

“

Öfkeyi Nasıl Düzenleriz? İfade Etme, Problem Çözme ve Dikkat Dağıtma Stratejilerinin Kullanımı

How to Regulate Anger? Using Expression, Problem Solving, and Distraction Strategies

İrem Şahin¹, Burçin Akın Sarı¹

¹Başkent Üniversitesi, Ankara

ÖZ

Bu çalışmanın temel amacı yazı yazma aracılığıyla kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin öfke duygusunu düzenleme üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu doğrultuda öncelikle, deney aşamasında kullanılmak üzere öfke duygusunu tetikleyecek bir senaryo içeriği oluşturulmuştur. Ardından, yazı yazma aracılığıyla uygulanan ifade etme, ifade etmeyle beraber problem çözme ve dikkat dağıtma stratejilerinin pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve duygunun şiddeti ve hoşnutsuzluk derecesi üzerindeki etkisi incelenerek öfke duygusunun düzenlenmesi değerlendirilmiştir. Ek olarak duygu düzenleme stratejilerinin etkililiği birbiriyle karşılaştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini üniversite öğrencisi olan 152 kadın katılımcı (yaş için \bar{X} =19.71, SS =1.38) oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği, Duygusal Değerlik Formu ve Duygusal Uyarılma Formu kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre her üç duygu düzenleme stratejisinin de negatif duygulanım ve duygunun şiddeti üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Negatif duygulanım için en etkili strateji dikkat dağıtma (\bar{X} =14.44, SS = 4.83) iken en az etkili olan strateji ifade etme olarak bulunmuştur (\bar{X} =27.38, SS = 8.01). Son olarak, duygunun şiddeti için en etkili stratejiler dikkat dağıtma ve ifade etmeyle beraber problem çözme iken (sırasıyla; \bar{X} =3.40, SS = 0.80; \bar{X} =3.54, SS = 1.09) en az etkili olan stratejinin ise ifade etme stratejisi (\bar{X} =4.11, SS = 1.07) olduğu görülmüştür.

Anahtar sözcükler: Öfke, duygu düzenleme stratejileri, yazı yazma görevi

ABSTRACT

The main purpose of this study was to examine the effects of anger regulation on emotion regulation strategies applied through writing tasks. In this respect, a scenario that would trigger the anger was created. Levels of anger regulation were then evaluated by examining the effects of expression, problem-solving, and distraction strategies applied through writing tasks. The change in anger regulation was evaluated in terms of positive affect, negative affect, valence, and arousal values of emotion. In addition, the levels of effectiveness of these emotion regulation strategies were compared with each other. The sample of the study consisted of 152 female university students (for age; M =19.71, SD = 1.38). The Positive and Negative Affect Scale, Emotion and Arousal Assessment, and Emotional Valence Assessment Form were used as data collection tools. It was found that all three emotion regulation strategies had significant effects on negative affect and arousal. The most effective strategy for negative affect was distraction (M =14.44, SD = 4.83), while the least effective was expression (M =27.38, SD = 8.01). Finally, the most effective strategies for arousal were distraction and expression with problem-solving, and there was no significant difference between the effectiveness of these two strategies (M =3.40, SD = 0.80; M =3.54, SD = 1.09, respectively), while the least effective strategy was expression (M =4.11, SD = 1.07).

Keywords: Anger, emotion regulation strategies, writing task

Giriş

Duygular, deneyimlere eşlik eden, onları etkileyen ve onlardan etkilenen temel psikolojik değişkenlerden biridir (Sarp ve Tosun 2011). Sosyal bir varlık olan insan için kişilerarası iletişimin önemli bir parçası olan duyguların, bireyleri çevrelerinde meydana gelen olaylara karşı harekete geçirmek veya onları gelecekteki durumlara tepki vermeye hazırlamak gibi çeşitli işlevleri bulunmaktadır. Duygular, insanların duygusal tepkilerini dışarıya yansıtmasına ve başkalarının tepkilerini anlamlandırmasına yardımcı olması bakımından sosyal ilişkileri düzenlemeye hizmet etmektedir (Hewstone ve Stroebe 2001). Mevcut çalışmada şiddet yaşantısı sonucu meydana gelen öfke duygusuna odaklanılmasının temel nedeni ise, öfkenin şiddet sonucu en sık yaşanan

duygulardan biri olması ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca günlük yaşamda öfke, psikolojik stresi tetikleyen temel duygulardan birisidir ve uygun şekilde düzenlenmediğinde kişilerarası çatışmalara yol açarak kişinin refahını olumsuz yönde etkileme potansiyeline sahiptir (Almeida 2005). Öfkenin etkili bir şekilde düzenlenmesi, bireyin tüm yaşamı boyunca psikolojik sağlığı ve sosyal işlevselliği açısından kritik öneme sahiptir (Rook ve ark. 2012). Ayrıca öfkeyle ilişkili fizyolojik uyarılma, eğer bu duygu düzenlenmezse, uzun vadede kalp-damar sistemine zarar verebildiğinden öfkenin düzenlenmesi kişinin fiziksel sağlığının sürdürülmesinde de oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Charles 2010, Kraynak ve ark. 2018; Barlow ve ark. 2019). Özetle, öfkeyle ilişkili faktörler psikolojik iyilik hali ve fiziksel sağlıkla önemli ölçüde ilişkilidir ve öfkeyi düzenleyememek kişinin işlevselliği, psikolojik ve fiziksel sağlığı ve kişilerarası ilişkileri üzerinde zarar verici bir etkiye sahip olabilmektedir (Nicholson ve ark. 2003).

Öfkenin ifade edilme şekli de önemlidir ve bu sürecin sağlıklı bir biçimde yürütülmemesi öfkenin dışsallaştırılması, içselleştirilmesi veya öfke kontrol sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Dışsallaştırılmış öfke, bireyin öfkesini sözel ve/veya davranışsal olarak ifade etmesi olarak tanımlanırken, içselleştirilmiş öfke, öfke duygusunu bastırmak ve başkalarından saklamakla ilişkilidir. Öfke kontrolü ise öfke duygusunun düzenlenmesini ve kontrol edilmesini gerektirmektedir. Pek çok insanın pek çok farklı durumda öfkelenmesi olağan bir tepki olup öfke duygusunun yaşamda yararlı ve harekete geçirici işlevleri bulunmaktadır. Öfke, diğer pek çok duygu gibi, optimal düzeyde deneyimlendiğinde evrimsel işlevi yüksek olan bir duyguyken öfkenin aşırı ifade edilmesi ya da tam tersine bastırılması birçok psikopatolojiyle ilişkili görülmektedir. Ayrıca öfkenin ifade edilmesindeki sorunlar da yine öfkenin yaşamdaki işlevselliğini engelleyebilmektedir. Bu nedenle, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel ilkelerinde de belirtildiği gibi, kişilerin başlarına gelen her şeyi değiştiremeyeceklerini kabul etmeleri ve olumsuz deneyim ve duyguları reddetmek yerine bu duyguları kabul ederek yaşam kalitelerini arttırmaları önerilmektedir (Harris, 2006). Bazı bireyler çevrelerindeki sorunlardan kaçınmak için öfkelerini bastırmakta veya öfkelerini kendilerine yönelterek içselleştirmektedirler. Öfkenin sürekli bastırılması ve içselleştirilmesi çeşitli fiziksel, zihinsel (depresyon, psikosomatik belirtiler) ve duygusal sorunlara ve hatta intihara yol açabilmektedir (örn. Stimmel ve ark. 2005). Öfke içe doğru yönlendirildiğinde duyguyu kabul etmek zorlaşmaktadır ve bu durum sıklıkla somurtma gibi pasif tepkiler ile kendisini göstermektedir. Öfkesini bastıran insanlar başkalarının onları otomatik olarak anlamasını beklediklerinden genellikle yoğun bir hayal kırıklığı, üzüntü veya kırgınlık deneyimlemektedirler (Lulofs ve Cahn 2000). Öfkenin dışa yöneldiği durumlar ise diğerlerine yönelik saldırgan ifadeler ve davranışlarla karakterizedir. Öfkenin sözlü ifadeleri bağırma, aşağılamayı, küçümsemeyi ve küfretmeyi içerirken, saldırgan davranışlar başka bir kişiye fiziksel tepki vermeyi içermektedir. Bireylerin öfkelerini dışa yönlentmeleri kaçınılmaz olarak kişilerarası ilişkilerde çatışmalarla sonuçlanmaktadır (Campbell 2004). Öfkenin yoğunlaşarak saldırganlığa dönüşmesi anıların, düşüncelerin, motor ve fizyolojik tepkilerin birbirini harekete geçirmesiyle mümkün olmaktadır (Berkowitz ve Harmon-Jones 2004).

Öfkeyi sağlıklı bir biçimde deneyimlemek öfkenin ifade edilmesi sırasında ne düzeyde kontrol edilip edilemediğine bağlıdır. Öfkeyi fark ettikten sonra o duygunun ortaya çıkış nedenini ifade edebilen birey, öfkeyi görmezden gelmek yerine öfkesini kontrollü bir şekilde yaşıyor görünmektedir. Duygusal boşalmayı sağlıklı bir şekilde yaşayan bireylerin, kişilerarası ilişkilerde çatışma ve sorunlarla karşılaşma ihtimali daha düşük olmakla birlikte sorun yaşandığında çözüme yönelik adım atabilme kabiliyetleri de daha yüksektir. Öfkeye yol açan durum değiştirilebilirse çözüm bulmak, değiştirilemiyorsa sorunla yüzleşmek öfkeye yönelik gösterilen en doğru tutum olarak görülmektedir (Öztürk 2012).

Günlük hayatta düzenli olarak gerçekleştirilen çeşitli aktiviteler, çizim (Genuth ve Drake 2021), mizah (Samson ve Gross 2012), müzik (Tahlier ve ark. 2013) ve konuşma (Sheppes ve ark. 2011) duyguları düzenlemeye yardımcı faaliyetlerdendir. Alanyazında duyguların yazma aracılığıyla ifade edilerek düzenlendiğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Hemenover ve ark. 2008, Genuth ve Drake 2021). Duygunun ifade edilmesi, duygunun düzenlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Duyguları kısaca ifade etmek veya açıklamak, kısa vadede duygu düzenlemede etkili olmayabilir ancak uzun vadede duygusal uyarılmayı azaltabilir ve bireyin psikolojik durumunu iyileştirebilir (Smyth ve Pennebaker 2001). Anlatımsal (expressive) yazma, bireyin duygu ve düşüncelerini kapsadığında; deneyimlerinin anlamını arttırdığında ve deneyimine bağlı sıkıntılarını çözmeye ve başarılarını değerlendirmeye yönelik stratejilerin belirlenmesini desteklediğinde duygu düzenlemede kullanılabilen bir stratejidir (Cameron ve Jago 2008). Yazma görevleriyle duyguları düzenlemek için kullanılacak bir diğer strateji ise dikkati dağıtmak veya dikkati olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaştırmaktır. Olumsuz duygu ve düşüncelerin ortadan kaldırılması bireyin iyilik halini artırıcı bir etki göstermektedir (Genuth ve Drake 2021). İfade etme ve dikkati dağıtma stratejileri, duygularını etraflarındakilere ifade etmekte veya dikkatini başka bir yere yönlendirmekte zorlanan insanlar tarafından gündelik yaşamlarında kullanılmaktadır (James ve ark. 2018). Alanyazında bugüne kadar yapılan ilgili araştırmaların bulguları da göz

önünde bulundurulurken mevcut çalışmada, yazma görevinin ifade etme, ifade etmeyle beraber problem çözme ve dikkat dağıtma stratejileri kullanılması yoluyla öfkenin düzenlenmesine olan etkisi incelenecektir.

Bu çalışmada öfkenin düzenlenmesi kadına yönelik şiddet bağlamında incelenmiştir. Şiddet, pek çok kişide öfkeyi tetikleyebilen yaşam olaylarının başında gelmektedir. Dünyada genelinde, özellikle kadınlar, yaş, etnik köken, din, ekonomik ve sosyal koşullar ne olursa olsun şiddet tehdidiyle karşı karşıya kalmaktadırlar (Karaca ve ark. 2017). Bir başka deyişle, kadına yönelik şiddet evrensel bir toplumsal sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Kadınlar şiddete doğrudan maruz kalmasalar bile başkalarının yaşadığı şiddeti görerek veya duyarak da şiddet mağdurları ile empati kurabilmekte ve bu şiddet olaylarından olumsuz etkilenebilmektedir (Rothschild ve Rand 2006). Şiddet ve şiddet içeren davranışlar ile genel ahlâka ve hukuka aykırı olup tanınan ya da tanınmayan kişilerden gelen ve tehdit oluşturan davranışlar genel olarak üzüntü ve öfke duygusunu tetiklemektedir (Akan ve Barışkın 2018). Onlarca yıldır yapılan araştırmalar, negatif duyguların sağlık üzerinde zararlı etkileri olduğunu göstermiştir (Dougall ve Baum 2001, Suinn 2001). Bunun yanı sıra bu duygular kontrolsüz bırakıldığında bireylerin kendilerine ve başkalarına yabancılaşmasına neden olabileceği de bilinmektedir (Gross ve John 2003).

Duyguyu ifade etmenin duygu düzenleme açısından büyük önem taşıdığı bilinmektedir (Karaca ve ark. 2017). Ancak duyguyu ifade etmenin tek başına yeterli olmayabileceği ve ek olarak çeşitli başa çıkma stratejilerinin de kullanılması gerektiği bilinmektedir. Bu çalışma, duygu düzenleme aracı olarak yazma görevine problem çözme becerilerini ekleyerek alanyazına katkı sağlamayı hedeflemiştir. Bu amaçla, kadına yönelik psikolojik, sözel ve fiziksel şiddete ilişkin bir senaryoyla tetiklenen öfke, yazı yazma görevi aracılığıyla uygulanan ifade etme, ifade etmeyle beraber problem çözme ve dikkat dağıtma stratejileri üzerinden düzenlenmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda mevcut çalışmanın temel amacı duyguların ifade edilmesi, ifade etmeyle beraber problem çözme ve dikkat dağıtmanın öfkenin düzenlenmesindeki etkililiğini belirlemektir.

Bu çalışmada yazarlar tarafından oluşturulan ve öfkeyi tetiklemesi beklenen şiddet içerikli bir senaryo kullanılmış olup araştırma yalnızca kadın katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada (i) üç senaryodan birinin öfkeyi diğerlerinden daha fazla tetiklemesi; (ii) her üç duygu düzenleme stratejisinin de duygu düzenleme üzerinde olumlu etkileri olacağı ve (iii) ifade etmeyle beraber problem çözme stratejisini uygulayan grubun öfkeyi en etkili biçimde düzenlemesi, en az etkinin ise ifade etme grubunda görülmesi beklenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulguların öfkenin düzenlenmesinde duygu ifadesiyle birlikte problem çözmenin etkisinin anlaşılması açısından alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmüştür.

Yöntem

Örneklem

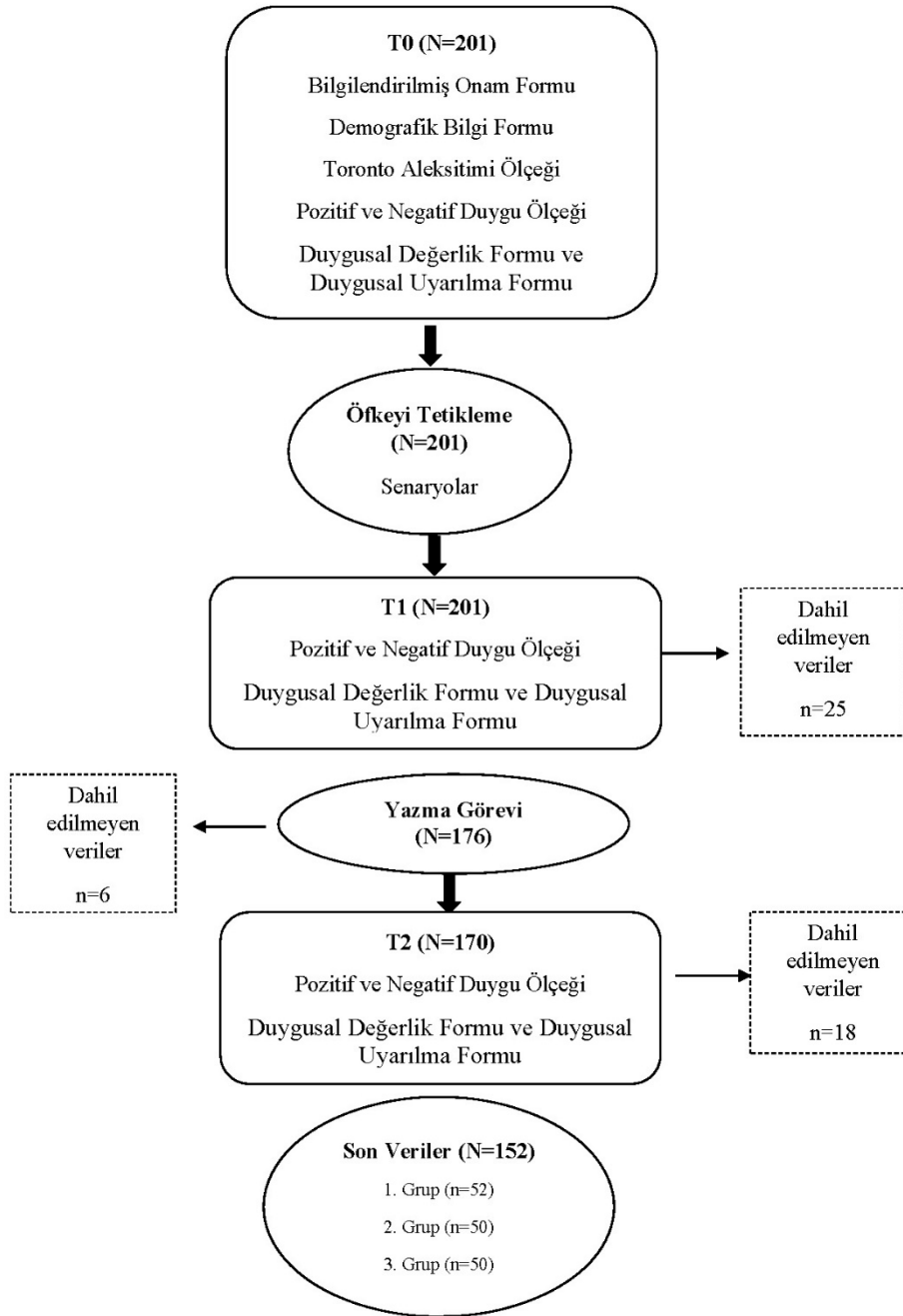
Analizler için gerekli olan katılımcı sayısına G-Power analizi ile ve “ α hata sorunu” için 0.05, “güç (1- β hata sorunu)” için 0.95 ve etki büyüklüğü için 0.25 alınarak karar verilmiştir. Buna göre, her bir grubun (ifade etme, ifade etmeyle beraber problem çözme ve dikkat dağıtma) en az 50 katılımcı olmak üzere toplam 150 katılımcı ile yapılması planlanmıştır. Yapılan veri temizliğinin ardından ifade etme grubundaki 52 veri, ifade etmeyle beraber problem çözme grubundaki 50 veri ve dikkat dağıtma grubundaki 50 veri analize edilmiştir.

Katılımcıların yazdıkları metinlerde herhangi bir duygu, düşünce ve/veya problem çözme ifadesinin bulunmaması dışlama kriteri olarak alınmıştır. Ayrıca ifade etmeyle beraber problem çözme grubundaki katılımcılardan problem ilişkin bir çözüm yazmaları beklenmiştir. Bu gruptaki tüm katılımcıların problemin çözümlerini içeren ifadeler yazdıkları görülmüştür. Son olarak, Zaman 1 (T1) ve Zaman 2 (T2) ölçümlerinde öfke duygusu dışında yapılan işaretlemeler de dışlama kriteri olarak değerlendirilmiştir. Araştırmadaki katılımcıların yaş ortalamaları 19.71’dir (SS = 1,38). Örneklem Başkent Üniversitesi’nde öğrenim gören kadın öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcılara ilişkin diğer demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

İşlem

Başkent Üniversitesi etik kurul onayı (12.03.2022 tarihli, E-62310886-605.99-111070 sayılı) alındıktan sonra veri toplama aşamasına geçilmiştir. Öfke tetiklemek için kullanılacak senaryo katılımcılara verilmeden önce senaryonun öfkeyi tetikleyip tetiklemediğini kontrol etmek için bir ön çalışma gerçekleştirilmiştir. Ön çalışmanın verisi Qualtrics üzerinden çevrimiçi olarak ve gönüllük esasına göre toplanmıştır. Araştırmacılar tarafından oluşturulan senaryolar 18 yaş ve üzeri 100 kadın katılımcı tarafından okunmuştur ve tetiklenen duyguyu derecelendirmeleri istenmiştir. Ön çalışmanın katılımcıları ana çalışmaya dahil edilmemiştir. Ön çalışmada hikâyelerde tetiklenen duygu ve şiddeti değerlendirilmiştir. Senaryolar tetiklenen beş temel duygu

(öfke, üzüntü, mutluluk, korku, nefret) açısından ve 1 (çok az şiddetli) ile 5 (çok fazla şiddetli) arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmiştir. Analizler sonucunda öfke duygusunu en yoğun şekilde tetikleyen trafik senaryosu olduğu belirlenmiş olup ana çalışmada bu senaryo kullanılmıştır.



Şekil 1. Deney akış şeması

*1. Grup: İfade etme, 2. Grup: İfade etmeyle beraber problem çözme 3. Grup: Dikkat dağıtma

Ana çalışmada ortamın karıştırıcı değişken etkisini ortadan kaldırmak amacıyla deney her üç deney grubuna da (ifade etme, ifade etmeyle beraber problem çözme ve dikkat dağıtma grubu) sınıf ortamında gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar sınıf bazında rastgele bir biçimde “ifade etme grubu”, “ifade etmeyle beraber problem çözerek grubu” veya “dikkat dağıtma grubu”na atanmışlardır. Sınıftaki oturma düzeni katılımcıların birbirlerinin ölçümlerini göremeyecekleri şekilde aralıklı olarak hazırlanmıştır. Deney sürecine yönelik yapılan planlamalar doğrultusunda ölçekler dağıtıldıktan sonra, araştırmacı yönergeyi sözlü olarak aktarmış, sonrasında da katılımcılar ölçekleri doldurmaya başlamışlardır. Tüm katılımcılar mevcut ölçekleri doldurmayı bitirdikten sonra araştırmacı diğer ölçekleri dağıtmıştır. Araştırmaya katılanlar hangi duygu düzenleme stratejisi grubuna ait olduklarından habersizdiler.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri		
	N	% (Sıklık)
Bölüm		
Psikoloji	81	53,3
Beslenme ve Diyetetik	48	31,6
Odyoloji	23	15,1
Geçmiş Psikiyatrik Tanılar		
Tanı konulan	9	5,9
Tanı konulmayan	143	94,1
Güncel Psikiyatrik Tanılar		
Depresyon	7	4,6
Kaygı	3	2,0
Obsesif-Kompulsif Bozukluk	2	1,3
Dikkat eksikliği	2	1,3
Trikotilmani	1	0,7
Mevcut Tedavi Durumu		
Tedavi alan	10	6,6
Tedavi almayan	5	3,3
Cinsiyet Rollerini		
Kesinlikle katılmıyorum	59	38,8
Katılmıyorum	53	34,9
Kararsızım	25	16,4
Katılıyorum	10	6,6
Kesinlikle katılıyorum	5	3,3
Cinsiyet Özellikleri		
Kesinlikle katılmıyorum	111	73,0
Katılmıyorum	31	20,4
Kararsızım	4	2,6
Katılıyorum	5	3,3
Kesinlikle katılıyorum	1	0,7

Katılımcıların yazma görevi sırasında duygu ifadelerinde eksiklik olup olmadığını belirlemek için ifade etme ve ifade etmeyle beraber problem çözme grubundaki katılımcılardan en az bir duygu ifadesi yazmaları istenmiştir. Araştırmaya 2021-2022 eğitim öğretim yılında Başkent Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan kadın öğrenciler dahil edilmiştir. Psikoloji Bölümü 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin psikoloji bilimi hakkındaki bilgilerinin artmasıyla birlikte çeşitli farkındalıklar geliştirebilecekleri, duygu düzenleme becerilerinin güçlenebileceği veya deneyin amacını tahmin ederek taraflı cevaplar verilebilecekleri düşünüldüğünden üniversitenin Psikoloji Bölümü'nden yalnızca psikoloji 1. ve 2. sınıf öğrencileri araştırmaya katılmıştır. Bir diğer deyişle, psikoloji bilgisindeki artışın karıştırıcı bir değişken olabileceği düşünülerek bu etkinin önüne geçilmeye çalışılmıştır.

Katılımcılara T0 ölçümü için demografik bilgi formu, TAÖ-20, PNDÖ ve Duygusal Değerlik Formu ve Duygusal Uyarılma Formu verilmiştir. Deneyin T1 aşamasında öfke duygusunun tetiklenmesi hedeflenmiştir. Tüm katılımcılar T1 ölçeklerini aldıktan sonra araştırmacı yönergeyi sözlü olarak aktarıp katılımcılara şu talimatı vermiştir: "Şimdi bir hikaye okuyacaksınız. Lütfen hikayeyi sanki kendiniz yaşıyormuşsunuz gibi okuyun. Hikayeyi okuduktan sonra, bir dakikalığına olayı gerçekten yaşadığınızı zihninizde hayal edin." Daha sonra katılımcılardan ortalama iki dakikada hikayeyi okumaları ve bir dakika boyunca hayal etmeleri beklenmiştir. Katılımcılar senaryoyu okuduktan sonra T1 aşamasında PNDÖ ve Duygusal Değerlik Formu ve Duygusal Uyarılma Formu verilmiştir.

Ardından yazma görevine geçilmiş ve araştırmacı bu göreve başlamadan önce yönergeleri katılımcılara sözlü olarak ifade etmiştir. İfade etme koşulundaki katılımcılara şu yönergeler verilmiştir: "Sizden okuduğunuz senaryo sonucunda deneyimlediğiniz en yoğun duyguyu tanımlamanızı, isimlendirmenizi ve bu duygunun neden ortaya çıktığını yazmanızı istiyorum. Lütfen yazma görevini, senaryoya ilişkin yoğun duygu ve düşüncelerinizi ifade etmenin bir yolu olarak kullanın." İfade etmeyle beraber problem çözme koşuluna ise şu yönerge sunulmuştur: "Sizden okuduğunuz olay hakkında yazmanızı istiyorum. Lütfen en yoğun olarak hissettiğiniz duyguyu adlandırın ve duygunun neden ortaya çıktığını açıklayın. Son olarak duygularınızı kabul etmenizi ve senaryodaki duruma bir çözüm bulmanızı istiyorum. Sorunu çözebilir misiniz? Durumu değiştirmek için herhangi bir şey yapabilir misiniz? Yoğun duygularınızla başa çıkmak için neler yapabilirsiniz?" (Sargunaraj ve ark. 2021). Dikkat dağıtma koşulundaki katılımcılara ise şu yönerge okunmuştur: "Sizden bulunduğunuz odanın içini ve dışını, odada hangi nesnelere bulunduğunu, nesnelere rengini, konumunu, varsa seslerini yazmanızı

istiyorum". Tüm katılımcılara yazmaları için en az 5, en fazla 10 dakika süre verilmiştir. Katılımcılara yönergeler okunduktan sonra araştırmacı 10 dakika beklemiş ve ardından yazma süresinin tamamlandığı katılımcılara bildirmiştir. Son ölçüm olarak da katılımcılar PNDÖ ve Duygusal Değerlik Formu ve Duygusal Uyarılma Formu'nu doldurmuşlardır. Son olarak katılımcılara araştırma sonrası bilgi formu ile birlikte çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve katılımlarından dolayı teşekkür edilmiştir. Bu çalışmada tüm katılımcılardan yazılı bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Katılımcıların herhangi bir rahatsızlık hissetmeleri durumunda başvurabilecekleri kaynaklar belirtilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcılara ilgili dersin öğretim elemanı tarafından bonus puan verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan form aracılığıyla katılımcılardan yaş, okul, bölüm, sınıf, medeni durum, psikolojik tanı, günlük yazma sıklığı, mesajlaşma alışkanlıkları, sosyal medya paylaşımları, mektup yazma alışkanlıkları ve cinsiyet rollerine yönelik tutuma ilişkin bilgiler alınmıştır.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ)

Bu çalışmada duygulanımı ölçmek için PNDÖ kullanılmıştır (Watson ve ark. 1988). PNDÖ on soruluk iki alt ölçekten oluşmaktadır. Birinci alt ölçekte 10 pozitif kelime (örn. heyecanlı, ilgili), ikinci alt ölçekte ise 10 negatif kelime (örn. sıkıntılı, üzgün) yer almakta olup bu kelimeler duygu ve hisleri ifade etmektedir. Katılımcılardan, şu anda her bir duyguyu ne kadar hissettiklerini 5'li Likert ölçeği kullanarak (1 "çok az veya hiç", 5 "çok fazla") derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarılma çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı pozitif duygu alt ölçeği için .83, negatif duygu alt ölçeği için .86 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılığı pozitif duygu alt ölçeği için .83, negatif duygu alt ölçeği için ise .85 olarak belirlenmiştir (Time0'a göre). Katılımcılar bu ölçeği duygu tetikleme manipülasyonundan önce (T0), manipülasyondan sonra (T1) ve son olarak yazma görevinden sonra (T2) doldurmuşlardır.

Duygusal Değerlik Formu ve Duygusal Uyarılma Formu

Duygusal Değerlik ve Duygusal Uyarılma Formlarının orijinal formu Duygu Kafesi Ölçeği'dir (Russell ve ark. 1989). Bu ölçek duyguları değerlik (hoş olmayan duygulardan hoş duygulara kadar) ve uyarılma (uykulu halden yüksek uyanıklığa kadar) üzerinden değerlendirmektedir. Ölçek, duyguyu yalnızca pozitif-negatif olmak üzere iki boyutta değerlendirilmenin ötesine geçip değerlik ve uyarılma boyutları üzerinden bir değerlendirme yapmaktadır (Feldman-Barrett ve Russell 1998). Mevcut çalışmada, Akan ve Barışkın'ın (2018) çalışmasında olduğu gibi katılımcılara kullanım kolaylığı sağlamak amacıyla duygunun uyarılma ve değerlik değerleri 5'li Likert tipi ölçekle değerlendirilecektir.

Bu çalışmada senaryoların tetiklediği duyguları ve bu duyguların şiddetini değerlendirmek amacıyla Duygusal Değerlik Formu ve Duygusal Uyarılma Formu kullanılmıştır. Bu formda katılımcılar, hedeflenen duyguları (öfke, şaşkınlık, mutluluk, korku, üzüntü, tiksinti) ne ölçüde deneyimlediklerini (1= "çok az şiddetli" ve 5= "çok fazla şiddetli") ve hissettiklerinden memnuniyet derecelerini (1= "hiç hoş değil" ve 5= "çok hoş") 5'li Likert üzerinden değerlendirmişlerdir. Mevcut çalışmada uyarılmanın iç tutarlılığı .59, değerliğin iç tutarlılığı ise .31 olarak bulunmuştur. (T0'a göre).

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

TAÖ-20 aleksitimi şiddetini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Parker ve ark. 1993). Ölçüm aracı 20 maddeden oluşmakta olup her bir madde 1'den (Hiçbir zaman) 5'e (Her zaman) kadar uzanan 5'li Likert tipi ölçekte derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar daha yüksek düzeyde aleksitimiye işaret etmektedir. TAÖ-20'nin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı .78 olarak belirlenmiştir (Gülec ve ark. 2009). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .71 (T0'a göre) olarak bulunmuştur. Katılımcıların aleksitimi düzeylerinin yüksek olmasının, bir diğer deyişle, katılımcıların duygularını tanımakta ve ifade etmekte zorluk çekiyor olmasının deneysel manipülasyon için bozucu bir etki yaratabileceği düşünüldüğünden bu ölçek aleksitimi şiddetinin öfkeyi tetikleme üzerindeki olası etkisini kontrol etmek amacıyla kullanılmıştır.

Senaryolar

Çalışmada öfke tetiklemek üzere üç farklı senaryo oluşturulmuş olup tüm senaryolar danışman ve alanında uzman iki psikolog tarafından değerlendirilip düzenlenmiştir. Kadına yönelik şiddet unsurları içeren senaryolarda trafik, iş hayatı ve flört şiddeti temaları yer almaktadır. Senaryolar oluşturulurken her bir

senaryonun psikolojik, fiziksel, sözel şiddet gibi farklı şiddet türleri ile aşağılama, zorbalık, provokasyon, saldırı, mağduriyet gibi farklı içerikleri barındırmasına önem verilmiştir. Ayrıca katılımcıların senaryoları kolayca zihinlerinde canlandırabilmeleri için ayrıntılı ve açıklayıcı ifadelere yer verilmiştir. Ön çalışmanın ardından da deneysel manipülasyon için kullanılmak üzere öfkeyi en çok tetikleyen trafik temalı senaryonun kullanılmasına karar verilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Analizler SPSS V.28.0 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ön çalışma sırasında kullanılacak senaryoyu belirleyebilmek için genel doğrusal model analizleri yapılmıştır. Ana çalışma için toplam 201 katılımcıdan veri toplanmış olup 49 kişi hariç 152 katılımcının verileri analize dahil edilmiştir. Veri seti ilk olarak normal sayıltıları, kayıp veriler, uç değerler ve ters kodlanan maddeler açısından analiz edilmiştir. Ardından araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Hipotezlerin test edilmesi aşamasında ise bağımlı değişkenin üç farklı zamandaki ölçümleri arasındaki farklar varyans analizi ile analiz edilmiştir. Hipotezleri test etmek için karma desenli çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma deseninin bağımsız değişkenlerinden biri duygu düzenleme strateji gruplarıdır ve ifade etme, ifade etmeyle beraber problem çözme ve dikkat dağıtma olmak üzere üç seviyeye sahiptir. İkinci bağımsız değişken zamandır ve T0, T1 ve T2 olmak üzere üç düzeyi bulunmaktadır. Grupların öfke puanlarının zamana göre değişimi kişi içi değişken iken, grupların birbirlerine göre öfke puanlarının değişmesi kişiler arası değişkendir. Bağımlı değişkenlerden ilki pozitif-negatif duygu puanları iken, ikincisi ise duygunun değerlik ve uyarılma değerleridir.

Bulgular

İş hayatı, trafik ve flört şiddeti temalı ve araştırmacılar tarafından hazırlanan üç senaryo arasından öfkeyi en çok tetikleyen senaryonun belirlenmesi için bir ön çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda Qualtrics aracılığıyla toplam 100 katılımcıdan veri toplanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 27'dir. Katılımcıların 5'i lise mezunu, 30'u yüksek lisans öğrencisi ve 68'i lisans öğrencisidir. Veri setinde herhangi bir uç veriye ve eksik veriye rastlanmamıştır. Veri setinin basıklık ve çarpıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasındadır. Normal dağılım varsayımını karşılamak için verilerin -1,5 ile +1,5 arasında olması gerektiği bilgisi ışığında (Tabachnic ve Fidell 2014) bu veri setinin normal dağılım varsayımını karşıladığı sonucuna varılmıştır. Verilerin analizinde 3 (Senaryolar: iş hayatı, trafik, flört şiddeti) x 5 (Duygular: öfke, üzüntü, mutluluk, korku, nefret) MANOVA kullanılmıştır. Yapılan analizler duygu değişkeni için Mauchly küresellik testi varsayımının karşılanmadığını ortaya çıkarmıştır ($\chi^2 = 60.27$, $p < 0.00$). Bu nedenle bu faktörün raporlanmasında Greenhouse-Geisser düzeltmesi kullanılmıştır. Senaryo değişkeni için ise küresellik testi varsayımının sağlandığı görülmüştür ($\chi^2 = 1.83$, $p > 0.05$).

		Öfke	Üzüntü	Mutluluk	Korku	Nefret
İş Hayatı	Ort.	3.39	4.18*	1.08	2.26	4.13
	SD	0.13	0.09	0.05	0.12	0.10
Trafik	Ort.	4.52*	2.92	1.03	3.37	4.19
	SD	0.08	0.14	0.02	0.13	0.12
Flört Şiddeti	Ort.	4.42*	3.84	1.01	2.66	3.91
	SD	0.09	0.13	0.02	3.91	0.11

Analizler sonucunda duygu (Wilks' $\lambda = 0.06$, $F [4, 99] = 13.63$, $p < 0.00$, $\eta^2 = 0.12$) ve senaryo (Wilks' $\lambda = 0.87$, $F [2, 101] = 7.09$, $p < 0.01$, $\eta^2 = 0.12$) ana etkileri ile duygu x senaryo etkileşimi (Wilks' $\lambda = 0.37$, $F [8, 95] = 19.94$, $p < 0.00$, $\eta^2 = 0.57$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Senaryo için yürütülen varyans analizleri (ANOVA) senaryonun ana etkisinin öfke ($F [2, 101] = 8.62$, $p < 0.00$, $\eta^2 = 0.14$), üzüntü ($F [2, 101] = 25.54$, $p < 0.00$, $\eta^2 = 0.33$) ve korku için ($F [2, 101] = 35.70$, $p < 0.00$, $\eta^2 = 0.41$) anlamlı; mutluluk ve nefret için anlamlı olmadığına işaret etmiştir. Bonferroni karşılaştırmalarında iş hayatı ve trafik senaryoları ile iş hayatı ve flört şiddeti senaryoları arasında anlamlı farklılıklar olduğu, trafik ve flört şiddeti senaryoları arasında ise anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır (Ortalama ve SS için Tablo 2). İş hayatı senaryosunda en çok tetiklenen duygunun üzüntü olması sebebiyle bu senaryonun kullanılmamasına karar verilmiştir. Trafik ve flört şiddeti senaryolarında ise en çok tetiklenen duygunun öfke olduğu görülmüştür. Öfke duygusunun ortalaması trafik senaryosunda flört şiddeti senaryosuna göre daha fazla olduğundan mevcut çalışma trafik senaryo üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Öncelikle çalışmanın verileri (N=152) parametrik analize uygunluğu açısından değerlendirilmiştir. Eksik veriler için ortalama değer atanmıştır. Veri setinin basıklık ve çarpıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasındadır. Bu değerler verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığına işaret etmektedir. Tablo 3'te ölçeklere ilişkin tanımlayıcı bilgiler yer almaktadır.

Tablo 3. Ölçümlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler		
	Ortalama	SS
Aleksitimi	52.09	8.42
T0		
Pozitif duygulanım	28.99	7.36
Negatif duygulanım	17.75	6.82
Uyarılma	3.34	0.87
Değerlik	2.53	1.49
T1		
Pozitif duygulanım	29.43	7.59
Negatif duygulanım	31.23	6.86
Uyarılma	4.41	0.76
Değerlik	1.57	0.87
T2		
Pozitif duygulanım	28.80	7.85
Negatif duygulanım	21.88	8.73
Uyarılma	3.69	1.04
Değerlik	1.72	0.91

T0: Zaman0; T1: Zaman1; T2: Zaman2; Pozitif Duygulanım: PNDÖ Pozitif Duygudurum Alt Ölçeği; Negatif Duygulanım: PNDÖ Negatif Duygudurum Alt Ölçeği; Uyarılma: Duygusal Uyarılma; Değerlik: Duygusal Değerlik

Aleksitimi puanları ile demografik bilgi formunda yer alan yazma deneyimlerine ilişkin altı soru arasındaki korelasyonu incelemek için öncelikle Pearson Moment Korelasyon analizi yapılmıştır. Bunun sonucunda deneyim yazma ve günlük tutma ($r = 0.67$, $p < 0.01$), deneyim yazma ve mektup yazma ($r = 0.26$, $p < 0.01$) ve günlük tutma ve mektup yazma ($r = 0.22$, $p < 0.01$) arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Birbirleriyle pozitif korelasyon gösteren demografik özelliklerin gruplar arası dağılımındaki farklılığı incelemek amacıyla MANOVA yapılmış olup, üç duygu düzenleme stratejisi grubu arasında deneyim yazma, günlük tutma ve mektup yazma açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$). Aralarında anlamlı bir ilişki bulunmayan demografik özelliklerin gruplar arasında farklılaşp farklılaşmadığını değerlendirme için Tek-Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Buna göre, duygu düzenleme stratejisi grupları arasında aleksitimi ($p > 0.05$), duygu ve düşünceleri sosyal medya aracılığıyla paylaşma ($p > 0.05$), duygu ve düşünceleri mesaj yoluyla paylaşma ($p > 0.05$) ve cinsiyet ($p > 0.05$) açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Cinsiyet özellikleri şu iki soruyla değerlendirilmiştir: "Kadınlar ve erkekler, toplum içinde kültürel ve sosyal olarak belirlenen cinsiyet rollerine uygun bir şekilde davranmalıdır." ve "Hassasiyet, anlayış, duygusallık kadınsı özellikler iken liderlik, baskınlık, güç erkeksi özelliklerdir."].

Benzer şekilde bağımlı değişkenler olan negatif duygulanım, pozitif duygulanım, duygusal uyarılma ve duygusal değerlik arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Moment Korelasyon analizi kullanılmıştır. Bunun sonucunda pozitif duygulanım ile değerlik arasında pozitif korelasyon ($r = 0.46$, $p < 0.01$), pozitif duygulanım ile negatif duygulanım arasında negatif korelasyon ($r = -0.21$, $p < 0.01$) ve negative duygulanım ile değerlik arasında negative korelasyon ($r = -0.36$, $p < 0.01$) olduğu görülmüştür. Ancak uyarılmanın diğer değişkenlerle ilişkisine rastlanmamıştır. Korelasyon analizleri sonucunda birbiriyle ilişkili olduğu görülen değişkenlerin gruplar arası farklılaşp farklılaşmadığını incelenmesi amacıyla MANOVA yapılmış olup, üç duygu düzenleme stratejisi grubunun pozitif duygulanım, negative duygulanım ve değerlik açısından birbirlerinden farklılaşmadığı görülmüştür ($p > 0.05$). Grupların uyarılma açısından farklılık gösterip göstermediğine yönelik yürütülen Tek-Yönlü ANOVA sonucu grupların uyarılma açısından da farklılaşmadığına işaret etmiştir ($p > 0.05$). Böylece, katılımcıların manipülasyon öncesi pozitif ve negatif duygulanım ile duygusal değerlik ve uyarılma düzeyleri açısından farklılık göstermediği yönündeki ilk hipotez doğrulanmıştır.

Katılımcılar T0'da herhangi bir manipülasyon olmaksızın o anki mevcut duygularının değerini ve uyarılma düzeylerini derecelendirirken, T1 ve T2'de ise senaryo ile tetiklenen öfke duyguları üzerinden bu derecelendirmeyi yapmışlardır. T0 aşamasında katılımcılar yedi seçenektan birini (öfke, şaşkınlık, mutluluk, korku, üzüntü, tiksinti ve diğerleri) seçip bu duygunun değerini ve uyarılma derecesini derecelendirmişlerdir. T0 aşamasında seçilen duyguların dağılımı şu şekildedir: öfke (n=4), şaşkınlık (n=3), mutluluk (n=49), korku (n=11), üzüntü (n=29), tiksinti (n=4), diğer (n=52). Diğer duygu seçeneği ise; yorgunluk (n=10), ilgili (n=8), heyecanlı (n=8), sıkılmış (n=6), endişeli (n=10), nötr (n=5), stresli (n=2), güçlü (n=1), suçlu (n=1) ve utanç (n=1) olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın temel amacı farklı zamanlarda alınan pozitif ve negatif duygulanım ve duygusal değerlik ve uyarılma değerlerindeki farklılaşmayı incelemektir (Tüm gruplar için, T0 hariç, tüm zamanlardaki değerlendirmeler öfke duygusu üzerinden yapılmıştır). Veriler karma desenli MANOVA 3 (Grup: ifade etme, ifade etmeyle beraber problem çözme, dikkat dağıtma) x 3 (Zaman: T0, T1, T2) üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Zaman kişi içi bir faktör olarak, Grup ise kişiler arası faktör olarak ele alınmıştır. Grup değişkeni bakımından bağımlı değişkenler arasında kovaryansların eşit olduğu varsayımı karşılanmadığından MANOVA test istatistiği için Pillai's Trace kullanılmıştır. Ayrıca, Mauchly küresellik testi varsayımı Zaman değişkeni bakımından bağımlı değişkenler için karşılanmadığından (pozitif duygulanım [$\chi^2 = 24.85, p < 0.00$], negative duygulanım [$\chi^2 = 7.48, p < 0.05$], uyarılma [$\chi^2 = 26.23, p < 0.00$] ve değerlik [$\chi^2 = 85.03, p < 0.00$]) Greenhouse-Geisser Düzeltmesi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre Zaman (Pillai's Trace = 0.79, F [8, 142] = 70.23, $p < 0.00, \eta^2 = 0.79$) ve Grup (Pillai's Trace = 0.33, F [8, 294] = 7.35, $p < 0.00, \eta^2 = 0.18$) ana etkileri ve Zaman x Grup etkileşim etkisi (Pillai's Trace = 0.41, F [16, 286] = 4.66, $p < 0.00, \eta^2 = 0.21$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Birden fazla bağımlı değişkenin karşılaştırılması nedeniyle sonuçların anlamlılığı Bonferroni düzeltmesi ile test edilmiştir.

Yürütülen ANOVA analizleri, Zaman ana etkisinin negatif duygulanım (F [1,91, 14,08] = 240.05, $p < 0.00, \eta^2 = 0.61$), uyarılma (F [1,72, 89,63] = 83.82, $p < 0.00, \eta^2 = 0.36$) ve değerlik (F [1,39, 80,52] = 36.12, $p < 0.00, \eta^2 = 0.19$) için anlamlı, pozitif duygulanım için ise anlamsız olduğunu göstermiştir. Grup ana etkisinin ise negatif duygulanım (F [2, 149] = 25.57, $p < 0.00, \eta^2 = 0.25$) ve uyarılma (F [2, 149] = 6.79, $p < 0.00, \eta^2 = 0.08$) için anlamlı pozitif duygulanım ve değerlik için ise anlamsız olduğu bulunmuştur (\bar{X} ve SS için bkz. Tablo 4).

Tablo 4. T0, T1, T2 için üç farklı grupta pozitif duygulanım, negatif duygulanım, duygusal uyarılma ve değerlik ortalama ve standart sapmaları

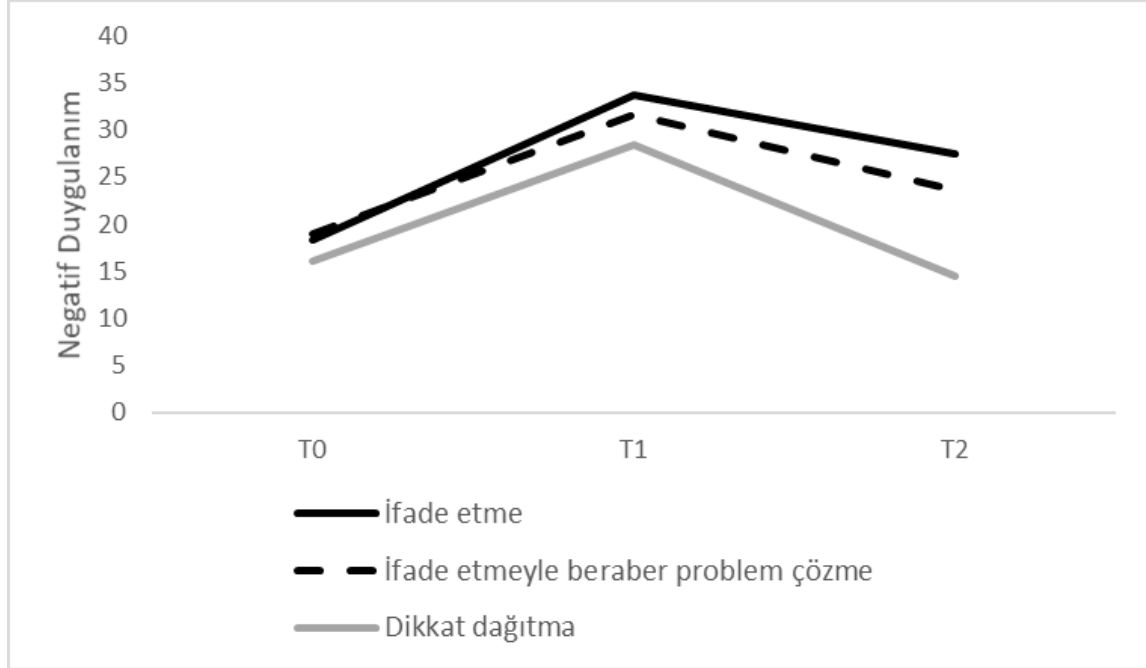
Stratejiler		İfade Etme			İfade Etmeyle Beraber Problem Çözme			Dikkat Dağıtma		
		T0	T1	T2	T0	T1	T2	T0	T1	T2
Pozitif Duygu.	\bar{X}	29.69	31.15	30.59	28.64	29.42	28.44	28.62	27.65	27.32
	SS	8.75	7.66	8.16	6.87	7.51	7.55	6.28	7.32	7.61
Negatif Duygu.	\bar{X}	18.34*	33.65*	27.38*	18.90*	31.60*	23.60*	16.00*	28.36*	14.44*
	SS	6.98	6.45	8.01	7.74	6.89	7.30	5.29	6.28	4.83
Uyarılma	\bar{X}	3.46*	4.63*	4.11*	3.22*	4.48*	3.54*	3.34*	4.10*	3.40*
	SS	0.91	0.62	1.07	0.88	0.70	1.09	0.82	0.86	0.80
Değerlik	\bar{X}	2.67	1.51	1.59	2.42	1.34	1.64	2.50	1.86	1.94
	SS	1.47	0.82	0.82	1.53	0.59	0.94	1.47	1.06	0.95

*anlamlı farklılıklar; T0: Zaman0; T1: Zaman1; T2: Zaman2; Pozitif Duygu.: PNDÖ Pozitif Duygudurum Alt Ölçeği; Negatif Duygu.: PNDÖ Negatif Duygudurum Alt Ölçeği; Uyarılma: Duygusal Uyarılma; Değerlik: Duygusal Değerlik

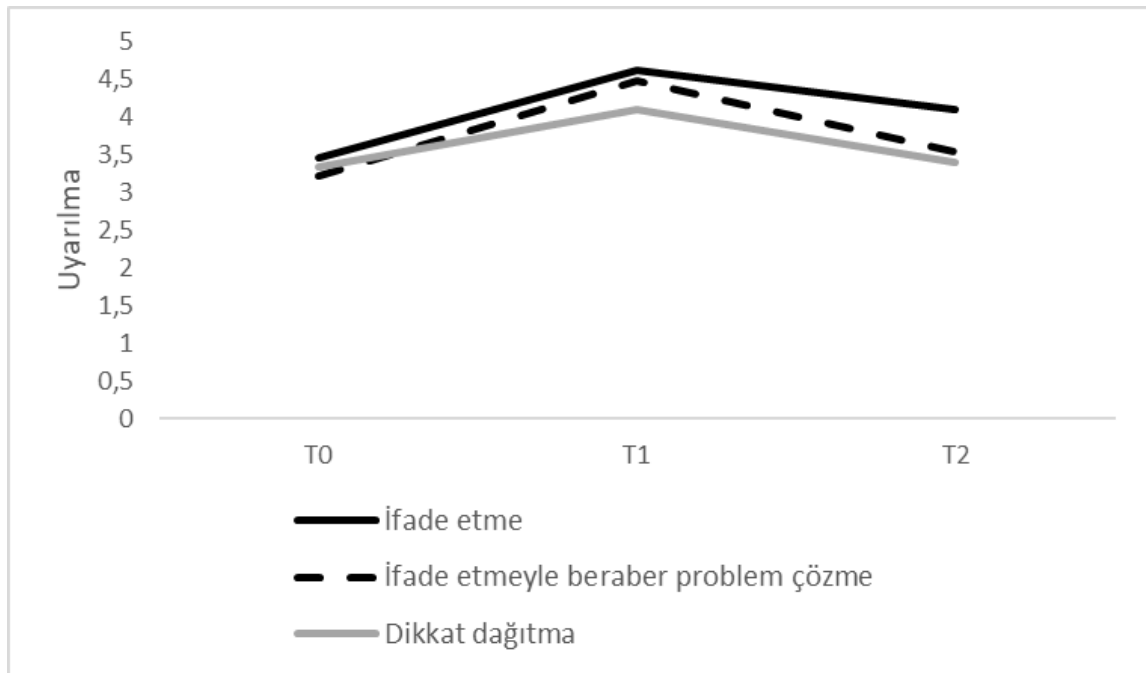
Zaman ve Grup etkileşim etkisi incelendiğinde; bu etkinin negatif duygulanım (F [3.81, 15.41] = 13.21, $p < 0.00, \eta^2 = 0.15$) ve uyarılma (F [3,44, 6,91] = 3.23, $p < 0.05, \eta^2 = 0.04$) açısından anlamlı olduğu ancak pozitif duygulanım ve değerlik açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Bonferroni testi sonuçları, T0, T1 ve T2 için ifade etme, ifade etmeyle beraber problem çözme ve dikkat dağıtma gruplarının pozitif duygulanım bakımından farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Negatif duygulanım puanlarının ise ifade etme ve ifade etmeyle beraber problem çözme grupları arasında zamana göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Negatif duygulanım skorları her üç grup için de T0'a kıyasla T1'de önemli ölçüde artmış ve T1'e kıyasla T2'de anlamlı şekilde azalmıştır. Ayrıca en düşük negatif duygulanım puanı T0'da ifade etme ve ifade etmeyle beraber problem çözme gruplarında görülmüşken, dikkat dağıtma grubu için en düşük negatif duygulanım puanına T2'de rastlanmıştır. Dikkat dağıtma grubunda negatif duygulanım puanı T0-T1 ve T1-T2 arasında anlamlı farklılık gösterirken, T0-T2 arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. İfade etme grubunun duygusal uyarılma puanı T0, T1 ve T2 arasında anlamlı farklılıklar göstermiştir. Her üç grup için de uyarılma puanları, T1'de T0'a kıyasla anlamlı bir artış ve T2'de T1'e kıyasla anlamlı bir düşüş göstermiştir. Ayrıca her üç grup için de en yüksek uyarılma ortalaması T1'de, en düşük uyarılma ortalaması ise T0'da rapor edilmiştir. İfade etmeyle beraber problem çözme ve dikkat dağıtma gruplarında, uyarılma puanları T0-T1 ve T1-T2 arasında anlamlı farklılık gösterirken, T0-T2 arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir (Şekil 2 ve Şekil 3).

Üç duygu düzenleme stratejisi grubu arasında, ifade etme - ifade etmeyle beraber problem çözme ($p < 0.05$), ifade etme - dikkat dağıtma ($p < 0.00$) ve ifade etmeyle beraber problem çözme - dikkat dağıtma ($p < 0.00$) grupları arasında negatif duygulanım için T2'de anlamlı bir fark bulunmuştur. T2'de en düşük negatif duygulanım ortalama değeri dikkat dağıtma grubunda, en yüksek ise ifade etme grubunda bulunmuştur. Buna göre, dikkat dağıtmanın negatif duygulanım için en etkili strateji olduğu, ifade etmenin ise en az etkili strateji olduğu anlaşılmaktadır. Yine T2'de duygusal uyarılma açısından ifade etme - ifade etmeyle beraber problem çözme grupları ($p < 0.05$) arasında ve ifade etme - dikkat dağıtma grupları ($p < 0.01$) arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. T2'de en düşük uyarılma ortalama değerine dikkat dağıtma grubunda, en yüksek ortalama değerine ise ifade etme grubunda karşılaşılmıştır. Bununla birlikte, ifade etmeyle beraber problem çözme ile

dikkat dağıtma grupları arasında uyarılma puanları açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Sonuç olarak, ifade etme duygusal uyarılma için en az etkili strateji iken ifade etmeyle beraber problem çözme ve dikkat dağıtma stratejilerinin etkililiği arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 4).



Şekil 2. Negatif duygulanım için grup ve zaman etkileşim etkisi



Şekil 3. Uyarılma için grup ve zaman etkileşim etkisi

Tartışma

Bu çalışmada duygu düzenleme stratejilerinin öfkenin düzenlenmesine olan etkisi incelenmiştir. Bu amaçla öncelikle öfke duygusunu tetikleyecek bir senaryo oluşturulmuş ve bu senaryonun katılımcıların öfke düzeylerine etkisi değerlendirilmiştir. Daha sonra ifade etme, ifade etmeyle beraber problem çözme ve dikkat dağıtma duygu düzenleme stratejilerini kullanan üç farklı grup duygu düzenleme düzeyleri açısından

karşılaştırılmıştır. Genel anlamda, her üç duygu düzenleme stratejisinin de negatif duygulanım ve uyarılma üzerinde anlamlı etkileri olduğu görülmüştür. Sonuçlar hem negatif duygulanım hem de uyarılma için en etkili ve en az etkili stratejilerin sırasıyla dikkat dağıtma ve ifade etme stratejileri olduğuna işaret etmiştir.

Öfkenin hayal kırıklığı, adaletsizlik, tehdit, şiddet ve istismar gibi deneyimlerle tetiklendiği bilinmektedir (Power ve Dagleish 2007). Bu çalışmada daha önce öfke üzerine yapılan deneysel çalışmalarda kullanılan kadına yönelik şiddet teması uygulanmıştır (George ve Martinez 2002, Slead ve ark. 2002, Martin ve Dahlen 2007). Mevcut çalışmada oluşturulan senaryolar arasında en fazla öfkeyi trafik bağlamının tetiklediği görülmüş olup araştırmada bu senaryo kullanılmıştır. Trafik, kadınların cinsiyet ayrımcılığına en çok maruz kaldığı bağlamlardan biri olup, cinsiyetçi ifadelerle, önyargılara ve kalıplaşmış görüşlere maruz kalmanın öfkeyi tetiklediği bilinmektedir (Skinner ve ark. 2015). Çalışmada kullanılan trafik senaryosu psikolojik, sözlü ve fiziksel şiddet dahil olmak üzere birçok farklı şiddet türünü içermektedir (Krantz ve Garcia-Moreno 2005). Son olarak seçilen trafik senaryosunda zorbalık, çatışma, provokasyon, hakaret, mağduriyet, saldırı, aşağılama gibi öfkeyi tetikleyen birçok farklı tema yer almıştır. Öfkeyi tetikleme amaçlı kullanılan trafik senaryosunun katılımcılar arasında negatif duygulanımı artırıp pozitif duygulanımı azaltacağı; ayrıca negatif duygulanımın artmasıyla duygusal uyarılmanın artacağı ve öfkenin değerlik değerinin de azalacağı düşünülmüştür. Bulgular, negatif duygulanım, değerlik ve uyarılma açısından T0 ve T1 arasında anlamlı farklar bulunduğunu, ancak pozitif duygulanım için anlamlı farklar bulunmadığını göstermiştir. Bununla birlikte T1 evresindeki pozitif duygulanımın ortalama değeri T0 evresindekinden daha yüksek olmakla birlikte aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Mevcut çalışmanın temel amacı ifade etme, yazı yazma görevinde ifade etmeyle beraber problem çözme ve dikkat dağıtma stratejilerinin kullanımının pozitif duygulanım, negatif duygulanım, duygusal değerlik ve uyarılma puanları üzerindeki etkililiğinin incelenmesidir. Zaman ve Grup etkileşimi, negatif duygulanım ve uyarılma açısından anlamlı farklılıkların olduğunu, ancak pozitif duygulanımda veya değerlikte anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Öfkeyi tetiklemek üzere oluşturulan senaryo katılımcılara sunulduğunda T1 aşamasında elde edilen negatif duygulanım ve uyarılma puanlarının her üç grupta da anlamlı düzeyde arttığı, duygu düzenleme stratejilerinin uygulanmasının ardından da bu puanların her üç grupta da anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Bu bulgular, senaryo sunmanın veya olayları hatırlamanın öfkeyi tetiklemede, dolayısıyla negatif duygulanımı ve duygu uyarılmasını artırmada etkili olduğunu gösteren önceki çalışmaların sonuçlarıyla örtüşmektedir (Çelik 2019, Genuth ve Drake 2019, Rusting ve Nolen-Hoeksema 2019). Ayrıca ifade etme ve dikkati dağıtma gibi duygu düzenleme stratejilerinin negatif duygulanım ve uyarılma düzeylerini azalttığı bilinmektedir (Drake ve Winner 2012, Genuth ve Drake 2019). Mevcut çalışmanın ifade etme ve dikkat dağıtma stratejilerine ilişkin bulguları alanyazınla uyumlu görünmektedir. Ayrıca bu çalışmada ifade etmeyle beraber problem çözme stratejisinin de aynı etkiye sahip olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle, ifade etmeyle beraber problem çözme stratejisi de negatif duygulanımı ve öfke uyarılmasını azaltmada etkili bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanılabilir.

Alanyazındaki bir takım çalışmalar duygu düzenleme stratejisi olan dikkat dağıtmanın uygulanmasının pozitif duygulanımı arttıracaklarını ifade etmektedir (Pizarro 2004, Drake ve Winner 2012). Benzer şekilde, öfke ve üzüntü sonrasında uygulanan ifade etme ve dikkat dağıtma stratejilerinin pozitif duygulanım ve değerlik değerleri üzerinde artırıcı etkileri de bulunmaktadır (Genuth ve Drake 2019). Ancak, mevcut çalışmanın bulguları pozitif duygulanım ve değerlik açısından alanyazındaki bulgularla çelişiyor görünmektedir. Bu çalışmada duygu düzenleme amaçlı yazma görevi sonrası her üç grupta da pozitif duygulanım puanlarında belirli bir düşüş gözlenmiştir, ancak bu düşüş hiçbir grup için anlamlı düzeyde değildir. Deney sırasında pozitif duygulanım, negatif duygulanım, uyarılma ve değerlik için üç farklı zamanda tekrarlı ölçümler alınmıştır. Özellikle ölçümlerin son aşamasında (T2), aynı ölçümlerin üçüncü kez tekrarlanmasından dolayı merak, ilgi ve heyecan gibi pozitif duygularda azalma olmuş olabileceği düşünülmektedir. T2 aşamasında her üç grupta da değerlik değerlerinde puanların arttığı ancak bu artışın hiçbir grupta anlamlı olmadığı görülmüştür. Deneyde katılımcıların pozitif duygulanımını artıracak herhangi bir manipülasyon yapılmamış, yalnızca negatif duygulanımı düzenlemeye yönelik stratejiler uygulanmıştır. Bu nedenlerden dolayı pozitif duygulanım ya da değerlik değerlerinde anlamlı bir farklılık olmaması anlaşılır görünmektedir.

Mevcut çalışmada duygu düzenlemede en etkili stratejinin ifade etmeyle beraber problem çözme, ardından dikkat dağıtma ve en az etkili stratejinin ise ifade etme olacağı hipotezi öne sürülmüştür. Analiz sonuçları ise negatif duygulanım için duygu düzenlemede en etkili stratejinin dikkat dağıtma olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca dikkat dağıtma stratejisi uygulandıktan sonra T2'deki olumsuz duygulanım puanları ile T0'daki olumsuz duygulanım puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Duygusal uyarılma için dikkat dağıtmadan sonra ikinci en etkili strateji ifade etmeyle beraber problem çözme stratejisi iken, en az etkili strateji ise ifade etme stratejisi olarak bulunmuştur. Uyarılma açısından dikkat dağıtma ve ifade etmeyle beraber problem çözme

stratejileri arasında etkililik düzeyleri açısından fark bulunamamıştır. Buna göre araştırmanın ilgili hipotezi kısmen karşılanmıştır. Penebaker (1997), üzücü deneyimler hakkında yazmanın, ne kadar acı verici olsa da, farklı konularda yazmaya kıyasla ruh hali ve iyi oluş göstergelerinde uzun vadeli iyileşmeler sağladığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Sargunraj ve arkadaşlarının (2021) yürüttüğü ve yazma görevi kullanarak duygu düzenleme süreçlerini inceledikleri bir çalışmanın takip ölçümleri, yazma görevi aracılığıyla belirli bir duygu ve düşünceye odaklanılmasının duygu ve düşüncede netlik sağladığını ve duyguların düzenlenmesini kolaylaştırdığını göstermiştir. Bu bilgiye dayanarak, bu çalışmada dikkat dağıtma stratejisinin duygu düzenlemede etkili olduğu gösterilmiş olsa da uzun vadeli etkilerinin, ifade etmeyle beraber problem çözme ile ifade etme stratejilerinden daha az kalıcı olabileceği düşünülmektedir. Özellikle ifade etmeyle beraber problem çözme stratejisinin kullanımının duygunun düzenlenmesi üzerinde uzun vadeli etkisinin daha yüksek olacağına inanılmaktadır.

Bu çalışmanın bulgularının genellenebilirliği açısından bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklardan biri örneklem büyüklüğü ile ilişkilidir (Castro ve ark. 2014, McLay ve ark. 2014). Bir diğer sınırlılık olarak, öz bildirim ölçümlerden elde edilen sonuçlar, duygudurum bozukluğunun eşik altı semptomlarına sahip olan katılımcılardan oluşan sınırlı örneklem büyüklüğünden etkilenmiş olabilir. Duygudurum bozuklukları genel olarak, artan duygusal tepkisellik ve kendine odaklanma nedeniyle duyguyu uyumlu bir şekilde düzenlemedeki başarısızlıkla karakterize edilmektedir (Förster ve ark. 2022). Dolayısıyla duygu düzenleme stratejilerinin etkililiğinin, duygudurum bozukluğu tanısı almış katılımcılardan oluşan klinik bir örneklemde yazma görevlerinin gerçekleştirilmesi ve bu katılımcıların oturum içi ve oturum dışı müdahalelerle desteklenmesi durumunda daha net gözlemlenebileceği düşünülmektedir. Ayrıca mevcut örneklemin tamamı üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu çalışmanın daha heterojen bir örnekleme tekrarlanması önemlidir. Bu çalışmada tüm işlemler sınıfta toplu olarak gerçekleştirilmiştir. İşlemin birebir yapılmaması çalışmanın sınırlılığı olarak değerlendirilmektedir. Çalışma kadına sadece kadın katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Ancak kadına şiddet pek çok erkek için de öfke uyandıran bir deneyimdir. Gelecek çalışmalarda mevcut senaryonun erkek katılımcılara da uygulanması veya eğer senaryo erkek katılımcılara uygun değilse güncellenerek erkeklerde hangi duyguları ortaya çıkardığının ve erkeklerin bu duyguları nasıl düzenlediklerinin incelenmesi önerilmektedir. Bu çalışmada öfkeyi tetiklemek üzere katılımcıların özel hassasiyetlerinden bağımsız olarak standart bir senaryonun kullanılmış olması çalışmanın bir diğer sınırlılığı olarak görülmektedir. Geçmiş deneyimler ve hassasiyetler gelecekte benzer durumlarda ortaya çıkacak duyguların yoğunluğunu etkilemektedir (Morriss 2009). Bu nedenle gelecekte çalışmalarda katılımcılara geçmişte bu tür deneyimler yaşayıp yaşamadıklarının sorulması ve bireylerin geçmiş deneyimlerinin ve duyarlılıklarının öfkeyi tetikleyen uyarılara verdikleri tepkiler üzerindeki etkisinin araştırılması önerilmektedir. Bunun dışında araştırmanın değişkenlerinden duygusal uyarılma ve değerlik 5'li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda öfkenin fizyolojik ölçüm araçlarıyla ölçülmesinin sonuçların geçerliğini artırmaya yardımcı olacağına inanılmaktadır. Ayrıca katılımcıların duygu düzenleme manipülasyonu sırasındaki yazılı ifadelerinin de nitel analiz yöntemleri ile incelenmesinin de anlamlı bilgiler sağlayabileceği düşünülmektedir. Öfkenin yanı sıra, üzüntü, kaygı veya korku gibi diğer duygular ve bilişsel yeniden değerlendirme veya bastırma gibi diğer duygu düzenleme stratejilerini yazma görevleriyle entegre etmenin de alanyazına kıymetli katkıları olacağına inanılmaktadır. Diğer bir sınırlılık olarak, bu çalışmaya kontrol grubu dahil edilmemiştir. Bu nedenle herhangi bir duygu düzenleme stratejisi uygulanmadan sadece zamanın duygu düzenlemeye etkisi olup olmadığı incelenmemiştir. Gelecek araştırmalarda zamanın tek başına bir etkisi olup olmadığını görmek için kontrol grubu kullanılması ve duygu düzenlemenin uzun vadeli etkilerinin takip ölçümleriyle incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca öfkenin çeşitli kişilik özellikleriyle ilişkili bir kavram olması nedeniyle gelecekte çalışmalarda kişilik özelliklerinin bu bağlamda incelenmesi veya kontrol değişkeni olarak dikkate alınması önerilmektedir. Son olarak, katılımcıların senaryoyu sanki kendi başlarına gelmiş gibi zihinlerinde canlandırıp canlandırmadıklarını kontrol edebilmek amacıyla manipülasyon sonrası kontrolün de gelecekte çalışmalara eklenmesinin çalışmaların geçerliğini arttıracığı düşünülmektedir.

Sonuç

Öfke sıklıkla kaygı bozuklukları gibi psikolojik bozuklukların bir bileşeni olabilmekte ve bu bozuklukları tedavisi öfkenin azalmasına bağlı olabilmektedir (Suls ve Bunde 2005). Öfkeyi azaltmaya yönelik müdahale programlarında problem çözme, çatışma yönetimi, sosyal beceri eğitimi ve rahatlama gibi teknikler uygulanmaktadır (Del Vecchio ve O'Leary 2004). Bu çalışmada, yazma görevleri aracılığıyla uygulanan ifade etme, ifade etmeyle beraber problem çözme ve dikkat dağıtma stratejilerinin öfkenin düzenlenmesine katkı sağladığı gösterilmiştir. Bu bağlamda, mevcut bulguların en önemli çıkarımlarından biri, gelecekteki araştırmaların sonuçlarının öfkenin düzenlenmesinde duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına ilişkin bilimsel bilgiyi

başarılı bir şekilde genişletilebileceğidir. Teorik düzeydeki çıkarımlara ek olarak, bu çalışmanın bulgularının, yazma görevleri aracılığıyla duygu düzenleme stratejilerini kullanan psikoterapi modellerinin ve müdahale tekniklerinin geliştirilmesi için önemli bilgiler sunduğu düşünülmektedir. Alanyazında yazma, çizme, boyama gibi görevler aracılığıyla öfke ve üzüntünün ifade ve dikkati dağıtma stratejileriyle birlikte düzenlenebileceğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Drake ve Winner 2013, Genuth ve Drake 2021, Sargunraj ve ark. 2021). Bu çalışmaların ortak bulgusu, dikkat dağıtmanın diğer stratejilere kıyasla o andaki duyguları daha iyi düzenlediğidir. Bu çalışmada ise mevcut soruna çözüm üretmek ifade stratejisinin etkililiğini artırmış ve anlık duygu düzenlemede dikkati dağıtma stratejisine benzer bir etki yaratmıştır. Bu bulgular neticesinde klinik uygulamada, duygu ifadesinin yanı sıra problem çözme gibi ek bir duygu düzenleme stratejisinin uygulanmasının, hem anlık hem de uzun vadeli duygu düzenleme sonuçlarını iyileştirebileceği çıkarımına varılmaktadır. Son olarak iyilik hali, yalnızca olumsuz duyguların ve/veya psikopatolojilerin yokluğu üzerinden değil, aynı zamanda olumlu duyguların varlığı ve sağlamlık üzerinden de tanımlanmaktadır. Bu bağlamda klinik müdahalelerle negatif duygulanımı azaltmayla birlikte olumlu duyguyu artıracak duygu düzenleme stratejilerinin de kullanılması önemli görünmektedir.

Kaynaklar

- Akan S, Barışkın E (2018) Conditions and scenarios eliciting emotions of disgust, anger, shame, sadness, and happiness. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33:15-19.
- Almeida DM (2005) Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods. *Curr Dir Psychol Sci*, 14:64-68.
- Barlow MA, Wrosch C, Gouin JP, Kunzmann U (2019) Is anger, but not sadness, associated with chronic inflammation and illness in older adulthood? *Psychol Aging*, 34:330-340.
- Berkowitz L, Harmon-Jones E (2004). Toward an understanding of the determinants of anger. *Emotion*, 4:107-130.
- Cameron LD, Jago L (2008) Emotion regulation interventions: A common-sense model approach. *Br J Health Psychol*, 13:215-221.
- Campbell JM (2004) Statistical comparison of four effect sizes for single-subject designs. *Behav Modif*, 28:234-246.
- Castro WP, Sánchez MJR, González CTP, Bethencourt JM, de la Fuente Portero JA, Marco RG (2014) Cognitive-behavioral treatment and anti-depressants combined with virtual reality exposure for patients with chronic agoraphobia. *Int J Clin Health Psychol*, 14:9-17.
- Charles ST (2010) Strength and vulnerability integration: A model of emotional well-being across adulthood. *Psychol Bull*, 136:1068-1091.
- Celik M (2019) The impact of enabling women's lifestyle and gender stereotypes on blaming the raped woman and moral outrage (Doctoral thesis). Ankara, Social Sciences University of Ankara.
- Del Vecchio T, O'Leary KD (2004) Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: A meta-analytic review. *Clin Psychol Rev*, 24:15-34.
- Dougall AL, Baum A (2001) Stress, Health, and Illness. In *Handbook of Health Psychology*. (Eds A Baum, TA Revenson, JE Singer):321-337. Mahwah, NJ, Erlbaum.
- Drake JE, Winner E (2013) How children use drawing to regulate their emotions. *Cogn Emot*, 27:512-520.
- Drake JE, Winner E (2012) Confronting sadness through art-making: Distraction is more beneficial than venting. *Psychol Aesthet Creat Arts*, 6:255-261.
- Feldman-Barrett L, Russell JA (1998) Independence and bipolarity in the structure of current affect. *J Pers Soc Psychol*, 74:967-984.
- Förster K, Kurtz M, Konrad A, Kanske P (2022) Emotional reactivity, emotion regulation, and social emotions in affective disorders. *Z Klin Psychol Psychother*, 51:11-25.
- Gencoz T (2000) Positive and negative affect schedule: A study of validity and reliability. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15:27-28.
- Genuth A, Drake JE (2021) The benefits of drawing to regulate sadness and anger: Distraction versus expression. *Psychol Aesthet Creat Arts*, 15:91-99.
- George WH, Martínez LJ (2002) Victim blaming in rape: Effects of victim and perpetrator race, type of rape, and participant racism. *Psychol Women Q*, 26:110-119.
- Gross JJ, John OP (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol*, 85:348-362.
- Gulec H, Kose S, Gulec YM, Citak S, Evren C, Borckardt J et al. (2009) Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Klin Psikofarmakol Bulteni*, 19:214-220.
- Harris R (2006) Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12:70-76.
- Hemenover SH, Augustine AA, Shulman T, Tran TQ, Barlett CP (2008) Individual differences in negative affect repair. *Emotion*, 8:468-478.

- James C, Drake JE, Winner E (2018) Expression versus distraction: An investigation of contrasting emotion regulation strategies when drawing, writing, talking, and thinking. *Empirical Studies of the Arts*, 36:162-179.
- Karaca S, Barlas GU, Ongun E, Oz YC, Korkmaz G (2017) Examining the news of violence against women in newspapers. *JAREN*, 3:137-144.
- Krantz G, Garcia-Moreno C (2005) Violence against women. *J Epidemiol Community Health*, 59:818-821.
- Kraynak TE, Marsland AL, Gianaros PJ (2018) Neural mechanisms linking emotion with cardiovascular disease. *Curr Cardiol Rep*, 20:128-138.
- Lulofs RS, Cahn DD (2000) *Conflict: From Theory to Action*, 2nd ed. Boston, USA, Allyn and Bacon.
- Martin RC, Dahlen ER (2007) Anger response styles and reaction to provocation. *Pers Individ Dif*, 43:2083-2094.
- McLay R, Ram V, Murphy J, Spira J, Wood DP, Wiederhold MD et al. (2014) Effect of virtual reality PTSD treatment on mood and neurocognitive outcomes. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 17:439-446.
- Morriss R (2009) Psychological models of mood disorders. *Psychiatry*, 8:82-86.
- Nicholson RA, Gramling SE, Ong JC, Buenevar L (2003) Differences in anger expression between individuals with and without headache after controlling for depression and anxiety. *Headache*, 43:651-663.
- Ozturk E (2012) Control management and causes of anger in trainers who work in primary school (Uzmanlık tezi). Elazığ, Fırat University.
- Parker JD, Michael Bagby R, Taylor GJ, Endler NS, Schmitz P (1993) Factorial validity of the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *Eur J Pers*, 7:221-232.
- Pennebaker JW (1997) Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychol Sci*, 8:162-166.
- Pizarro J (2004) The efficacy of art and writing therapy: Increasing positive mental health outcomes and participant retention after exposure to traumatic experience. *Art Ther*, 21:5-12.
- Power M, Dalgleish T (2007) *Cognition and Emotion: From Order to Disorder*, 2nd ed. London, Psychology Press.
- Rook KS, Luong G, Sorkin DH, Newsom JT, Krause N (2012) Ambivalent versus problematic social ties: Implications for psychological health, functional health, and interpersonal coping. *Psychol Aging*, 27:912-923.
- Rothschild B, Rand M (2006) *Help for the Helper, Self-Care Strategies for Managing Burnout and Stress: The Psychophysiology of Compassion Fatigue and Vicarious Trauma*. New York, NY, WW Norton.
- Russell JA, Weiss A, Mendelsohn GA (1989) Affect grid: A single-item scale of pleasure and arousal. *J Pers Soc Psychol*, 57:493-502.
- Rusting CL, Nolen-Hoeksema S (1998) Regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood. *J Pers Soc Psychol*, 74:790-803.
- Samson AC, Gross JJ (2012) Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cogn Emot*, 26:375-384.
- Sargunaray M, Kashyap H, Chandra PS (2021) Writing your way through feelings: Therapeutic writing for emotion regulation. *J Psychosoc Rehabil Ment Health*, 8:73-79.
- Sarp N, Tosun A (2011) Emotion and autobiographical memory. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3:446-445.
- Sheppes G, Scheibe S, Suri G, Gross JJ (2011) Emotion-regulation choice. *Psychol Sci*, 22:1391-1396.
- Sifneos PE (1972) *Short-term Psychotherapy and Emotional Crisis*. Cambridge, Harvard University Press.
- Skinner AL, Stevenson MC, Camillus JC (2015) Ambivalent sexism in context: Hostile and benevolent sexism moderate bias against female drivers. *Basic Appl Soc Psych*, 37:56-67.
- Sleed M, Durrheim K, Kriel A, Solomon V, Baxter V (2002) The effectiveness of the vignette methodology: A comparison of written and video vignettes in eliciting responses about date rape. *S Afr J Psychol*, 32:21-28.
- Smyth JM, Pennebaker JW (2001) What Are the Health Effects of Disclosure? In *Handbook of Health Psychology*, (Eds A Baum, TA Revenson, JE Singer):339-348. Hillsdale, NJ, Erlbaum.
- Stimmel DT, Rayburg J, Waring W, Raffeld PM (2005) The relation of internalized and trait anger to psychopathology. *Counseling & Clinical Psychology Journal*, 2:112-123.
- Suinn RM (2001) The terrible twos - anger and anxiety: Hazardous to your health. *Am Psychol*, 56:27-36.
- Suls J, Bunde J (2005) Anger, anxiety, and depression as risk factors for cardiovascular disease: The problems and implications of overlapping affective dispositions. *Psychol Bull*, 131:260-300.
- Tabachnic BG, Fidell LS (2014) *Using Multivariate Statistics*, 6th ed. Boston, Pearson Education.
- Tahlier M, Miron AM, Rauscher FH (2013) Music choice as a sadness regulation for resolved versus unresolved sad events. *Psychol Music*, 41:729-748.
- Taylor GJ (2000) Recent developments in alexithymia theory and research. *Can J Psychiatry*, 45:134-142.
- Van Avermaet E (2001). Social Influence in Small Groups. In *Introduction to Social Psychology*, 3rd ed. (Eds M Hewstone, W Stroebe):403-443. Oxford, UK, Basil Blackwell.
- Watson D, Clark LA, Tellegen A (1988) Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *J Pers Soc Psychol*, 54:1063-1070.
- Zackheim L (2007) Alexithymia: The expanding realm of research. *J Psychosom Res*, 63:345-347.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Not: Bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi Burçin Akın Sarı danışmanlığında Başkent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında İrem Şahin tarafından yazılmış 'Regulation of Anger by Writing: Usage of Expression, Problem-solving and Distraction Strategies' isimli yüksek lisans tez çalışmasının bir parçasıdır.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.

Acknowledgments: This study is a part of the master's thesis titled "Regulation of Anger by Writing: Usage of Expression, Problem-solving, and Distraction Strategies," written by İrem Şahin as part of the Başkent University Clinical Psychology Master's Program under the supervision of Assitant Prof. Burçin Akın Sarı.