



## HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN BELİRLENMESİ

Ummahan Miray KANBER<sup>1</sup>, Havva AKPINAR<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Muğla Sıtkı Koçman University, Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, 48100 Muğla, Türkiye

<sup>2</sup>Muğla Sıtkı Koçman University, Faculty of Health Sciences, Department of Psychiatric Nursing, 48100 Muğla, Türkiye

**Özet:** Kişilerin duygularını denetleyebilmesi, değiştirilebilmesi ve kontrol edilebilmesi, bireylerin deneyimledikleri problemlerle daha kolay bir şekilde başa çıkabilmelerini sağlamaktadır. Bu araştırma, hemşirelik öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Kesitsel, tanımlayıcı bir araştırmadır. Araştırmanın örneklemini, bir devlet üniversitesinin hemşirelik bölümünde öğrenim gören, araştırmaya katılmayı kabul eden ve veri toplama formlarını eksiksiz dolduran öğrenciler oluşturmuştur (n=560). Verilerin toplanmasında Sosyodemografik Veri Formu ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Duyguları düzenleyebilmenin, katılımcıların, %86,40'ı kişilerin ruh sağlığına, %87,70'i hastanın hemşirelik bakımına, %89,50'si hastanın tedavisine etkisinin iyi olacağını düşündüğünü belirtmiştir. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ölçek toplam puan ortalaması 67,37±14,98 ve ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı 0,87 bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin tamamına yakınının duyguları düzenleyebilmenin kişilerin ruh sağlığına olumlu etkisinin olacağını ve hemşirelik mesleğinde duygu düzenleme becerisinin önemli olduğunu düşündükleri belirlenmiştir. Hemşirelik öğrencilerinden, 21 yaş ve üzeri olan, dördüncü sınıfta okuyan, duygu düzenleme kavramını bilen ve duygu düzenlemeyle ilgili eğitim alanların duygu düzenleme beceri puanlarının daha yüksek olduğu ve bu sonucu istatistiksel yönden anlamlı olduğu saptanmıştır (P<0.05). Hemşirelik öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerini yükseltecek eğitimler verilmesi, başka hemşirelik programları ve sağlıkla ilişkili diğer bölüm öğrencileriyle de benzer çalışmaların yapılması önerilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Duygu, Düzenleme, Beceri, Hemşirelik öğrencisi


### Determining the Emotion Regulation Skills of Nursing Students


**Abstract:** The fact that people can control, change and control their emotions enables individuals to cope with the problems they experience more easily. This research was conducted to determine the emotion regulation skills of nursing students. It is a cross-sectional, descriptive study. The sample of the study consisted of students who were studying in the nursing department of a state university, who agreed to participate in the research, and filled out the data collection forms completely (n=560). Socio-demographic Data Form and Emotion Regulation Skills Scale were used to collect data. It was stated that 86.40% of the participants thought that being able to regulate emotions would have a good effect on the mental health of the individuals, 87.70% on the nursing care of the patient, and 89.50% on the patient's treatment. Emotion Regulation Skills Scale mean total score was 67.37±14.98 and Cronbach's Alpha coefficient of the scale was 0.87. It was determined that almost all of the students participating in the study thought that being able to regulate emotions would have a positive effect on the mental health of individuals and that emotion regulation skills were important in the nursing profession. It was determined that among the nursing students who are 21 years of age and older, studying in the fourth grade, knowing the concept of emotion regulation and receiving education on emotion regulation, the emotion regulation skill scores were higher and this result was statistically significant (P<0.05). It is recommended to provide trainings that will increase the emotion regulation skills of nursing students, and to conduct similar studies with other nursing programs and other health-related department students.

**Keywords:** Emotion, Regulation, Skill, Nursing student

\*Sorumlu yazar (Corresponding author): Muğla Sıtkı Koçman University, Faculty of Health Sciences, Department of Psychiatric Nursing, 48100 Muğla, Türkiye

E mail: havvaakpinar@mu.edu.tr (H. AKPINAR)

Ummahan Miray KANBER  <https://orcid.org/0000-0001-8035-7365>

Havva AKPINAR  <https://orcid.org/0000-0002-6309-8135>

Gönderi: 29 Mart 2023

Kabul: 13 Mayıs 2023

Yayınlanma: 01 Temmuz 2023

Received: March 29, 2023

Accepted: May 13, 2023

Published: July 01, 2023

Cite as: Kanber UM, Akpınar H. 2023. Determining the emotion regulation skills of nursing students. BSH Health Sci, 6(3): 391-397.

### 1. Giriş

Duygu kavramı, uzun yıllardır bilimsel anlamda üzerinde çalışılan, üzerinde farklı anlamları barındıran, kişilerin hayatta kalma, sosyalleşme, ilişkilerindeki öncelikleri belirlemesine yardımcı olma, iletişim kurma, karar verme, davranış düzenlemesi sağlama gibi birçok role sahip bir kavramdır (Arslan, 2017; İnceman Kara ve Güven, 2019; Çam ve Soylu, 2021; Gamsız Tunç ve Dursun, 2021). Türk Dil Kurumu'na göre duygu, "duyularla algılama, his, belirli

nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim, kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik" şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2023).

Kişilerin yaşantılarında çok önemli yer tutan duyguların, denetlenebilmesi, değiştirilebilmesi, kontrol edilebilmesi gerekmektedir. Bir hedefe ulaşmakta, bireyin duyguyla ilgili tepkilerini görme, yorumlama, kontrol edebilme, gözden geçirebilme ve değiştirebilme kabiliyetine, memnun olmadığı bir duyguyla karşılaştığında, bu



duyguyu memnun olacağı bir aşamaya getirebilmesine, duygu düzenleme becerisi, denilmektedir. Duygu düzenleme becerisine sahip kişiler bir duyguyu memnun olacağı istenilen düzeye getirebilmek için, o an sahip olduğu hissin bireydeki yoğunluğunu artırabilmekte, hislerin bireydeki etkisini düşürebilmekte veya sürmesini sağlayabilmekte, duygularını kontrol edilebilmekte, duygularıyla baş edebilmekte ve yaşadıkları sorunların üstesinden daha kolay bir şekilde gelmektedir. Duygu düzenleme becerisi, bir çeşit başa çıkma yöntemi olarak da düşünülmektedir. Duygu düzenleme becerilerinin öğretilmesi bireylerin, stresini yönetmesini, adaptasyonunu, yaşadıkları sorunların üstesinden daha kolay bir şekilde gelmelerini sağlamakta, kişilerarası, sosyal, psikolojik sorunlarıyla baş etmesini, dayanıklılığını arttırmaktadır (Rugancı ve Gençöz 2010; Radkovsky ve ark., 2014; Wirtz ve ark., 2014; Baysan Arabacı ve ark., 2018; Duman ve ark., 2019; İnceman Kara ve Güven, 2019; Scheibe ve Moghimi, 2019; Altan Sarıkaya ve ark., 2021; Gamsız Tunç ve Dursun, 2021).

Duygu düzenleme becerileri iyi olan bireylerin ruh sağlıkları da iyi olmaktadır. Ruhsal iyilikle duyguları düzenleyebilme becerisi arasında olumlu bir ilişki bulunmakta olup, duygu düzenleme becerilerinde eksiklikleri olan bireylerin ruhsal sağlıklarında olumsuzluklar ve psikopatolojik durumlar (kişilik bozukluğu, depresif bozukluk, bipolar bozukluk, anksiyete bozukluğu, yeme bozukluğu, madde bağımlılığı vb.) ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca, ruh sağlığıyla ilgili bir bozukluğun sebebi veya sonucu olarak da kişilerin duygu düzenlemelerinde zorluk yaşadıkları ya da duygu düzenleme becerilerinin eksik olduğu görülmektedir. (Radkovsky ve ark., 2014; Temizel ve Dağ, 2014; Wirtz ve ark., 2014; Arslan, 2017; Baysan Arabacı ve ark., 2018; Duman ve ark., 2019; İnceman Kara ve Güven, 2019; Scheibe ve Moghimi, 2019; Altan Sarıkaya ve ark., 2021; Çam ve Soylu, 2021; Gamsız Tunç ve Dursun, 2021).

Hemşirelik mesleği, bireye biyolojik, kültürel, sosyolojik, fizyoloji tüm yaklaşımları içine alan bütüncül, biyopsikososyal bakım vermeyi içermektedir. Bu bütüncül yaklaşımla hemşireler koruyucu, tedavi edici, rehabilite edici tedavi süreçlerinin hepsinde görev almaktadır. Böylece hemşireler bakım verdiği bireylerin yaşadığı duygulara yakından şahit olmakta, gözlemlemekte, yapmış olduğu bu gözlemlerle kişilerin ihtiyaçlarına yönelik yapacağı girişimleri oluşturmaktadır. Bu girişimlerin planlanmasında kişilerin duygu düzenleme becerilerini arttırıcı olarak, sağlıklı duygu düzenleme kalıplarının öğretilmesi, duyguların anlamlarının ve sebeplerinin belirlenmesi gibi müdahaleleri içermektedir (Arslan, 2017; Blanco-Donoso ve ark., 2017; Çam ve Soylu, 2021).

Hemşirelerin sorumlu oldukları bireylere, bu konuda rehberlik etmeleri, kişilerin deneyimlediği duyguyu doğru ifade etmesini, hislerini tanımasını sağlayıcı girişimler yapması, yaşanan bu duyguyla başa çıkmasına yardımcı olması, pozitif, faydalı ve negatif, zararlı baş etme yöntemlerini değerlendirerek, faydalı baş etme

yöntemlerini geliştirici ve sahip olunan duyguların düzenlemesiyle ilgili becerilerini arttırmayı içeren eğitimleri yapması büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, hemşirelerin iş, özel yaşantısıyla ilgili yaşadıkları zorluklara bağlı olarak sorumlu olduğu bireylerin yanında kendi duygu düzenleme becerilerinin de arttırılması son derece önemlidir (Arslan, 2017; Blanco-Donoso ve ark., 2017; Beycan Ekitli, 2019; Çam ve Soylu, 2021).

Hemşirelik öğrencileri açısından bakıldığında, öğrencilerin öğrencilik hayatının getirdiği maddi/manevi sorunlar, hasta bakımında sorumluluk alma gibi zorluklar yaşamalarıyla ilişkili ruhsal yönden zorlanmalar yaşamaktadır. Ayrıca ileride hemşirelik mesleğini yapacak bireyler oldukları için de hemşirelik öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin belirlenmesi, arttırılmasına yönelik girişimlerin yapılması büyük önem taşımaktadır (Beycan Ekitli, 2019; Altan Sarıkaya ve ark., 2021; Çam ve Soylu, 2021).

Duygu düzenleme becerileri iyi olan bireylerin ruh sağlıklarının da iyi olacağı öngörüldüğünden, sağlıklı olan ya da sağlıklı olmayan hasta bireyin sahip olduğu iyiliğiyle ilişkili yükümlülük taşıyan hemşirelik mesleğini gelecekte yapacak olan hemşirelik öğrencilerinin öncelikle kendi duygularını tanıması, anlaması, idare edebilmesi, kontrol altında tutabilmesi, büyük önem taşımaktadır. Bu amaçla hemşirelik öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin, etkileyen faktörlerin belirlenmesinin büyük önem taşıdığı düşünülmektedir. Bu araştırmada, hemşirelik bölümü öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

## 2. Materyal ve Yöntem

### 2.1. Araştırmanın Amacı ve Tipi

Bu araştırma, hemşirelik bölümü öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin belirlenmesinin amaçlandığı, kesitsel, tanımlayıcı bir araştırmadır.

Araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır;

- Hemşirelik öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri nasıldır?
- Hemşirelik öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerini hangi faktörler etkilemektedir?

### 2.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma, 2021-2022 Eğitim Öğretim Yılı Bahar Döneminde, bir devlet üniversitesinin sağlık bilimleri fakültesi hemşirelik bölümünde yapılmıştır.

### 2.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, 2021-2022 Eğitim Öğretim Yılı Bahar Döneminde bir devlet üniversitesinin sağlık bilimleri fakültesi hemşirelik bölümünde öğrenim gören tüm öğrencilerdir (N=832). Evrenin büyüklüğünün bilindiği durumlarda kullanılan örneklem belirleme formülüne (Akbulut, 2021) göre, hesaplama yapıldığında en az 263 katılımcıya ihtiyaç olduğu bulunmuştur. Araştırmaya dahil olmayı kabul eden ve veri toplama formlarını tam dolduran öğrenciler araştırmanın örneklemi oluşturmuştur (n=560). Araştırmaya katılmakta isteksiz olan, veri toplama formlarını hatalı

dolduran, araştırmanın veri toplama aşamasında devamsızlık yapan (izinli, raporlu) öğrenciler örnekleme dahil edilmemiştir.

### 2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Sosyodemografik Veri Formu ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) kullanılmıştır.

#### 2.4.1. Sosyodemografik veri formu

Araştırmacılar tarafından literatür (Arslan, 2017; Baysan Arabacı ve ark., 2018; İnceman Kara ve Güven, 2019) doğrultusunda hazırlanmış öğrencilerin yaş, cinsiyet, mezun olduğu lise, duygu düzenleme becerileriyle ilgili düşüncelerini sorgulayan toplam 12 sorudan oluşmaktadır.

#### 2.4.2. Duygu düzenleme becerileri ölçeği (DDBÖ)

Kişilerin duygu düzenleme becerilerini belirlemek için Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Vatan ve Kâhya (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek, beşli Likert tipi (0=neredeyse hiçbir zaman, 4=neredeyse her zaman) derecelendirmeli 27 maddeden oluşan öz-bildirim aracıdır. DDBÖ, farkındalık/dikkat (örneğin, 'Hislerime dikkat ettim.'). beden duyuları (örneğin, 'Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğim iyi bir göstergesiydi.'). netlik (örneğin, 'Hangi duyguları deneyimlediğimden emindim.'). anlama (örneğin, 'Niye böyle hissettiğim farkındaydım.'). kabul (örneğin, 'Duygularımı kabul ettim.'). tolerans (örneğin, 'Olumsuz duygularımı tolere edebildiğimi hissettim.'). yüzleşmeye hazırlanma (örneğin, 'Rahatsız veya kaygılı hissettirse de, planladığımı yaptım.'). öz-destek (örneğin, 'Duygusal olarak stres verici durumlarda kendimi destekledim.'). değişimleme (örneğin, 'Olumsuz duygularımı etkileyebiliyordum.') olmak üzere toplam dokuz alt boyutu kapsamaktadır. Ayrıca "DDBÖ toplam puan ortalaması üzerinden de değerlendirilebilmektedir, bu ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin orijinal formunda toplam ölçek puanının Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayısı 0.93, Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında toplam ölçek puanı Cronbach's alfa güvenilirlik katsayısı 0.89'dur (Vatan ve Kâhya, 2018). Bu araştırmada DDBÖ ölçek toplam puanının Cronbach's alfa güvenilirlik katsayısı 0,87'dir.

### 2.5. Veri Toplama Süreci

Veri toplama işlemleri 01.04.2022-30.04.2022 tarihleri arasında araştırmacı tarafından, öğrencilerin uygun olduğu saatlerde, öğrencilere soru formlarının dağıtılmasıyla, yüz yüze toplanmış olup (kişisel koruyucular ve sosyal mesafe kurallarına uygun hareket edilmiştir), formların doldurulması yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

### 2.6. İstatistik Analiz

Araştırma verileri bilgisayar ortamında, "IBM SPSS Statistics 23 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) paket programı" ile değerlendirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde "tanımlayıcı istatistiksel yöntemler olarak sayı, yüzde

kullanılmış, değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov Smirnov testi" ile test edilmiş, verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Değişkenler arası farklılıklar iki grup karşılaştırmalarında Mann-Whitney U testi kullanılırken üç ve daha fazla grupların karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis testi uygulanmış, istatistiksel anlamlılık için (P<0.05) değeri kullanılmıştır (Öncü Öner ve Can, 2018).

## 3. Bulgular

Çalışmaya katılanların öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri incelendiğinde, yaş ortalaması,  $X= 20,36\pm 1.50$ , %51,2'si 21 yaş ve üzerinde, %64,5'i kadın, %74,6'i Anadolu lisesi mezunu, %24,8'i üçüncü sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin %70,40'ı duygu düzenleme kavramını bildiğini, %65,90'ı kendilerinin duygu düzenleme becerilerini orta düzeyde gördüğünü, %82,30'u duygu düzenlemeyi içeren eğitim almadığını, %57,50'si duygu düzenlemeyle ilgili eğitim almak istediğini, %95,70'i hemşirelik mesleğinde duyguları düzenleyebilme becerisinin önemli olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların %65,90'ı hemşirelerin kendi duygularını düzenleyebilme becerisinin iyi olmasının, hemşirelerin ruh sağlığına etkisinin orta derecede olacağını; %87,70'i hemşirelerin kendi duygularını düzenleyebilme becerisinin iyi olmasının, hastanın bakımını/tedavisini iyi derecede etkileyeceğini; %89,50'si hemşirelerin sorumlu olduğu bireylerin duygularını doğru anlamasının, onların bakımı/tedavisini iyi derecede etkileyeceğini düşündüğünü belirtmiştir (Tablo 1).

Çalışmaya katılan öğrencilerin "Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ)" toplam puan ortalaması ve alt boyutlarının toplam puan ortalaması Tablo 2'de sunulmuştur. DDBÖ Toplam Puan Ortalaması,  $67,37\pm 14,98$ , Farkındalık Alt Boyutu,  $7,67\pm 2,14$ , Beden Duyumu Alt Boyutu,  $7,14\pm 2,38$ , Netlik Alt Boyutu,  $7,40\pm 2,06$ , Anlama Alt Boyutu,  $7,62\pm 2,30$ , Kabul Alt Boyutu,  $7,84\pm 2,02$ , Tolerans Alt Boyutu,  $6,99\pm 0,23$ , Yüzleşmeye Hazırlanma Alt Boyutu,  $7,83\pm 2,05$ , Özdestek Alt Boyutu,  $7,29\pm 1,98$ , Değişimleme Alt Boyutu,  $7,52\pm 2,24$  bulunmuştur (Tablo 2).

Hemşirelik Öğrencilerinin Tanıtıcı Özellikleriyle DDBÖ Toplam Puan Ortalaması arasındaki ilişki incelendiğinde, öğrencilerden, 21 yaş ve üzeri olan ( $68,92\pm 15,68$ ), dördüncü sınıfta okuyan ( $70,66\pm 16,00$ ), duygu düzenlemeyle ilgili eğitim alanların ( $69,42\pm 14,49$ ) ve duygu düzenleme kavramını bilenlerin ( $69,85\pm 14,49$ ), ölçek toplam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ortaya çıkan bu sonuçlar istatistiksel açıdan anlamlılık taşımaktadır (P<0.05), (Tablo 3).

**Tablo 1.** Hemşirelik öğrencilerinin tanıtıcı özellikleri

Tanıtıcı Özellikler		n	%
Cinsiyet	Kadın	361	64,5
	Erkek	199	35,5
Yaş grubu ( $\bar{X}$ =20,36±1.50)	18-20	273	48,8
	21 ve üzeri	287	51,2
	1	152	27,1
Sınıf	2	134	23,9
	3	139	24,8
	4	135	24,1
	Fen Lisesi	59	10,5
Mezun olduğu lise	Anadolu Lisesi	418	74,6
	Meslek Lisesi*	52	9,3
	Diğer **	31	5,5
Duyguları düzenleme kavramını bilme durumu	Evet	394	70,40
	Hayır	166	29,60
Kendi duygularını düzenleme becerileriyle ilgili düşünceleri	İyi	117	20,90
	Orta	369	65,90
	Kötü	74	13,20
Duygu düzenlemeyle ilgili eğitim alma durumu	Evet	99	17,70
	Hayır	461	82,30
Duygu düzenlemeyle ilgili eğitim almak isteme durumu	Evet	322	57,50
	Hayır	238	42,50
Hemşirelik mesleğinde duyguları düzenleme becerisinin önemli olup olmadığı düşüncesi	Evet	536	95,70
	Hayır	24	4,30
Hemşirelerin kendi duygularını düzenleyebilme becerisinin iyi olmasının, hemşirelerin ruh sağlığını nasıl etkilediğiyle ilgili düşünceleri	İyi	117	20,90
	Orta	369	65,90
	Kötü	74	13,20
	Etkisi yoktur	7	1,30
Hemşirelerin kendi duygularını düzenleyebilme becerisinin iyi olmasının, hastanın bakımını/tedavisini nasıl etkilediğiyle ilgili düşünceleri	İyi	491	87,70
	Orta	55	9,80
	Kötü	5	0,90
	Etkisi yoktur	9	1,60
Hemşirelerin sorumlu olduğu bireylerin duygularını doğru anlamasının, onların bakımını/tedavisini nasıl etkilediğiyle ilgili düşünceleri	İyi	501	89,50
	Orta	44	7,90
	Kötü	8	1,40
	Etkisi yoktur	7	1,30
Toplam		560	100

\*=sağlıkla ilgili bir bölüm, \*\*=meslek lisesi sağlık dışı bölüm, açık lise, imam hatip lisesi.

**Tablo 2.** Hemşirelik öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları

Ölçek	Min	Mak	Ort	SS
DDBÖ Toplam Puan	28	112	67,37	14,98
Farkındalık	1	12	7,67	2,14
Beden duyumu	0	12	7,14	2,38
Netlik	3	12	7,40	2,06
Anlama	1	12	7,62	2,30
Kabul	3	12	7,84	2,02
Tolerans	2	12	6,99	0,23
Yüzleşmeye hazırlanma	3	12	7,83	2,05
Özdestek	3	12	7,29	1,98
Değişimleme	2	12	7,52	2,24

DDBÖ= duygu düzenleme becerileri ölçeği, Ort= ortalama, SS= standart sapma, Min= minimum değer, Mak= maksimum değer.

**Tablo 3.** Hemşirelik öğrencilerinin bazı tanıtıcı özellikleriyle Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği toplam puan ortalaması arasındaki ilişkinin incelenmesi

Değişken		n	%	DDBÖ Toplam Puanı (Ort±SS)
Cinsiyet	Kadın	361	64,5	64,45±14,45
	Erkek	199	35,5	66,68±15,68
Yaş grubu	18-20	273	48,8	65,63±13,80
	21 ve üzeri	287	51,2	68,92±15,68
				P*=0,014
Sınıf	1	152	27,1	67,65±14,37
	2	134	23,9	63,79±13,84
	3	139	24,8	67,10±14,61
	4	135	24,1	70,66±16,00
Duyguları düzenleme kavramını bilme durumu	Evet	394	70,40	69,85±14,49
	Hayır	166	29,60	64,68±15,68
Duygu düzenlemeyle ilgili eğitim alma durumu	Evet	99	17,70	69,42±14,49
	Hayır	461	82,30	63,32±14,56
Toplam		560	100	67,10±14,61
				P**=0,001
				P*=0,011
				P*=0,015

DDBÖ= duygu düzenleme becerileri ölçeği, Ort= ortalama, SS= standart sapma, \*=Mann-Whitney U testi, \*\*=Kruskal-Wallis testi.

#### 4. Tartışma

Araştırma bulgularımıza bakıldığında, araştırmaya katılan hemşirelik bölümü öğrencilerinin DDBÖ ölçek toplam puan ortalamasına göre puanları 67,37±14,98'dir. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun duygu düzenlemeyle ilgili eğitim almadığı, yarından fazlasının kendi duygu düzenleme becerilerini orta düzey olarak gördüğü saptanmıştır. Altan Sarıkaya ve ark. (2021) tarafından yapılan araştırmada, öğrenci hemşirelerin hastane uygulamasında, duygularıyla ilgili çok yoğun duygu yaşantısına sahip oldukları ve duygularını düzenlemeyle ilgili yeterince farkındalıklarının olmadığı saptanmıştır. Hemşirelerle yapılan bir çalışmada (Arslan, 2017), hemşirelerin duygularını yönetme beceri düzeylerinin orta düzey, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme becerilerinin de düşük olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada (Duman ve ark., 2019) öğrencilerin en çok içsel işlevsel duygu düzenlemeyi kullandığı, benzer sonucu olan Z kuşağı üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada (Üstdağ, 2022) ise, öğrencilerin içsel fonksiyonel duygu düzenleme becerileri daha yüksektir. Bu çalışmaların sonuçları araştırma sonuçlarımızla benzerlik göstermekte olup, öğrencilere duygu düzenlemeyle ilgili girişimlerin yapılmasının önemini ortaya koymaktadır.

Araştırmamızda, öğrencilerin tamamına yakınının duyguları düzenleyebilmenin kişilerin ruh sağlığına olumlu etkisinin olacağını, yarından fazlasının hemşirelerin kendi duygularını düzenleyebilme becerisinin iyi olmasının, hemşirelerin ruh sağlığını olumlu etkileyeceğini düşündüğü belirlenmiş olup, araştırma kapsamındaki öğrencilerin büyük çoğunluğunun hemşirelerin kendi duygularını düzenleyebilme becerisinin iyi olmasının, hastanın bakımı/tedavisine

olumlu etkisinin olacağını, hemşirelerin sorumlu olduğu bireylerin duygularını doğru anlamasının, onların bakımı/tedavisine etkisinin olumlu olacağını düşündükleri ortaya çıkmıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada (Ateş ve Sağar, 2021), öğrencilerin kognitif esneyebilme ve duyguları düzenleyebilme beceri düzeylerinin artmasının internet kötüye kullanma/bağımlılığı düzeylerini azalttığı saptanmıştır. Bunun yanı sıra yapılan çeşitli araştırmalarda, duygu düzenleme becerisinin artmasının empati düzeyini arttırdığı, (Ştefan ve Avram, 2018), işle ilgili zorlanmayı azalttığı (Jung ve ark., 2018), mesleki tükenmeyi azalttığı ve mesleki pozitif hisleri arttırdığı (Zhao ve ark., 2019), duygularını düzenleyebilmeyle ilgili zorlanma yaşayan hemşirelerin duygusal tükenme yaşadıkları (Blanco-Donoso ve ark., 2017), sağlık çalışanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin sürekli öfke düzeylerini anlamlı olarak arttırdığı (Söğütü ve ark., 2021), ifade edilmektedir. Yukarıda belirtilen ilgili literatür doğrultusunda, araştırma sonuçlarımıza göre hemşirelik öğrencilerinin, bireylerin duygu düzenleme becerilerinin yüksek olmasının, kişilerin hem ruh sağlığına hem de mesleki işlevlerine olumlu etkisinin olacağı konusunda bilgi ve farkındalıklarının olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, 21 yaş ve üzeri olan, dördüncü sınıfta okuyan, duygu düzenleme kavramını bilen, duygu düzenlemeyle ilgili eğitim alan öğrencilerin duygu düzenleme beceri düzeylerinin yüksek olduğu ve bu sonucunda istatistiksel açıdan anlamlılık taşıdığı belirlenmiştir. Duman ve ark. (2019)'nın çalışmasında, duygu düzenleme yöntemlerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı, yapılan çalışmalarda (Scheibe ve Moghimi, 2019; Erdem ve Dilekler Aldemir, 2022), yaşın



artmasıyla, yüksek duyguyla baş etmenin arttığı, hemşirelerle yapılan bir çalışmada (Arslan, 2017), 45 yaşın üzerindeki hemşirelerin öfkeyle daha iyi baş edebildiği, bir diğer çalışmada (Erdem ve Dilekler Aldemir, 2022), ise duygu düzenleme becerisi kazanmada eğitim ve gözlemin önemli etkisinin olduğu belirtilmektedir. Hemşirelik öğrencileriyle yapılan bir duygu düzenleme çalışmasında (Dubert ve ark., 2016), duygu düzenlemeyle ilgili farkındalığın öğrenci hemşirelerin duyguları düzenleme yeteneğini etkileyebileceğini ortaya çıkmıştır. Bu çalışmaların sonuçları araştırma sonuçlarımızla benzerlik özellik taşımaktadır.

## 5. Sonuç

Bu araştırmanın sonucunda, çalışmaya katılan hemşirelik öğrencilerinin, büyük çoğunluğu duygu düzenleme kavramını bildiği, duygu düzenlemeyle ilgili eğitim almadığı; yarıdan fazlasının kendilerinin duygu düzenleme becerilerini orta düzey olarak gördüğü; sadece yarısının duygu düzenlemeyle ilgili eğitim almak istediği saptanmıştır. Öğrencilerin tamamına yakınının duyguları düzenleyebilmenin kişilerin ruh sağlığına olumlu etkisinin olacağını, yarıdan fazlasının hemşirelerin kendi duygularını düzenleyebilme becerisinin iyi olmasının, hemşirelerin ruh sağlığını olumlu etkileyeceğini düşündüğü belirlenmiştir. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin büyük çoğunluğunun hemşirelerin kendi duygularını düzenleyebilme becerisinin iyi olmasının, hastanın bakımı/tedavisine olumlu etkisinin olacağını, hemşirelerin sorumlu olduğu bireylerin duygularını doğru anlamasının, onların bakımı/tedavisine etkisinin olumlu olacağını düşündükleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca çalışmaya katılan hemşirelik öğrencilerinden, 21 yaş ve üzeri olan, dördüncü sınıfta okuyan, duygu düzenleme kavramını bilen ve duygu düzenlemeyle ilgili eğitim alanların duygu düzenleme beceri puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu araştırmanın sonuçları göz önüne alındığında, hemşirelik öğrencilerinin duygu düzenleme becerisini yükseltecek eğitimler verilmesi, başka hemşirelik programları, sağlıkla ilişkili diğer bölüm öğrencileriyle de benzer çalışmaların yapılması önerilmektedir.

## Kısıtlılıklar

Bu araştırmanın sonuçları, çalışmaya katılan öğrencilerle ve çalışmada kullanılan veri toplama araçlarıyla sınırlıdır.

## Katkı Oranı Beyanı

Yazar(lar)ın katkı yüzdesi aşağıda verilmiştir. Tüm yazarlar makaleyi incelemiş ve onaylamıştır.

	U.M.K.	H.A.
K	50	50
T	50	50
Y	50	50
VTI	50	50
VAY	50	50
KT	50	50
YZ	50	50
KI	50	50
GR	50	50
PY	50	50
FA	50	50

K= kavram, T= tasarım, Y= yönetim, VTI= veri toplama ve/veya işleme, VAY= veri analizi ve/veya yorumlama, KT= kaynak tarama, YZ= Yazım, KI= kritik inceleme, GR= gönderim ve revizyon, PY= proje yönetimi, FA= fon alımı.

## Çatışma Beyanı

Yazarlar bu çalışmada hiçbir çıkar ilişkisi olmadığını beyan etmektedirler.

## Etik Onay/Hasta Onamı

Bu araştırma için, çalışmaya başlamadan önce bir devlet üniversitesinin Tıp ve Sağlık Bilimleri Etik Kurulu-2 (Spor, Sağlık)'den Etik Kurul Onayı alınmıştır (onay tarihi: 19 Kasım 2021, onay numarası: 210034/14). Araştırmada kullanılan ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapan sorumlu yazardan ölçeğin kullanım izni ve araştırmanın yapıldığı kurumdan resmi izin alınmıştır. Araştırmaya katılacak öğrencilere "Aydınlatılmış Olur Formu" ile araştırma hakkında bilgi verilmiş ve kabul edenler çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı, kişisel bilgilerini/ kimlik belirtecek herhangi bir isim/işaret içermediği, istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları, elde edilen bilgilerin gizli tutulacağı açıklanmış ve çalışmaya katılan her bireye eşit davranılmıştır. Araştırmada bireysel hakların korunması gerekliliği ön planda tutulduğundan, çalışma süresi boyunca İnsan Hakları Helsinki Deklarasyonu'na uygun davranılmıştır.

## Finansal Destek

Bu araştırma, TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Desteği Programı, 2021 yılı 1. Dönemde Desteklenmeye Uygun bulunmuştur (Proje Numarası: 1919B012102661).

## Bilgilendirme ve Teşekkür

Bu araştırma, 17-18 Aralık 2022 tarihinde düzenlenen 7. Uluslararası Sağlıklı Yaşam Kongresi'nde sözlü bildiri (özet metin) olarak sunulmuştur. Çalışmaya katılan tüm öğrenci hemşirelere, MSKÜ İstatistik Ofisi'ne, Doç. Dr. Eralp DOĞU'ya ve Araş. Gör. Muhammet Oğuzhan YALÇIN'a teşekkür ederiz.

**Kaynaklar**

- Akbulut Ö. 2021. Çok değişkenli ve farklı ölçekli araştırmalarda örneklem büyüklüğünün tespiti. *JASP*, 4(2): 199-215. DOI: 10.51970/jasp.946399.
- Altan Sarıkaya N, Taş Ç, Akgün N. 2021. Klinik deneyim yaşayan hemşirelik öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerinin incelenmesi. *OTSBD*, 6(2): 191-200. DOI: 10.26453/otjhs.840812.
- Arslan İ. 2017. Hemşirelerde duygu yönetme beceri düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye, pp: 77.
- Ateş B, Sağar ME. 2021. Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *EARDE*, 7(1): 87-102. DOI: 10.29065/usakead.887799.
- Baysan Arabacı L, Ayakdaş Dağlı D, Taş G. 2018. Madde kullanım bozukluklarında duygu düzenleme gücü ve hemşirelerin rol ve sorumlulukları. *Bağımlılık Derg*, 19(1): 10-16.
- Berking M, Znoj H. 2008. Development and validation of a self-report measure for the assessment of Emotion Regulation Skills (SEK-27). *Z Psychiatr Psychol Psychother*, 56: 141-152. DOI: 10.1024/1661-4747.56.2.141.
- Beycan Ekitli G. 2019. Müzikte ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Modeli'nin öğrenci hemşirelerin öfke ifadesi ve tarzlarına etkisi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Türkiye, pp: 99.
- 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. *IJSM*, 24(2): 107-134. DOI: 10.1037/str0000023.
- Çam MO, Soyulu TG. 2021. Duygu düzenleme ve psikiyatri hemşireliğine yansımaları. *Perspect Psychiatr Care*, 13(2): 192-206. DOI: 10.18863/pgy.756948.
- 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(5): 1061-1070. DOI: 10.1007/s12671-016-0544-6.
- Duman N, Yılmaz SA, Umuncu Ş, İmre, Y. 2019. Üniversite öğrencilerinde duygudurum düzenleme ve öfke. *IBAD*, 4(1): 1-9. DOI: 10.21733/ibad.505283.
- Erdem Z, Dilekler Aldemir İ. 2022. Genç yetişkinler ve bakım verenlerinin duygu düzenleme strateji kullanımları: Nitel bir inceleme. *Nesne*, 10 (23): 45-77 DOI: 10.7816/nesne-10-23-04.
- Gamsız Tunç Ö, Dursun A. 2021. Genç yetişkinlere yönelik duygu düzenleme müdahaleleri: sistematik gözden geçirme. *IHEAD*, 6(2): 191-212. DOI: 10.17679/inuefd.951530.
- İnceman Kara F, Güven M. 2019. Duygu düzenlemeyle ilgili deneysel çalışmaların incelenmesi: Sistematik bir derleme. *J Int Social Res*, 12(68): 913-922. DOI: 10.17719/jsir.20193878.
- Jung Y, Sohn YW, Kim MY. 2018. Emotion regulation and job stress: The mediating effect of relationship quality in the US and Korean samples. *Curr Psychol*, 39: 1106-1115. DOI: 10.1007/s12144-018-9997-1.
- Öncü Öner T, Can Ş. 2018. Sağlıkta biyoistatistiksel uygulamalar. *İKÇÜSBFD*, 3(1): 39-45.
- Radkovsky A, McArdle JJ, Bockting CLH, Berking M. 2014. Successful emotion regulation skills application predicts subsequent reduction of symptom severity during treatment of major depressive disorder. *J Consul Clin Psychol*, 82: 248-262. DOI: 10.1037/a0035828.
- Rugancı RN, Gençöz T. 2010. Psychometric properties of a Turkish version of the difficulties in emotion regulation scale. *J Clin Psychol*, 66: 442-455. DOI: 10.1002/jclp.20665.
- Scheibe S, Moghimi D. 2019. Age and context effects in daily emotion regulation and well-being at work. *Work Aging Retire*, 7(1): 31-45. DOI: 10.1093/workar/waz014.
- Söğütü Y, Söğütü L, Göktaş ŞŞ. 2021. Relationship of COVID-19 Pandemic with anxiety, anger, sleep and emotion regulation in healthcare professionals. *J Contemp Med*, 11(1): 41-49. DOI: 10.16899/jcm.804329.
- Ştefan CA, Avram J. 2018. The multifaceted role of attachment during preschool: Moderator of its indirect effect on empathy through emotion regulation. *Early Child Dev Care*, 188(1): 62-76. DOI: 10.1080/03004430.2016.1246447.
- TDK. 2023. Türk Dil Kurumu: Duygu. URL: <https://sozluk.gov.tr/> (erişim tarihi: 03 Ocak 2023).
- Temizel EA, Dağ İ. 2014. Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri*, 17(1): 7-17.
- Üstadağ D. 2022. Üniversitede eğitim gören Z kuşağı gençlerinin sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eurasian Acad Sci Soc Sci J*, 45: 129-159. DOI: 10.29228/mukatcad.22.
- Vatan S, Kâhya YO. 2018. Duygu düzenleme becerileri ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 19(2): 192-201. DOI: 10.5455/apd.260322.
- Wirtz CM, Radkovsky A, Ebert DD, Berking M. 2014. Successful application of adaptive emotion regulation skills predicts the subsequent reduction of depressive symptom severity but neither the reduction of anxiety nor the reduction of general distress during the treatment of major depressive disorder. *PLoS One*, 9(10): 01-13.e108288. DOI: 10.1371/journal.pone.0108288.
- Zhao JL, Li XH, Shields J. 2019. Managing job burnout: The effects of emotion regulation ability, emotional labor, and positive and negative affect at work. *Int J Stress Manag*, 26(3): 315-320. DOI: 10.1037/str0000101.