişkilendirilirken, düşük kardiyak vagal ton stres yanıtının artmasına ve duygusal düzensizliklere katkıda bulunabilir.

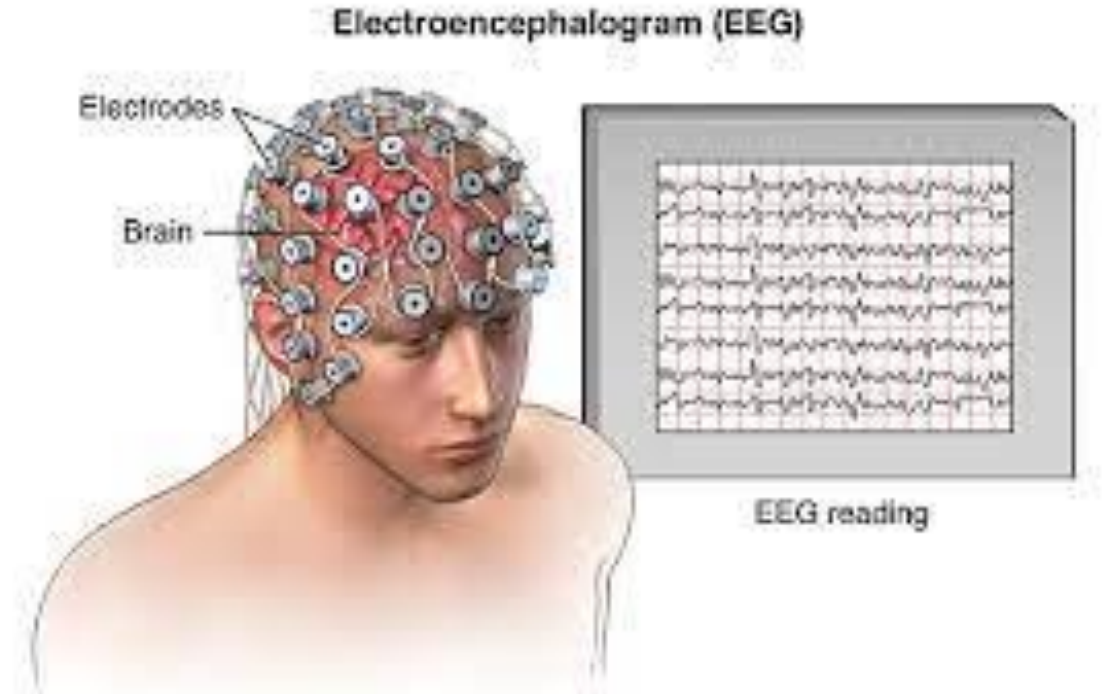
Kardiyak vagal ton Ölçümü

- Vagal sistem, beyinden bedene ve bedenden beyne sinyalleri ileten sinir dalları kompleksini temsil eder.
- Nefes alış sırasında kalp atış hızımız artar (sempatik sinir sistemi etkisi) ve vagal etkimiz azalır.
- Nefes veriş sırasında kalp hızı azalır (parasempatik sinir sistemi etkisi) ve vagal etkimiz artar. Bir tür fren etkisi oluşur.
- Fren uygulandığında, vagal ton artar ve kalp hızı azalır, nefes yavaşlar, gevşeme, kendi kendini yatıştırma, büyüme ve onarım desteklenir.
- Vücut fiziksel veya psikolojik stres yaşadığında, vagus, vagal freni uygulayarak veya serbest bırakarak telafi edici bir davranış tepkisinin başlangıcında görevlendirilir.

- Duygu düzenleme ile ilgili beyin bölgelerinin araştırıldığı birçok çalışmada Elektroensefalografi (EEG) ve fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) yöntemleri kullanılmaktadır.

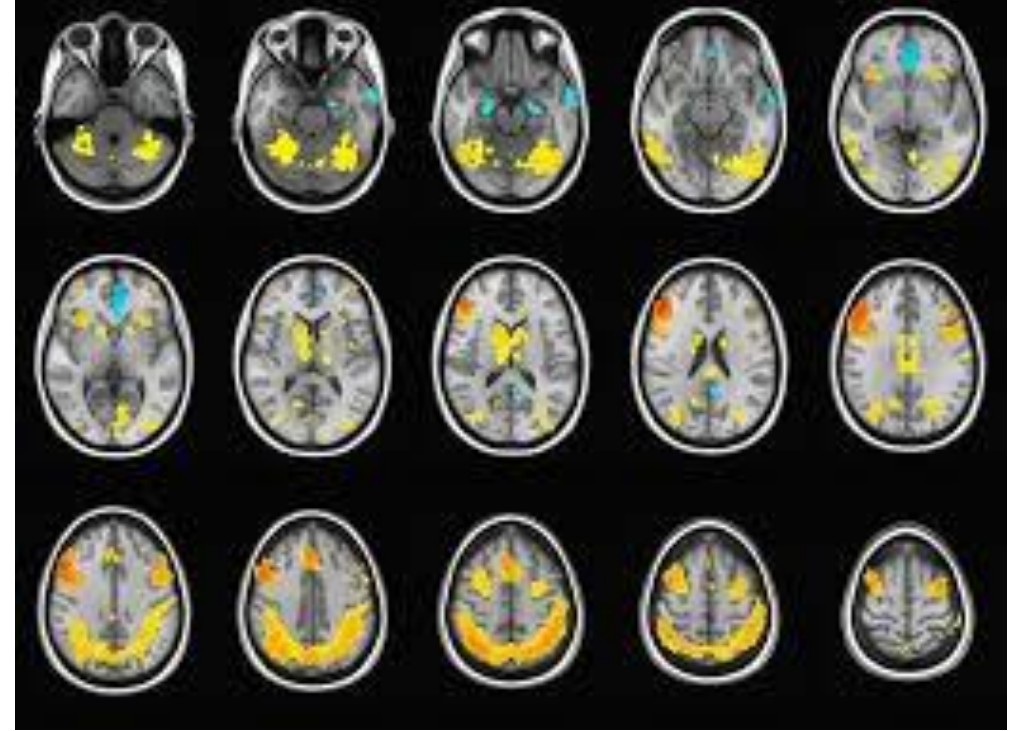
Elektroensefalografi (EEG)

- kafa derisinin yüzeyine yerleştirilen elektrotları kullanarak elektrokortikal aktivitenin gücünü ve beynin iki yarım küresi arasındaki farklılaşmayı(lateralizasyonu) ölçer (Seeley ve ark., 2015).
- EEG sistemi frontal korteksteki elektroensefalografik aktivitedeki farklılaşmalar ve duygu arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan çalışmalarda (Davidson ve ark., 2003; Picó-Pérez ve ark., 2017) oldukça sık kullanılan bir yöntemdir.
 - Örneğin, duygu düzenleme, frontal alfa asimetrisi ile ölçüldüğü üzere, daha çok sol frontal aktivite ile ilgili olduğu rapor edilmiştir (Choi ve ark., 2016).



fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) yöntemi

- Duygu işleme ve düzenleme ağıyla ilişkili beyin bölgeleri ve aktivite örüntüsü hakkında önemli bilgiler sağlamaktadır.
- fMRI yöntemi kullanılan araştırmalarda amigdala ve prefrontal korteks gibi çeşitli beyin bölgelerinin duygu düzenleme süreçlerindeki işlevlerinin yanı sıra kişinin dünyayı nasıl deneyimlediğini şekillendiren biliş, duygu ve motivasyon yönleriyle ilgili beyin ağları arasındaki dinamik bağlantıya da (veya işlevsel bağlantıya) odaklanılmaktadır (Lindquist ve ark., 2012).



- fMRI tasarımlarıyla yapılan duygu düzenleme çalışmalarındaki zamanlama kısıtlamaları nedeniyle, katılımcılara görüntü başına bir strateji uygulaması için genellikle kısa bir süre (yaklaşık sekiz saniye) verilmektedir.
- Bu kısıtlılık da ekolojik geçerliliğe ilişkin olası endişeleri ortaya çıkarmaktadır (Young, Sandman ve Craske, 2019).

- Bu yöntemlerin yanı sıra duygu düzenleme araştırmalarında
 - kalp atış hızı değişkenliği (kalp atışları arasındaki zaman aralığında dalgalanmalar),
 - elektrodermal aktivite (deri iletkenliğinin ölçülmesi),
 - elektromiyografi (yüz veya diğer kas aktivitesinin ölçülmesi)
 - pupillometri (gözbebeği genişlemesinin ölçülmesi) gibi ölçümler yaygın olarak kullanılmaktadır
- ✓ çoğunlukla bu ölçümlerin ikisi ya da daha fazlası aynı anda kullanılmaktadır (Seeley ve ark., 2015).
- ✓ Bu çok bileşenli değerlendirmenin bir avantajı, yalnızca tek bir fizyolojik veya subjektif ölçümle belirgin olmayan duygu düzenleme süreçlerini belirlemesidir (Shenhav ve Mendes, 2014).

- Duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmalarda psikofizyolojik değerlendirmelerin en önemli avantajlarından birisi öznel deneyimlerin değerlendirilmesinden farklı olarak duygu düzenleme sürecinin altında yatan somatik süreçlerin değerlendirilmesine olanak vermesidir.

- Gross (1998), duygu düzenlemenin duygusal deneyim ve davranışların zaman içindeki yörüngesini etkileyen çok bileşenli süreçleri (bilişsel, davranışsal ve fizyolojik; bilinçli ve bilinçdışı; kontrollü ve otomatik) içermekte olduğunu ifade etmektedir.
- Aldao (2013) duygu düzenleme stratejilerinin bireyin içinde bulunduğu bağlamın ve anlık faktörlerin önemli bir rol oynadığı dinamik süreçler olduklarını ifade etmiştir.
- ✓ kesitsel yöntemlerin duygu düzenlemeyi bir özellik olarak incelemek için geçerli bir yol olduğu ancak duygu düzenlemenin doğasını günlük yaşamda ortaya çıktığı haliyle inceleyebilmek için farklı yöntemlere ihtiyaç olduğu belirtilmiştir.

- Duygu düzenleme stratejilerinin kişinin içinde bulunduğu bağlam ve zamana göre değişkenlik gösterebilen süreçler oldukları ne sürülmektedir.
- Grgl alışmalar, duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının sosyal ilişkiler bağlamında değişiklik gösterdiğini ortaya koymaktadır. *

Deneyim Örnekleme Yöntemi

- Katılımcıların gündelik yaşam ortamlarında farklı tasarımları kullanarak tekrarlanan değerlendirmelerden (dakikalar, saatler, günler ya da haftalar içinde) oluşmaktadır.
- Bunun yanı sıra gündelik hayatta kişide ortaya çıkan karmaşık duygu, düşünce, davranış ve bağlam etkileşimlerinin zaman içindeki sırasının incelenmesine olanak tanır.
- Verilerin gündelik hayatın içinden elde edilmesine olanak tanır ve bu da araştırmacıların manipüle edilmesi zor ve etik olmayan bir durum ile karşılaşmasını engeller.
- Ayrıca bu yöntem ile araştırmacılar katılımcıların yoğun ve gerçek yaşam tetikleyicilerine karşı duygu düzenleme süreçlerini inceleme olanağı bulurlar (Bylsma ve Rottenberg, 2011).

- Son 10 yılda deneyim örnekleme yöntemi ile ilgili olarak birçok akıllı telefon uygulaması bulunmaktadır. PACO, iForm, iSurvey / DroidSurvey, MetricWire ve iHabit isimli uygulamalar en deneyim örnekleme yönteminde sıklıkla kullanılmaktadır (Conner, 2014).

- ‘Calm Mom’ isimli mobil uygulama öz bildirim raporlarından ve deri yüzeyinde özel bölgelere yerleştirilen elektrotlarla kayıtlanan elektrodermal aktiviteden gelen verilerin entegrasyonunu sağlamaktadır.
- Bu mobil uygulama kişideki elektrodermal aktiviteyi sürekli bir şekilde takip etmektedir.
- Yüksek düzeyde stres tespit edildiğinde uyarı vererek kullanıcılara tutarlı bir özelleştirilmiş duygu düzenleme desteği (yani motivasyon mesajları veya davranışsal stratejiler) sağlamaktadır (Colombo ve ark., 2019).

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Araştırmalarında Kullanılan Yöntemler

- Çocuklar ile yapılan duygu düzenleme çalışmalarında öz bildirim araçları ve fizyolojik-biyolojik ölçümler gibi yetişkinlerde de kullanılan yöntemlerin yanı sıra bir başka bilgi kaynağının kullanılması (ebeveyn, öğretmen veya akran gibi) ve gözlem gibi yöntemlerden de yararlanılmaktadır (Morris ve ark., 2006; Zeman ve ark., 2007).
- Peki hangisini seçeceğiz?

- Adrian ve arkadaşları (2011) yapmış oldukları çalışmada duygu düzenleme araştırmalarında kullanılan yöntemlerin gelişimsel dönem açısından (bebekler, okul öncesi dönem, orta çocukluk dönemi ve ergenlik) farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir.
 - Gelişimsel dönemlere göre kullanılan yöntemlerde anlamlı farklılıklar olduğunu görülmektedir.
 - ergenlik dönemindeki katılımcılar ile yapılan çalışmalarda diğer dönemlere oranla öz bildirim araçlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha çok kullanıldığını rapor etmişlerdir.
 - Buna ek olarak Adrian ve arkadaşları, bebekler ve okul öncesi dönemdeki çocuklar ile yapılan çalışmalarda gözleme dayalı yöntemlerin orta çocukluk ve ergenlik dönemindeki çocuklarla yapılan çalışmalara oranla anlamlı şekilde daha fazla kullanıldığını ortaya koymuşlardır.

- Durbin (2010), çocuk ve ergenlik dönemindeki katılımcılarla yapılacak çalışmalarda kullanılmak üzere geliştirilen ölçeklerin duygu düzenleme değerlendirilmesinde kullanılabilecek geçerli ve güvenilir ölçme araçları olduğunu ifade etmektedir.
- Özellikle 7-18 yaş aralığındaki katılımcılar ile yapılan çalışmalarda
 - Duygular ve Ben – Çocuk versiyonu (Kovacs, 2000),
 - Çocukların Duygu Yönetimi Ölçeği (Zeman ve ark., 2001),
 - Duygu düzenleyememe Baskılayıcı Düzenleme Ölçeği (Roth ve ark., 2009)
 - Çocuk ve Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (Gullone ve Taffe, 2012)

- Erken çocukluk dönemi veya okula yeni başlamış çocuklardan oluşan örneklemeler ile yapılan duygu düzenleme araştırmalarında gözleme dayalı yöntemler de kullanılmaktadır.
 - Örneğın 12-16 aylık bebeklerde duygu düzenlemeyi belirlemek amacıyla Volling ve arkadaşları (2002) bu çocukların kardeşleri ile etkileşimlerini gözlemlemişlerdir.

Dezavantajları

- Ancak gözlemsel yöntemlerin en önemli dezavantajı fazla zaman gerektirmeleri ve maliyetlerinin yüksek olmasıdır.
- Bununla birlikte, gözlemsel bir yaklaşım yalnızca duygu düzenlemenin bazı bileşenlerini inceleyebilir ve duygu düzenlemenin içsel gözlemlenemeyen süreçlerini ölçmede yetersiz kalır.
- Dahası, çocuklar geliştikçe, duygu dışavurumlarını saklama yetenekleri de artar ve bu da gözlem yönteminin geçerliliğini olumsuz yönde etkiler (Saarni, 1984).

'Duygu Düzenleme Kontrol Listesi'dir

- Duygu düzenleme ve olumsuzluk olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadir.
- Okul  ncesi çocuklarının bireysel farklılıklarının temelinde yatan temel faktörlerden biri olan duygu düzenleme, çocuğun çevreye uyum sağlaması kapasitesi olarak kavramsallaştırılırken;
- Olumsuzluk ise hem çocukların duygusal öncüllere karşı dürtüsel davranışları hem de olumsuz duygulardan sonraki başa çıkma tepkileriyle ilgilidir (Kim-Spoon ve ark., 2013).
- Duygu Düzenleme Kontrol Listesi'nin güvenilirliği, 35 saatlik gözlemden sonra çocukların davranışını derecelendiren yaz kampı danışmanlarını da içeren çeşitli çalışmalarla desteklenmiştir (Curtis ve Cicchetti, 2007).

Sanal Gerçeklik Ve Artırılmış Gerçeklik

- Gameteen Sistemi, duygu düzenleme stratejilerini değerlendirmek için duyguları tetikleyici oyunları (neşe ve hayal kırıklığı) ve olumlu veya olumsuz duygulara ilişkin farklı düzenleme stratejilerinin kullanımını öğrenebilecekleri mini oyunları (örneğin, oyuncunun gevşemeyi desteklemek için kendi nefesini kontrol etmesine yardımcı olan hareketli bir tüy) içermektedir.
- Duygu düzenleme çalışmalarında kullanılan sanal gerçeklik yöntemi daha çok fizyolojik ölçümler ve öz-bildirim araçlarını tamamlayıcı bir roledir. Katılımcılarda duyguların uyandırılması ve daha sonra duygu düzenleme stratejilerinin diğer yöntemlerle ölçülmesini hedefler.
- Bunun yanı sıra etkililik çalışmalarında duygu düzenleme stratejilerinin özellikle ergen ve çocuk katılımcılara öğretilmesini amaçlamaktadır.