

Duygu Düzenleme ve Psikiyatri Hemşireliğine Yansımaları

Emotion Regulation and Reflections on Psychiatric Nursing

M. Olcay Çam¹ , Gülsenay Taş Soylu² 

Öz

Bir gün boyunca pek çok duygu deneyimleyen ve bu duygulara anlam yükleyen insanoğlunun duyguları deneyimlemekten uzak bir hayat yaşaması mümkün görünmemektedir. Sevdiğimiz insanı yanımızda görememenin bir düşüncesi, anne-babamızı görmek, hatta herhangi bir nesneye dokunmak bile bir duygunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. En eski çağlardan günümüze kadar uzanan insanın duyguyu tanımlama ve anlamlandırma serüveni, günümüzde de devam etmektedir. Duygu, insan davranışını şekillendirerek adaptasyonu sağlayan süreçler olarak değerlendirildiğinde duyguda görülen aşırılıklar hastalıklar olarak değerlendirilmiş, bireylerin duyguları anlama, yaşama, sürdürme ve durdurmaya ilişkin ihtiyaçları kendisini duygu düzenleme kavramı altında toplamıştır. Bu kavram psikiyatri hemşirelerini sadece çalıştıkları klinikler açısından yakından ilgilendirmektedir, aynı zamanda kendi duygularına ilişkin anlam ve düzenleme ihtiyaçlarına da bir cevap olmaktadır. Bu nedenle bu derlemenin amacı, duygu düzenlemeye kavramını duygu teorilerinden itibaren ele alarak, psikiyatri hemşireliğine yansımalarını değerlendirmektir.

Anahtar sözcükler: Duygu, duygu teorileri, duygu düzenleme, psikiyatri hemşireliği

Abstract

It is not possible for the human being who experiences many emotions and gives meaning to these emotions for a day, to live a life away from experiencing emotions. A thought of not seeing the person we love with us, seeing our parents and even touching any object causes an emotion to appear. The adventure of defining and making sense of emotion from the earliest ages to the present day continues today. When emotion is evaluated as processes that provide adaptation by shaping human behavior, excesses seen in emotion are evaluated as diseases, and the needs of individuals to understand, live, sustain and stop emotions are gathered under the concept of emotion regulation. This concept does not only concern psychiatric nurses closely for the clinics in which they work, but it is also an answer to the needs and regulations of their own feelings. For this reason, the aim of this review is to evaluate the concept of emotion regulation from the emotion theories and evaluate its reflections on psychiatric nursing.

Keywords: Emotion, emotion theories, emotion regulation, psychiatric nursing

¹Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye

²İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, İzmir, Türkiye

✉ Gülsenay Taş, Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye

tas.gulsenay@gmail.com | 0000-0002-8153-4316

Geliş tarihi/Received: 24.06.2020 | Kabul tarihi/Accepted: 24.09.2020 | Çevrimiçi yayın/Published online: 25.12.2020

DUYGULAR hayatımızın birçok alanında bizimle birlikte. Özellikle son yıllarda, duygular ile ilgili, bilişsel psikoloji, nörobilim ve sosyoloji alanlarında yapılan araştırmaların sayıları artış göstermiştir (Dixon 2009). Bu artış sonucu duygu bir kavram olmanın ötesine geçmiş; duygu düzenleme, duygu farkındalığı, duygusal zeka gibi yeni kavramlar da ortaya çıkmıştır.

Peki duygular gerçekte nedir? Duyguların işlevlerine ilişkin görüşler, Sokrates'in zamanından itibaren süregelmektedir. Darwin'in getirdiği biyolojik bakış, ardından Freud'un psikanalizi ve son yüzyılda özellikle bilişsel teorilere verilen önem, duygulara verdiğimiz anlamı şekillendirmiş, duygularla olan ilişkelerimizi değiştirmiştir. Duyguların bilişsel süreçlerin birer ürünleri olduğu fikirleri ise, birçok farklı noktaya dikkat çekmiştir. Arnold'un değerlendirme teorisini dünya ile tanıştırmamasından sonra, duygu ve değerlendirme (appraisal) arasındaki bağ, değerlendirme ile ilgili çok düzeyli birçok teorinin ortaya çıkmasını sağlamıştır (Shargel 2017). Ancak, teknoloji sahip olduğumuz sosyal etkileşimleri ve deneyimlediğimiz duyguların değişmesine neden olmaya devam etmektedir. Son yıllarda, yapay zeka teknolojilerinin ürünleri giderek artan bir şekilde sosyal çevremize girmektedir. Halihazırda var olan duygusal robotlar ve duygu teknolojilerine ilişkin uygulamalara ek olarak, daha ileri düzey teknolojileri içeren uygulamaların ve araçların sayısının ilerleyen yıllarda giderek artış göstereceği düşünülmektedir (Hortensius ve ark. 2018).

Duygularımızı, yaşamımızın sürdüğü sosyal bir çevrede insanlar ile etkileşim içinde yaşamakta ve deneyimlemekteyiz. Ayrıca bu etkileşimde, insanlar için güçlü motivasyon sistemleri olan duygular aracılığı ile karşılıklı olarak şekillenmektedir. Duygular ile iliğlenen araştırmacılar, tüm bu durumların duygu düzenleme şeklimizi nasıl etkilediğine ilişkin sorular sorarak duygu düzenleme (emotion regulation) kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır. Duygu düzenlemenin, 1980'lerden bu yana yeni bir kavram olarak tartışıldığı belirtilmektedir (Gross 1999). Bu kavram, duyguların her zaman adaptif süreçler olmadığı, olumsuz duyguların düzenlenmesi gerekliliğine ilişkin ortaya çıkmış olsa da, olumlu duyguların da düzenlenmesi konusu da gündeme gelmiştir (Tugade ve Fredrickson 2007).

Dikkatle değerlendirildiği zaman aslında gün boyunca sürekli olarak duygularımızı düzenlemekte olduğumuz görülmektedir. Belki de bu nedenle duygu düzenleme, çok hızlı büyüyen bir alan olmuştur. Duygu düzenlemeye ilişkin görüşler ve çok sayıda stratejiler geliştirilmiş ve birçok alanda kullanılmaya başlanmıştır. Özellikle psikiyatri hemşireleri, şizofreni hastaları ile çalışırken (Won ve ark. 2012), ocuk hastalar ile çalışırken (Bowie 2010, Taş 2018), bağımlı bireyler ile çalışırken (Tekin 2020) bu stratejileri kullanmışlar ve psikiyatri hemşireliği için geliştirmişlerdir. Bu nedenle bu derleme makalesinin amacı, duygu teorilerinden başlayarak, duygu düzenleme kavramının psikiyatri hemşireliğine yansımalarını incelemektedir.

Duygu kavramı

Duygu kavramı, birçok teorisyen ve araştırmacı tarafından çalışılan bir kavram olsa da, hala net bir tanımının olduğu söylenemez. Bu nedenle yüzyıllardır farklı anlamlar yüklenen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Kleinginna ve Kleinginna 1981).

Duygu (emotion) kavramı etimolojik olarak incelendiğinde karşımıza ilk olarak eski Yunanca “pathos” kelimesi ortaya çıkar. Bu kelimenin bir kullanımı da duygu anlamına gelmekteydi (Knuuttila 2014). Günümüzde ise batı dillerinde “Emotion” olarak kullanılan kelimenin, Latince’de çıkmak, çıkarmak anlamına gelen “emovere” sözcüğünden türetildiği düşünülmektedir. Bu terim batı dilindeki birçok kelimenin kökenini oluşturur. “Esmotion”, “esmouvoir” gibi kelimelerin İngiliz literatürüne geçmeden önce Fransa’da kullanıldığı belirtilmiştir (Stolberg 2019). Sonraki yıllarda Eski Fransa’da (12. yy) kıskırtmak anlamına gelen “esmouvoir” ve Orta dönem Fransa’da (16. yy) ise fiziksel bir hareket, coşku-kıptı-ajitasyon anlamlarında kullanılmaya başlandığı görülmektedir (Online Ethymology Dictionary 2020). Özellikle dini görüşlerin hakim olduğu orta çağda, duygu kavramı yerine passions (tutku), affection (affekt), sentiment (duyarlılık) gibi terimler kullanılıyordu. Bilimsel gelişmelerin başladığı 18. ve 19. yy’den itibaren kavramlara bakış açıları dini motiflerin etkisinden uzaklaşmış ve geliştirilen teorilerin de etkileriyle duygu sözcüğü günümüzdeki kullanımına ulaşmıştır (Dixon 2009).

İnsanoğlunun bilimsel olarak gelişimi içerisinde duygular farklı kuramcılar ve araştırmacılar tarafından farklı açılardan yorumlanmıştır. Kimi kuramcılar duygu kavramının ne anlam ifade ettiğinin belirsiz olduğunu savunurken kimileri ise karmaşık süreçler olarak tanımlamıştır. Tanım farklılıklarından yararlanan Paul ve Anne Kleinginna, 1981 yılında yaptıkları çalışmalarında, duygu kavramının tam 11 kategoride 92 farklı tanımını bir araya getirmiştir (Kleinginna ve Kleinginna 1981). Ortaya koydukları tüm bu kategorilerin ardından Paul ve Anne Kleinginna (1881), ortak bir duygu tanımı da önermiştir: “Duygu, nöral-hormonal sistemlerin aracılık ettiği öznel ve nesnel faktörler arasındaki uyarılma, zevk / hoşnutsuzluk duyguları gibi duygusal deneyimlere yol açabilen, duygular ile ilgili değerlendirme, etiketleme gibi bilişsel süreçler oluşturan, uyarıcı koşullara fizyolojik tepkiler üreten, çoğu zaman hedefe yönelik, adaptif davranışlara yol açan karmaşık bir etkileşim kümesidir.” (Kleinginna ve Kleinginna 1981).

Duygu teorileri

Bugün birçok bilim insanı, duyguların hayatımız için kesinlikle çok önemli olduğuna ve onlar olmadan yaşam mücadelemizi sürdüremeyeceğimize inanmaktadır. Duygular, insanları sosyal olarak bir arada tutan, ilişkilerdeki öncelikleri belirlememize yardımcı olan, çevre ile iletişim kurmamızı sağlayan, dikkat, karar verme, iletişim kurma, davranış düzenleme gibi sistemler için önemli fonksiyonel roller üstlenen bir deneyimdir. Tüm bu tanımlamaları, işlevleri ve durumları daha iyi tanıyabilmek için, duygu teorileri ortaya atılmıştır. Duygu teorileri, duyguların tam olarak nasıl oluştuğuna dair test edilebilir ifadelerdir (Niedenthal ve Ric 2017).

Antik Yunan'da duygulara ilişkin görüş, geniş anlamda bilişsel bir zemin üzerine temellidir (Price 2010). M.Ö 400'lü yıllarda Plato, duyguları zevk veren ve zevk vermeyen olmak üzere ikiye ayırmıştır ve duyguların her durumda motor hareketi oluşturduğunu belirtmiştir (Strongman 2003). Aristoteles'e göre ruhun tüm duyguları, bedeni etkilemekteydi ve psikosomatik reaksiyonlar olarak ortaya çıkmaktaydı (Price 2010, Knuuttila 2014). Aristoteles, 12 farklı duyguyu listelemiştir ve iyi bir yaşam sürmek için duyguların nasıl hissedileceğinin öğrenilmesi gerektiğini savunmuştur (Knuuttila 2014). Stoacı filozoflara göre ise duygular en temel şekli ile zevk, acı, tutku ve korkunun yanlış değerlendirmelerinin bir sonucudur (Gill 2010). İbn-i Sina (M.S. 980-1037) ve İranlı tıp bilgeleri, duyguların kalpten ve hayvani ruh (animal pneuma- Ruh-e Heyvani) olarak tanımladıkları ruhun bölümünden kaynaklandığına inanıyorlardı. Onlara göre korku, öfke, zevk, üzümlük gibi birçok duygu ruhun bu bölümü ile ilişkilidir (Mosaddegh ve ark. 2013).

Evrimsel kökenli duygu teorilerinin gelişimi, Charles Darwin'in teorilerinden köken alır (Strongman 2003, Niedenthal ve Ric 2017). Darwin, hayvanların duygular ile ilişkili görüntülerini incelemiş ve insanlarla karşılaştırarak, duygusal ifadelerin nedenleri hakkında hipotezler geliştirmiştir (Niedenthal ve Ric 2017). William McDougall (1871-1938) bu fikirleri detaylandırarak duygu terimi yerine içgüdü (instinct) terimini kullanmayı tercih etmiştir. Örneğin iğrenme duygusunu "ağızdan kusarak atmaya sağlayan bir içgüdü" şeklinde tanımlamıştır (McDougall ve ark. 1914). Ekman ve ark., farklı kültürlerde yaptıkları incelemeler sonrasında tüm kültürlerde, mutluluk, şaşkınlık, korku, üzümlük, öfke ve iğrenme olmak üzere altı farklı duygunun evrensel olarak aynı yüz ifadeleri ile ifade edildiğini belirtmişler ve bu duyguları "basic emotions-temel duygular" olarak sınıflandırmışlardır (Ekman ve ark. 1972). Duygu kavramının insanlar için olduğu kadar hayvanlarda da önemli olduğuna inanan Plutnik (1980) ise, duyguların işlevsel özelliklerinin olduğunu belirtmektedir. Ona göre duygular, organizmalar için, çevrenin yarattığı hayatta kalma sorunlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmakta rol oynar (Plutnik 1980).

Darwin'in evrimsel kökenlere ilişkin görüşleri aynı zamanda fizyolojik-evrimsel kökenli teorilerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Örneğin Fransız Fizyolog Claude Bernard, 1860'lı yıllarda beyin ve kalp arasında interaktif bir süreç işlediğini ve bunun duyguları ürettiğini savunmuştur (Dror 2014). Psikolog William James (1842-1910) ve Nörolog Carl Lange'in (1834-1900) duygu teorisine göre objenin algılanması sonrası afferent impulslar bilgileri kortekse iletir ve duygu oluşur. Başka bir deyişle bedensel değişimler meydana geldikçe, duygu oluşur. Walter Canon (1871-1945) ve Philip Bard'ın "talamik duygu teorisi" talamus ve hipotalamusun duygusal yanıtın oluşmasında çok önemli merkezler olduğunu (Dalglish ve ark. 2009) ve ayrıca duyguların işleyişi ile ilgili temel merkezin beyin olduğunu vurgulamaktadır (Dror 2014).

Psikanalitik teorilere göre duygular arkaik sendromlardır. Dürtülerin ve içgüdüsel enerjilerin bir ürünü olarak tanımlanır. Psikanalitik teorilere göre ilk duygu anksiyete, ilk korku ise travmatik durumların yaşanma korkusudur. Kendi içgüdüsel isteklerimizin

tehlikeli olabileceği fikri kaynağını bu korkudan alır (Fenichel 1945). Psikanalitik terapilerde duygular, oldukça merkezi bir konumda ele alınmasına karşın duyguların yeterli düzeyde incelenmediği belirtilmektedir (Yavuz 2009).

Sosyolojik kökenli duygu teorisyenlerinden, Averill'e göre, "duygular sosyal yapılardır ve sadece toplumsal bir analiz düzeyinde tam olarak anlaşılabilirler" (Averill 2012). Sosyolojik olarak duygular, sosyal ve kültürel olarak öğrenilen ürünler olarak açıklanmaktadır. İnsanlar tarafından duyguların anlamları, sosyal olarak öğrenildikçe anlaşılır. Sosyolojik kuramcılar için duyguların neyi anlatmak istediğini anlamak için, sosyal olarak neyi başardığına bakmak gerekmektedir. Çünkü ancak bu şekilde duyguların nasıl, ne zaman ve kim tarafından deneyimleneceğini ve ifade edileceğini belirleyen kültürel olarak özel kural sistemleri keşfedilir (Cornelius 2000).

Adams'ın aktardığına göre (2012), Davranışçı teorisyenlerden Skinner, yaşamın öznel veya duygusal yönüyle uğraşmadığı ve duyguları sadece gerçekliğin sonunda ikincil bir gerçeklik olarak ortaya çıkan durumlar olarak kümelendirdiği için eleştirilmiştir. Yine de, Skinner, içinde bulunduğumuz koşulların sonuçları olarak görüldüğünde, duyguların önemli olduğu görüşünü de ele almıştır. Böylece, insanların yaşamdan zevk alabilmeleri, öznel iyi oluş gösterebilmeleri ve olumlu duygular gösterebilmeleri için koşulları düzenlememiz gerektiğini savunmuştur (Adams 2012).

Varoluşçu teorisyenler, diğer teorisyenlerin aksine duyguları sağlıklı ya da sağlıklı bir şey olarak değerlendirmezler, bireylerin duygularını deneyimleme ve duygularıyla ilişki kurma biçimleriyle ilgilenilmesi gerektiğini savunurlar. Bunu değerlendirmek için evrensel bir doğru yol yoktur, fakat duygulardan kaçmak da bir çözüm oluşturmaz. İnsanoğlu duygulara sahiptir: bu basit bir varoluşsal tanımlamadır. Bu bakış açısından duygular, herkesin kültürden bağımsız olarak yaşadığı bir deneyimdir. Eğer doğal duygulara direnilirse veya reddedilirse, genellikle kişinin hayatı sorunlu hale gelmeye başlar (Hoffman ve Cleare-Hoffman 2011).

Bilişsel teorilere göre duygu bilişsel süreçler üzerinden açıklanır; değerlendirmeler (appraisal), şemalar, algılar ve bunlara yüklenen anlam sonucu duygular ortaya çıkar. Bazı teorisyenler ise bu süreçleri fizyolojik, evrimsel ve motivasyonel gibi süreçler ile birleştirerek duyguları açıklamaya çalışmıştır. Genel olarak bilişsel kökenli duygu teorileri 21. Yüzyılda duygular ile ilgili araştırmalarda ağırlık kazanmış ve birçok yeni gelişmelerin kapısını aralamıştır. Stanley Schachter (1922-1997) ve Jerome Singer (1934-2010)'ın, İki Faktörlü Duygu Teorisi'ne göre duygular, fizyolojik uyarılma ve bunun hakkındaki bilişsel etiket olmak üzere iki içerikten oluşur. Yani kişi önce fizyolojik bir uyarılma yaşar, ardından bu uyarılmaya bilişsel bir anlam yükler ve bunun sonucunda duygu yaşanır (Niedenthal ve Ric 2017). Caroll Izard'ın (1923-2017) Ayrımsal Duygular Teorisi ise kişiliğin birbirinden farklı beş alt sistemden oluştuğunu ve bu sistemlerin birbiri ile sürekli etkileşim içinde olduğunu belirtir. Duygular da bu alt sistemlerden birisi olarak değerlendirilmiştir (Izard 1997).

Psikolog Magda B. Arnold'un (1903-2002), teorisi kısaca "duyguların bir değerlendirme süreci tarafından üretildiği" fikrine öncülük etmiştir. Arnold'a göre, tam bir duygu teorisi

sadece duygusal deneyimle değil, aynı zamanda duygusal eylemle ve duygusal ifadeyle de ilgilenmelidir. Arnold, bu görüşleri ile modern bilişsel teorilerin öncüsü olarak da kabul edilir (Reisenzein 2006). Teoriye yönelik tartişmalar, kavrama yeni bakış aıllarının gelmesine sebep olmuştur. Lazarus, Scherer, Smith ve Ellsworth, Frijda, Oatley ve Johnson-Laird, değerlendirme kavramını kabul edip geliştiren teorisyenlerdendir (Moors ve ark. 2013).

Temelde bilişsel duygu teorileri sınıfına ait olan İnanç-Arzu Duygu Teorisi'nde (Belief-Desire Theory of Emotion), inançlar ve arzular birbirine indirgenemeyecek temel temsili zihinsel durumlar olarak kabul edilir: Kısaca İnanç-Arzu Duygu Teorisi'ne göre duygular, inanç ve arzuların ürünleridir (Reisenzein 2009). Meta Duygular (Meta-Emotion), Gottman ve ark. tarafından geliştirilmiştir (Gottman ve ark. 1996, Norman ve Furnes 2014). Onlara göre meta duygular; kızgın olduğu için suçluluk duyma gibi insanların kendi duyguları hakkında sahip oldukları duygu ve düşüncelerdir.

Geleneksel Beck bilişsel terapisi, düşüncelerin geçerliliğini inceleyip durumun değerlendirmesini değiştirerek duygu değiştirmeyi vurgulamıştır. Bu nedenle, duygu sokratik sorgulama yoluyla değiştirilebilen negatif otomatik düşüncelerle bağlantılıdır (Leahy 2007). Robert Leahy, bu modelin temeli olan şema modelini, düşünme ve deneyimin doğasının değerlendirmelerini içerecek şekilde genişletmiştir. Duygularını saçma ve anlamsız bulma, öfke, üzüntü gibi duyguları hissetmeyi zayıflık olarak görme, diğerleri anlamayacak diye düşünerek duygularını paylaşmaktan kaçınma, duygulardan utanma gibi düşünce ve inançlar, bireyin duygusal şemalarının bir sonucudur (Leahy ve ark. 2011).

Sonuç olarak duygular, karar vermeyi kolaylaştırıcı, bireyi hızlı bir motor cevap vermeye hazırlayan, davranışlar için bilgi sağlayan gibi çok farklı şekillerde tanımlanmıştır. Modern duygu teorileri ise, duyguların adaptasyonu sağlamada önemli bir rolü olduğuna dikkat çekmektedir. Bu açıdan incelendiğinde duyguların her zaman bireye yardım edici işlevlerinin olmadığı, düzenlenmesi (regülasyon) gerektiği de ortaya çıkar.

Duygu düzenleme

Duygu düzenleme, bireyin bir amaca ulaşması için, duygusal tepkileri izleme, değerlendirme, denetleyebilme ve değiştirebilme yeteneğidir. Kişinin rahatsız olduğu bir duyguyla karşılaştığında, bu duyguyu rahatsız olmayacağı bir düzeye getirmesidir. Kişi bu duyguyu istenilen düzeye getirebilmek için; duygunun yoğunluğunu artırabilir, duyguların etkisini azaltabilir ya da devam etmesini sağlayabilir. Bu şekilde duygular kontrol edilebilir ve kişi duyguları ile baş edebilir (Leahy ve ark. 2011).

Duygu düzenleme kavramının kökeni Psikanalitik bakış açısına ve stres-başetme geleneğine dayanmaktadır. Temel olarak, tüm ego savunmaları, belirli duygular üzerindeki çatışmaları ele almak için tasarlanmış başa çıkma stratejileridir (Plutnik 1980). Psikanalitik açıdan duygu regülasyon süreçleri savunma mekanizmalarının nasıl ve ne kadar kullanıldığı ile yakından ilişkilidir. Stres-başetme geleneğine göre ise bir tehdit yeniden değerlendirildiğinde (re-appraising), stresli karşılaşmanın yeni bir ilişkisel anlamı inşa

edilerek duygular değiştirilir (Lazarus 2001). Duygu regülasyon süreçleri de bu şekilde düzenlenir.

Gross, duygu düzenleme ile ilgili en geniş modeli geliştiren kuramcılardan birisidir. Gross'un Duygu Düzenleme Süreç Modeli, duygu ortaya çıkaran durumlar deneyimlediğimizde farklı noktalarda farklı stratejiler kullandığımızı öne sürer. Model beş basamak, iki bölümden oluşmaktadır. Öncül odaklı (antecedent focused) duygu düzenlemesi, bir duyguyu ortaya çıkmadan önce kontrol etme veya değiştirme girişimlerini içerir. Tepki odaklı (response focused) duygu düzenleme, deneyim halihazırda meydana geldiğinde bir duygunun sübjektif, etkileyici veya fizyolojik yönlerinin değiştirilmesini ifade eder (Gross 1999).

Duygu düzenleme ile ilgili başkalarına yardım etmek, egzersiz yapmak, sosyal destek aramak, bilişsel yeniden değerlendirme, sosyal karşılaştırmalar yapmak gibi birçok strateji belirlenmiştir (Gross 1999). Tüm bunların ötesinde, bir olayın kişisel gelişimi desteklemesi açısından olumlu yorumlanmasını içeren olumlu müdahale, olumsuz olaydan uzaklaşmayı ve iyi duygular uyandıran şeyleri düşünmeyi sağlayan olumlu odaklanma, olayın diğer olaylara kıyasla göreceliğini vurgulayan bakış açısını değiştirme, yaşanan duyguları kabul etmeyi sağlayan kabul, olumsuz olayla başa çıkmak için gerekli adımları düşünmeyi sağlayan planlamaya odaklanma gibi stratejilerin kullanımı bireylerde kaygı ve depresyon bozukluklarının gelişmesini önleyici etkilere sahiptir (Niedenthal ve Ric 2017).

Üçüncü kuşak yaklaşımlardan biri kabul edilen Kabul ve Kararlılık Terapileri (Acceptance and Commitment Therapy-ACT), Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ailesinin bir parçası kabul edilmekle birlikte, duygu-düşünce ve davranışı işleme şekli ve felsefi-bilimsel altyapısı ile BDT'den ayrılmaktadır (Hayes ve ark. 2006, Yavuz 2015). ACT, bireyin duygu, düşünce, anılar, imajlar gibi içsel yaşantılarını değiştirmesine değil, kabul etmesine odaklanmaktadır (Yavuz 2015). Bu bağlamda ACT'ye göre duygu düzenleme bir açıdan patolojik davranışın nedenlerinden birini oluşturmaktadır (Blackledge ve Hayes 2001). ACT, duygu düzenlemeyi reddetmez, fakat duyguları düzenlemeye dayalı duyguları bastırma (emotional suppression), duygulardan kaçınma (avoidance) gibi bazı kültürel, sosyal ya da öğrenilmiş durumların bir sorun oluşturduğunu ifade eder (Blackledge ve Hayes 2001). Bu bağlamda duyguları olduğu gibi kabul etmek, duyguları sadece duygu olarak değerlendirmek en etkili duygu düzenleme stratejisi gibi görünmektedir.

Linehan tarafından geliştirilen Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavior Therapy- DDT), temel olarak duygu düzenleme süreçlerine odaklanmaktadır. Üçüncü kuşak terapilerden kabul edilen DDT, duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireylerde olumlu sonuçlar vermektedir (Üstündağ-Budak ve ark. 2020). DDT, Ekman'ın yaklaşımlarını da temel almakta ve duyguların adaptasyon süreçlerinin bir ürünü olduğunu da kabul etmektedir. DDT'ye göre duyguları anlamak ve düzenlemek için; duyguları harekete geçiren içsel ve dışsal uyaranlar belirlenmeli, sözel ve sözel olmayan ifadeler, duygu ifadeleri içeren cevaplar ve bu cevaplara yönelik ortaya çıkan ikincil duygular belirlenmelidir (Linehan ve ark. 2014).

Bilinçli farkındalık (Mindfulness), Budist gelenekten köken almakla birlikte, farkında olma ve yargılardan uzak olarak anı yaşama felsefesine dayanmaktadır. Saf ve berrak bir dikkat ile bireyin duygularının, düşüncelerinin, eylemlerinin farkında olmasına dayanır (Aktepe ve Tolan, 2020). Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki bağlantı, duygu uyaranlarının ve duyguların yargılanmadan kabul edilmesi ile ilişkilidir. Bu şekilde birey duygu içerikli bir davranışta bulunmadan önce duyguyu ve duygunun etkilerini fark eder. Böylece duyguları gözlemlene, farketme ve kabul etme, duygu düzenleme sürecinin ilk adımları olarak görülür (Teper ve ark. 2013).

Duygu düzenleme ve psikiyatri hemşireliğine yansımaları

Bakım, çok boyutlu bir bileşendir ve hemşireliğin özünü oluşturur. Bireye biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve kültürel olmak üzere bütüncül bir şekilde bakım veren hemşireler, bireyin duygularını da yakından gözlemlene şansına sahiptir. Uzman bir psikiyatri hemşiresi için, hasta bireyin yaşadığı duyguları gözlemlene, duygu düzenleme becerilerine yönelik yapacağı girişimler için önemli veriler sağlar. Duygu düzenleme becerilerine yönelik yapılan müdahaleler sağlıklı duygu düzenleme kalıplarının öğretilmesi, duygusal belleği geliştirerek duygu düzenlemesinin artırılması, duyguların anlamlarının ve nedenlerinin saptanması gibi birçok girişi içerir. Psikiyatri hemşireleri, bu ihtiyaçlara yönelik olarak hem koruyucu, hem tedavi edici hem de rehabilite edici tedavi süreçlerinin hepsinde görev alırlar.

Duyguların psikiyatrik hastalıklar içindeki yeri çok büyük bir önem arz eder. Yaşanılan duyguda görülen dalgalanmalar birçok psikiyatrik tanı kümesinde de yer alır. Ayrıca, son zamanlarda yaşanan gelişmeler, psikiyatrik hastalıkların normalden daha yoğun deneyimlenen duygulardan kaynaklandığını öne sürmektedir. Sağlıkla ilgili aşırı endişe yaşamak hipokondriye, aşırı bir korku yaşamak fobiye, aşırı bir üzüntü yaşamak depresyona neden olabilir (Oatley ve Johnson-Laird 2014). Kısaca duyguda görülen değişiklikler şizofreni, psikosomatik hastalıklar, kişilik bozuklukları, duygudurum bozuklukları gibi birçok hastalığın temel faktörlerini oluşturmaktadır (Lane ve Schwartz 1987). Bu nedenle psikiyatri hemşireliğinde duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalar da, duygudurum bozukluklarından, alkol-madde bağımlılığına, kaygı bozukluklarından çocuklarda görülen ruhsal bozukluklara kadar çok geniş bir yelpazede ele alınmaktadır (Ünal ve Çam 2005, Bowie 2010, Oflaz 2015, Baysan-Arabacı ve ark. 2018).

Ruhsal bozukluğu olan bireylere duygu yönetimi becerilerinin öğretilmesi önemlidir. Çünkü duygu düzenleme stresi yönetmeyi ve adaptasyonu sağlar, dayanıklılığı artırır (Min ve ark. 2013). Tüm bunlar ise bireylerin hastalığın bir sonucu olarak gelen kişilerarası, sosyal ve psikolojik sorunlar ile baş etmesinde etkilidir. Kısaca bu becerilere sahip bireyler yaşadıkları sorunların üstesinden daha kolay bir şekilde gelebilir. Psikiyatri hemşireleri, bu konuda rehberlik etmelidir. Kuzey Amerika Hemşirelik Tanılama Birliği (North America Nursing Diagnosis Association-NANDA) taksonomisi, bozulmuş duygudurum yönetimi hemşirelik tanısı altında hemşirelerin duygu ve duygudurum ile ilgili girişimleri bağımsız olarak yapabileceğini kanıtlamaktadır (NANDA 2020).

Hastanın yaşadığı duyguyu ifade etmesini sağlamak, hastanın duygularını tanımasını sağlamak, yaşadığı duygu ile baş etmesine yardımcı olmak, olumlu ve olumsuz başetme yöntemlerini değerlendirmek, olumlu başetme yöntemlerini geliştirmek, hastaya duygularını düzenlemeye yönelik eğitimler yapmak bu girişimler arasındadır. Örneğin; birey bazen yaşadığı sorunları ve yaşadığı duyguları anlamlandırmakta zorluk yaşayabilir. Bu noktada psikiyatri hemşireleri bireye eğitimler planlayarak duyguları tanıma ve anlamının önemini anlatabilir.

Şizofreni hastaları, hastalığın beraberinde getirdiği sorunlardan dolayı, duygularını düzenlemekte zorluk yaşayabilir. Örneğin şizofreni hastalarının negatif duyguları deneyimleme sıklıklarının daha yüksek olduğu, bunun ise halüsinasyon ve delirler ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (O'Driscoll ve ark. 2014). Şizofreni hastalarının özellikle korku ve tiksinti olmak üzere, genel olarak yüz ifadelerinden duyguları tanımada da sorun yaşadıkları belirtilmektedir (Kohler ve ark. 2003). Şizofreni hastaları ile çalışan psikiyatri hemşirelerinin, hastaların duygu tanıma ve düzenlemede yaşadıkları bu güçlükleri fark etmesi ve girişimlerde bulunması önemlidir. Bu girişimlerden birini gerçekleştiren Won ve arkadaşları (2012), şizofreni hastalarına yönelik hazırladıkları duygu yönetme becerileri hemşirelik programının, pozitif etkilere sahip olduğunu belirtmiştir. Psikiyatri hemşireliği girişimlerine uyarladıkları duygu düzenleme eğitimini, sekiz hafta boyunca toplum ruh sağlığı merkezine gelen şizofreni hastalarına uygulamışlardır. Şizofreni hastalarının rehabilitasyon süreçlerinde çok önemli olan duygu düzenleme becerileri, şizofreni hastalarının duygusal ifadelerini ve sosyal ilişkilerini geliştirmek için bir yararlı bir hemşirelik müdahalesi olarak bulunmuştur. Hemşirelerin etkili hemşirelik bakımı sağlamasına ve böylece hastaların iyi oluşlarını desteklemeye yardımcı olacağı düşünülen bu programın yaygınlaştırılması ve geliştirilmesi önerilmiştir (Won ve ark. 2012).

Depresyon ve anksiyete hastalarının, kendini suçlama, katastrofize etme, başkalarını suçlama, ruminasyon gibi adaptif olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullandıkları belirtilmektedir (Min ve ark. 2013). Depresyonu olan bireylerin, duygu düzenleme zorlukları olduğu, işlevsiz duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullandıkları ve "farklı bir perspektiften değerlendirme" işlevini daha az sıklıkta kullandıkları belirtilmektedir. Ayrıca çalışmalar duygu kabulü konusunda da depresyonu olmayan bireylere göre farklılıklar olduğunu belirtmektedir (Ehring ve ark. 2008). Bu nedenle duygu düzenleme becerileri ve bu becerilerin öğretilmesi önem taşımaktadır. Klinikte tedavi alan depresyon hastaları ile çalışırken psikiyatri hemşireleri hastaların duyguları anlama, duyguları fark etme ve duyguları düzenleme konusunda yaşadıkları sorunlara yönelik bireyselleştirilmiş bakım girişimlerini uygulayabilirler.

Duygu düzenleme alanında yapılan çalışmalar, alkol-madde kullanım bozukluğu olan bireylere yönelik olarak da giderek artmaktadır. Çünkü alkol ve madde kullanımının duygu düzenleme ile ilişkisinin olduğunu belirten çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Sutherland ve Shepherd 2001, Acheson ve ark. 2011). Örneğin, yapılan bir derleme çalışmasında, alkol-madde bağımlısı olan bireylerin duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler hemşirelik bakımı ve girişimleri açısından değerlendirilmiştir (Baysan-

Arabacı ve ark. 2018). Tekin (2020), madde kullanım bozukluğu olan bireyler ile birlikte yürüttüğü yüksek lisans tezinde bireylerin yakın ilişkileri, duygu düzenleme güçlükleri ve farkındalık düzeyleri değerlendirilerek tedavi motivasyonu üzerine etkisi incelenmiştir. Toplamda 182 birey ile yürütülen araştırma sonuçlarına göre duygu düzenleme güçlüklerinin tedavi motivasyonu ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Tekin 2020). Tüm bu hemşirelik girişimlerinden yola çıkararak, AMATEM servislerinde çalışan psikiyatri hemşireleri, madde kullanım bozukluğu olan hastaların tedavi süreci boyunca iyileşme ve nüksün  nlenmesine yönelik verdiği bakımda duygu düzenleme güçlüklerini de ele alabilir (Tekin 2020).

Hemşireler duygu düzenleme problemleri olan çocuklara yönelik bakımı planlarken ve planlanan bakım doğrultusunda girişimleri uygularken, bakım verdiği çocuğun duygu ifadelerine odaklanmalıdır. Çocukların ifade ettiği duygular bakımı şekillendirmek için önemli ve güvenilirdir. Örneğin hemşirelik bakımını geliştirmek için Bowie (2010), 5,5-12 yaş arasındaki çocuklar ile görüşmeler yaparak çocukların kendi ifadelerinin duygu düzenleme için bir ölçüt olarak sayılabileceğine dair ampirik kanıtlar toplamıştır (Bowie 2010). Bowie'nin (2010) yaptığı çalışma, en az 5,5 yaşındaki çocukların güçlü duygular hakkında öz düzenleme bilgileri sağlayabildiğini ve bu bilgilerin yetişkin gözlemlerinden daha doğru olabileceğini göstermiştir. Bu durum, hemşirelerin çocuklara yönelik olarak duygu yönetme becerileri ile ilgili girişimleri geliştirebileceğini göstermektedir.

Psikiyatri hemşireliğinde, duyguların ayrı ayrı ele alınarak çalışıldığı da görülmektedir. Bunlar arasında öfke duygusu, en sık karşılaşılan ve çalışılan bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır (Eser Taşçı ve  st n 2011, Partlak 2016, Bilge ve Keskin, 2017). Ayrıca utanç ve suçluluk duygularının da hemşirelik bakımına yön vermesi ve bakımın kalitesini artırması açısından ele alındığı görülmektedir (am ve Ayakdaş Dağlı 2017).

Hemşireler sadece hastalara yönelik olarak değil, kendi duygu düzenleme becerilerine yönelik olarak da girişimlerde bulunmalıdır. Nitekim hemşirelerin iř yerinde duygu düzenleme becerilerini ölçmeye yönelik yapılan araştırmanın sonuçlarına göre hemşirelerin duygu düzenlemede yaşadığı zorluklar, işyerinde günlük duygusal tükenme gibi etkilere neden olduğu belirtilmiştir (Blanco-Donoso ve ark. 2017). Hemşirelerin, olumsuz duyguları kontrol edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, başa çıkma ve öfke yönetimini kısmen yapabildikleri belirtilmiştir (Arslan 2017). İran'da iki farklı yoğun bakım ünitesinde çalışan hemşirelere verilen stresle başetmeye yönelik duygu düzenleme eğitiminin etkisinin incelendiği bir çalışmada ise, duygu düzenleme eğitiminin, yoğun bakım hemşirelerinin iř stresini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Saedpanah ve ark. 2016). Hemşirelerin duygu yönetme ile ilgili zorlukları göz önüne koyan tüm bu çalışmalar, duygu yönetme becerilerini bireye öğretme rolü olan hemşireler için ayrı bir önem arz etmektedir.

Hemşirelik  ğrencileri ise, geleceğin hemşireleri olarak, duygu düzenleme becerilerini temelden öğrenmesi gereken bir grup olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan alışmalar öğrencilerin hasta ile ilgili karar verme, öğrencilik hayatının getirdiği maddi sorunlar ile uğraşma gibi birçok duygu yüklü sorun yaşadığını belirtmekte bu nedenle geleceğin

hemşirelerinin de duygu düzenleme stratejilerini nasıl kullandıklarını öğrenmek önem arz etmektedir. Hemşirelik öğrencileri ile yapılan bir duygu düzenleme çalışmasında, farkındalık ve çalışma belleğinin aracı rolü incelenmiştir. Seksen öğrenci hemşirenin katıldığı çalışmanın sonuçları farkındalığın öğrenci hemşirelerin çalışma belleği kapasitesini ve duyguları düzenleme yeteneğini etkileyebileceğini göstermiştir (Dubert ve ark. 2016). Beycan-Ekitli (2019), doktora tezinde Gross Duygu Düzenleme Modeli'ni kullanarak, öğrenci hemşirelerin öfke ifadelerine yönelik girişimler yapmıştır. Modeli müzik ritim çalışmaları ile bütünleştirerek yaptığı girişimlerin, öfke duygusunun her boyutunda uzun ve kısa vadede kullanılabileceğini belirtmiştir (Beycan-Ekitli 2019). Duygu şiddeti, kontrolü ve dışı vurumunda psikiyatri hemşirelerinin önemli rollerinin olduğuna dikkat çeken çalışma, yeni hemşirelik girişimlerine zemin hazırlamıştır.

Psikiyatrik bakım, biyopsikososyo-kültürel bir süreç olmasının ötesinde, ailenin de bakıma katıldığı bir süreç olarak değerlendirilir. Psikiyatri hemşireleri aynı zamanda, hastanın ailesine yönelik de girişimlerde bulunmaktadır. Örneğin Altan-Sarıkaya (2017), doktora tezinde ruhsal bozukluğu olan hastaların bakım verenlerine uyguladığı Duygusal Gelişim Psikoeğitim Programının etkinliğini değerlendirmiştir. Dokuz hafta boyunca deney grubuna uygulanan girişimler sonucunda bakım verenlerin, eğitim programına katılmayan bakım verenlere göre duygu yönetme becerilerinde artış olduğu belirtilmiştir. Hastaların bakım verenlerine yönelik yapılan duygu yönetimi eğitimlerinin, ailelere yönelik duygularla başa çıkmak, duygusal sıkıntıları anlamak gibi önemli hemşirelik sorunlarını çözmede etkili bir araç olarak kullanılabileceği de ayrıca vurgulanmıştır (Altan-Sarıkaya 2017).

Terapi yapabilme yeterliliğine sahip uzman psikiyatri hemşireleri, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Duygu-Odaklı Terapi gibi terapi teknikleri ile hastaların yaşadığı sorunlara yönelik olarak hemşirelik bakımına entegre edebileceği özel girişimlerde bulunabilirler. Örneğin psikiyatri hemşireleri bilişsel davranışçı terapi teknikleri ile hastanın gerçektışı düşünceleri ve olumsuz duyguları arasındaki ilişkiler keşfederek duyguları düzenleme becerilerini öğretmek için BDT tekniklerinden yararlanabilir (Demiralp ve Oflaz 2007). Duygu odaklı terapide ise duygular ana malzemedir ve terapist, empati, olumlu saygı ve uyum içinde uygulanmalarını gerçekleştirir. Birincil ve ikincil duygular açığa çıkarılmaya çalışılır ve işlevsellikleri tartışılır. Hangi durumlarda hangi duyguların ortaya çıktığı ve bu duyguyu neyin tetiklediği belirlenmeye çalışılır (Goldman ve ark. 2006). Uygulama yeterlilikleri olan hemşireler, hastanın duyguları ile çalışırken duygu odaklı terapiden de faydalanabilirler.

Şaşırtıcı bir şekilde, görünürde duygu düzenleme ile ilgili terapilerin ve girişimlerin etkilerinin kesin mekanizmaları ile ilgili pek az şey bilinmektedir. Çeşitli tedavilerin duygu oluşumu ile duygu düzenlemesini ne derecede farklı etkilediği açık değildir. Bu müdahalelerin her birinin kesin etki mekanizmalarının açıklığa kavuşturulması da gelecekteki önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Gross 2015). Ayrıca son dönemde yapılan bir çalışma, duyguları düzenleme stratejilerinin çoklu yaklaşımlar (polyregulation) olarak ele alınması gerektiğine de vurgu yapmaktadır (Ford ve ark.

2019). Psikiyatri hemşireleri de psikiyatrik bakımı yönetirken tüm bu gelişmeleri dikkate alarak ilerlemelidir.

Sonuç

Ruhsal bozukluğu olan bireylerin yaşadığı duygu düzenleme sorunlarına yönelik olarak hemşireler birçok girişimde bulunurlar. Türkiye’de psikiyatri hemşireliği alanında duygu düzenleme becerilerine yönelik yüksek lisans ve doktora tezlerine sıklıkla rastlanırken, bu konuda yapılan bireysel araştırma çalışmalarının sayısının az olması dikkat çekmektedir. Ruhsal bozukluğu olan bireyler, kliniklerde her gün psikiyatri hemşireleri ile iletişim halinde olmakta ve çoğu duygularını tanımaya, anlamaya ve düzenlemeye yönelik eğitimlere ihtiyaç duymaktadır. Bireylerin bu ihtiyaçlarının karşılanması psikiyatri hemşirelerinin bu alanda yeterli bilgi birikimine erişmesi ile mümkün olacaktır.

Psikiyatri hemşireleri için, hastaların deneyimlediği duygular hem klinikte tedavi aldığı hem de tedavisinin uzaktan y r t ld ği süre boyunca takip edilmesi gereken önemli bir süreçtir. Tüm bu süreçte, bireye özgü yaklaşım göstermek önemlidir unk  bireylerin kullandığı adaptif ya da maladaptif yöntemler kişisel özelliklere, hastalığın doğasına, kültüre göre değişiklik gösterir. Duyguların bireyin davranışları için önemli tetikleyiciler olduğu düşünüldüğünde hastanın duygularını tanıma, anlama ve yönetme becerilerini kazanarak tedavisinin kontrolünü elinde tutması, psikiyatri hemşirelerinin duyguları yönetme becerilerini hastalara kazandırması ile gerçekleşir. Bunun için psikiyatri hemşireleri öncelikle kendi duygularını tanımalı, anlamalı ve yönetebilmelidir. Hemşirelerin kendi aralarında duygu düzenlemeye yönelik düzenli olarak yapacağı araştırmalar ve eğitimler ile destekleyici bir süreç oluşturulmasına da ihtiyaç vardır Bu becerilerin öğrencilik yıllarından itibaren kazandırılmaya başlanması ile bakım sürecinin kalitesi artış gösterebilir.

Kaynaklar

- Acheson A, Richard DM, Mathias CW, Dougherty DM (2011) Adults with a family history of alcohol related problems are more impulsive on measures of response initiation and response inhibition. *Drug Alcohol Depend*, 117:198–203.
- Adams N (2012) Skinner’s Walden Two: An anticipation of positive psychology? *Rev Gen Psychol*, 16:1–9.
- Aktepe İ, Tolan   (2020) Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12:534–561.
- Altan-Sarıkaya N (2017) Ruhsal bozukluğu olan hastaların yakınlarına uygulanan duygusal gelişim psikoeğitim programının duygu yönetme becerisine ve bakım verici yüküne etkisi (Doktora Tezi). İstanbul, İstanbul Üniversitesi.
- Arslan İ (2017) Hemşirelerde duygu yönetme beceri düzeylerinin belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Haliç Üniversitesi.
- Averill JR (2012) The future of social constructionism: Introduction to a special section of emotion review. *Emot Rev*, 4:215–220.
- Baysan-Arabacı L, Ayakdas-Dağlı D, Taş G (2018) Madde kullanım bozukluklarında duygu düzenleme güçlüğü ve hemşirelerin rol ve sorumlulukları. *Bağımlık Dergisi*, 19:10–16.
- Beycan-Ekitli G (2019) Müzikte ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Modeli’nin öğrenci hemşirelerin  fke ifadesi ve tarzlarına etkisi (Doktora Tezi). İzmir, Ege Üniversitesi.
- Bilge A, Keskin G (2017) Evaluation of the effectiveness of anger management education enriched with psychodrama. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8:59–66.
- Blackledge JT, Hayes SC (2001) Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *J Clin Psychol*, 57:243–255.

- Blanco-Donoso LM, Garrosa E, Demerouti E, Moreno-Jiménez B (2017) Job resources and recovery experiences to face difficulties in emotion regulation at work: A diary study among nurses. *Int J Stress Manag*, 24:107–134.
- Bowie BH (2010) Emotion regulation related to children's future externalizing and internalizing behaviors. *J Child Adolesc Psychiatr Nurs*, 23:74–83.
- Çam O, Ayakdaş-Dağlı D (2017) Alkol bağımlılarında içselleştirilmiş damgalama, suçluluk ve utanç duyguları. *Bağımlılık Dergisi*, 18:145–151.
- Cornelius RR (2000) Theoretical approaches to emotion. *Proceedings of the ISCA Workshop on Speech and Emotion: A Conceptual Framework for Research*, 3–109.
- Dalgleish T, Dunn BD, Mobbs D (2009) Affective neuroscience: Past, present, and future. *Emot Rev*, 1:355–368.
- Demiralp M, Oflaz F (2007) Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 8:132–139.
- Dixon T (2009) *From Passions to Emotions*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Dror OE (2014) The cannon-bard thalamic theory of emotions: A brief genealogy and reappraisal. *Emot Rev*, 6:13–20.
- Dubert, CJ, Schumacher AM, Locker L, Gutierrez AP, Barnes VA (2016) Mindfulness and emotion regulation among nursing students: investigating the mediation effect of working memory capacity. *Mindfulness*, 7:1061–1070.
- Ehring, T, Fischer S, Schnülle J, Bösterling A, Tuschen-Caffier B (2008) Characteristics of emotion regulation in recovered depressed versus never depressed individuals. *Pers Individ Diff*, 44:1574–1584.
- Ekman, P, Friesen WV, Ellsworth PC (1972) *Emotion in the Human Face*. New York, Pergamon Press.
- Eser Taşçı D, Üstün B (2011) Psikiyatrik bozukluğu olan ergen ve ebeveynlerinin öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *J Psychiatric Nurs*, 2:111–116.
- Fenichel O (1945) *Nevrozların Sikanalitik Teorisi*. (Çeviri Ed. S Tuncer). İzmir, Ege Üniversitesi Basımevi.
- Ford BQ, Gross JJ, Gruber J (2019) Broadening our field of view: the role of emotion polyregulation. *Emot Rev*, 11:197–208.
- Gill C (2010) Stoicism and epicureanism. *The Oxford Handbook of Philosophy of Emotion* (Ed P Goldie):1–26. Oxford, Oxford University Press.
- Goldman RN, Greenberg LS, Angus L (2006) The effects of adding emotion-focused interventions to the client-centered relationship conditions in the treatment of depression. *Psychother Res*, 16:537–549.
- Gottman, JM, Katz LF, Hooven C (1996) Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *J Fam Psychol*, 10:243–268.
- Gross JJ (1999) Emotion regulation: Past, present, future. *Cogn Emot*, 13:551–573.
- Gross JJ (2015) Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychol Inq*, 26:1–26.
- Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J (2006) Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behav Res Ther*, 44:1–25.
- Hoffman, L, Cleare-Hoffman HP (2011) Existential therapy and emotions: lessons from cross-cultural exchange. *Humanistic Psychologist*, 39:261–267.
- Hortensius R, Hekele F, Cross ES (2018) The perception of emotion in artificial agents. *IEEE Trans Cogn Dev Syst*, 10:852–864.
- Izard, CE (1997) Emotions and facial expressions: A perspective from Differential Emotions Theory. In *The Psychology of Facial Expression* (Eds JA Russell, JM Fernández-Dols):57–77. Cambridge, Cambridge University Press.
- Kleinginna PR, Kleinginna AM (1981) A categorized list of emotion definitions with suggestions for a consensual definition. *Motiv Emot*, 5:345–380.
- Knuuttila S (2014) Emotions from Plato to the Renaissance. In *Sourcebook for the History of the Philosophy of Mind: Philosophical Psychology from Plato to Kant*. (Eds. S Knuuttila, J Sihvola):463–497. Dordrecht, Springer
- Kohler CG, Turner TH, Bilker WB, Brensinger CM, Siegel SJ, Kanes SJ et al. (2003) Facial emotion recognition in schizophrenia: Intensity effects and error pattern. *Am J Psychiatry*, 160:1768–1774.
- Lane R, Schwartz G (1987) Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *Am J Psychiatry*, 144:133–143.
- Lazarus R (2001) Relational meaning and discrete emotions. In *Appraisal Process in Emotion: Theory, Methods, Research* (Eds K Scherer, A Schorr, T Johnstone):37–67. New York, Oxford University Press.
- Leahy RL (2007) Emotion and psychotherapy. *Clin Psychol (New York)*, 14:353–357.

- Leahy RL, Tirsch D, Napolitano LA (2011) *Emotion Regulation in Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. New York, Guilford Press.
- Linehan MM, Bohus M, Lynch T (2014) Dialectical behavior therapy for pervasive emotion dysregulation. In *Handbook of Emotion Regulation* (Ed J Gross):581-605. New York, Guilford Press.
- McDougall W, Shand AF, Stout GF (1914) Symposium: Instinct and Emotion. *Proceedings of the Aristotelian Society*, 15:22-99.
- Min JA, Yu JJ, Lee CU, Chae JH (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Compr Psychiatry*, 54:1190-1197.
- Moors A, Ellsworth PC, Scherer KR, Frijda NH (2013) Appraisal theories of emotion: State of the art and future development. *Emot Rev*, 5:119-124.
- Mosaddegh M, Shariatpanahi N, Minaee MB, Ahmadian-Attari, MM (2013). Avicenna's view on heart and emotions interaction. *Int J Cardiol*, 162:256-257.
- NANDA (2020) Definitions and Classification. <https://www.nanda.org/nanda-i-publications/nanda-international-nursing-diagnoses-definitions-and-classification-2018-2020/>. (Accessed 7.05.2020)
- Niedenthal PM, Ric F (2017) *Psychology of Emotion*, 2nd ed. New York, Routledge,
- Norman E, Furnes B (2014) The concept of "metaemotion": What is there to learn from research on metacognition? *Emot Rev*, 8:187-193.
- O'Driscoll C, Laing J, Mason O (2014) Cognitive emotion regulation strategies, alexithymia and dissociation in schizophrenia, a review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 34:482-495.
- Oatley K, Johnson-Laird PN (2014) Cognitive approaches to emotions. *Trends Cogn Sci*, 18:134-140.
- Oflaz F (2015) Travma yaşamış çocuk ve genlerin ele alınmasında ocuk-ergen ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliği uygulamaları. *Turkiye Klinikleri J Psychiatr Nurs-Special Topics*, 1:46-51.
- Online Ethymology Dictionary (2020). Emotion Definition. https://www.etymonline.com/word/emotion#etymonline_v_5814 (Accessed 12.05.2020)
- Partlak N (2016) fke, saldırganlık ve psikiyatri hemşireliği. *Turkiye Klinikleri J Psychiatr Nurs-Special Topics*, 2:36-43.
- Plutnick R (1980) A general psychoevolutionary theory of emotion. In *Emotion, Theory, Research and Experience* (Eds R Plutnick, H Kellerman):15-45. New York, Academic Press.
- Price AW (2010) Emotions in Plato and Aristotle. In *The Oxford Handbook of Philosophy of Emotion* (Ed P Goldie):1-16. Oxford, Oxford University Press.
- Reisenzein R (2006) Arnold's theory of emotion in historical perspective. *Cogn Emot*, 20:920-951.
- Reisenzein R (2009) Emotional experience in the computational belief-desire theory of emotion. *Emot Rev*, 1:214-222.
- Saedpanah D, Salehi S, Moghaddam LF (2016) The effect of emotion regulation training on occupational stress of critical care nurses. *J Clin Diagn Res*, 10:VC01-VC04.
- Shargel D (2017) Appraisals, emotions, and inherited intentional objects. *Emot Rev*, 9:46-54.
- Stolberg M (2019) Emotions and the body in early modern medicine. *Emot Rev*, 11:113-122.
- Strongman KT (2003) *The Psychology of Emotions: from Everyday Life to Theory*, 5th ed. Auckland, Wiley-Blackwell.
- Sutherland I, Shepherd JP (2001) Social dimensions of adolescent substance use. *Addiction*, 96:445-458.
- Taş G (2018) Suça sürüklenen ocuk-ergenlere verilen psikoegitim in sosyal duygusal renme ve duygu yonem i becerilerine etkisi (Yüksek lisans tezi). Izmir, Izmir Katip elebi Üniversitesi.
- Tekin MS (2020) Madde kullanım bozukluğu tanılı hastaların yakın ilişkilerde bağlanma stilleri, duygu düzenleme gücülüğü ve bilinçli farkındalık düzeylerinin tedavi motivasyonlarını yordayıcı etkisi (Yüksek lisans tezi). Gaziantep, Gaziantep Üniversitesi.
- Teper R, Segal ZV, Inzlicht M (2013) Inside the mindful mind: how mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Curr Dir Psychol Sci*, 22:449-454.
- Tugade MM, Fredrickson B (2007) Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *J Happiness Stud*, 8:311-333.
-  nal G, am (2005) Affektif bozukluklarda psikoterapötik girişimler ve psikiyatri hemşireliği. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 21:175-187.
-  st ndağ-Budak M,  zeke-Kocabaş E, G ksu H (2020) Yaşam boyu bakış açısından diyalektik davranış terapisi. *Psikiyatride G ncel Yaklaşımlar*, 12:287-298.
- Won MR, Lee KJ, Lee JH, Choi YJ (2012) Effects of an emotion management nursing program for patients with schizophrenia. *Arch*

Psychiatr Nurs, 26:54–62.

Yavuz F (2015) Kabul ve kararlılık terapisi (ACT) genel bir bakış. Türkiye Klinikleri J Psychiatry -Special Topics, 8:21–27.

Yavuz KF (2009) Duygusal Şemalar ve Leahy Duygusal Şema Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirliği (Uzmanlık Tezi). Ankara, Sağlık Bakanlığı Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

Yazarların Katkıları: Yazarlar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladıklarını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduklarını kabul etmişlerdir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

Authors Contributions: The authors attest that they have made an important scientific contribution to the study and have assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.