



Predictive Roles of Mindfulness and Emotion Regulation in Meta Emotions Among University Students

Hurizat Hande TURP ^{a*} (ORCID ID - 0000-0003-2052-3127)

Betül Gökçen DOĞAN LAÇİN ^b (ORCID ID - 0000-0001-7697-3341)

^a Ağrı İbrahim Çeçen University, Faculty of Educational Sciences, Ağrı/Türkiye

^b Hatay Mustafa Kemal University, Faculty of Educational Sciences, Hatay/Türkiye



Article Info

DOI: 10.14812/cufej.1071898

Article history:

Received 11.02.2022

Revised 18.07.2022

Accepted 21.08.2022

Keywords:

Meta emotion,
Mindfulness,
Emotion Regulation,
University Students.

Research Article

Abstract

This study, firstly, is to examine the meta-emotional levels of university students according to gender, and secondly, to examine the predictive state of meta-emotion together with mindfulness and emotion regulation skills. In line with these two purposes, a total of 1050 students, 748 females and 302 males, studying at various universities in Turkey in the 2020-2021 academic year, were reached. Along with the demographic information part, the scales, in which information about meta-emotion, emotion regulation skills and mindfulness levels were obtained, were applied to the participants. In the analysis of the data, t-test and multiple linear regression analysis were performed. As a result of the analyzes made, it was found that the positive meta-emotions of young people in university students showed a significant difference according to gender; it was found that negative meta-emotions did not show a significant difference according to gender. In addition, it was found that mindfulness and emotion regulation skills significantly predicted positive and negative meta-emotions. The findings were discussed in the related literature and various suggestions were made.

Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Düzeylerinin Üst Duyguları Yordama Gücü

Makale Bilgisi

DOI: 10.14812/cufej.1071898

Makale Geçmişi:

Geliş 11.02.2022

Düzeltilme 18.07.2022

Kabul 21.08.2022

Anahtar Kelimeler:

Üst Duygu,
Bilinçli Farkındalık,
Duygu Düzenleme,
Üniversite Öğrencileri.

Araştırma Makalesi

Öz

Bu çalışma, ilk olarak üniversitede öğrenim gören bireylerin üst duygu düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesi ve ikinci olarak da bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin birlikte, üst duyguyu yordama durumunu incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu iki amaç doğrultusunda, 2020-2021 eğitim öğretim yılında Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde öğrenim görmekte olan 748'i kadın, 302'si erkek toplam 1050 öğrenciye ulaşılmıştır. Katılımcılara; kişisel bilgi formu, Duygu Düzenleme Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Üst Duygu Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde t-testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, üniversite öğrencilerinin olumlu üst duygularının cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterdiği; olumsuz üst duyguların cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği bulgulanmıştır. Ayrıca, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin olumlu ile olumsuz üst duyguları anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Bulgular, ilgili alanyazın içinde tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Introduction

It is not easy to define the word emotion, which is frequently used in daily life. Lazarus (1993) defines emotions as a set of coordinated responses to internal or external events of special importance to the individual. Emotions are what the individual feels as a result of events and facts. One of the emotion

* Corresponding Author: hurizathande@gmail.com

concepts that researchers such as Berking and Whitley (2014) deal with in their emotion studies is meta-emotion. In its simplest form, the meta emotion is expressed as emotions about emotions (Chatterjee, et al., 2021; Gotman, et al., 1996).

Meta emotion is an emotional response to one's own emotion state. This is a concept that can provide information about the continuation or termination of the emerging emotion and is considered as an emotional response to the emotional selves of individuals (Bartsch et al., 2010; Shaver et al., 2013). Meta emotions can also be defined as a combination of positive or negative primary and secondary emotions (Norman & Furnes, 2016). Feelings of embarrassment from being angry or anxiety from excitement can be one of these combinations. It would be appropriate to give an example in terms of better embodying the meta-emotion. In cultures where it is not considered normal for men to cry in society, the feeling of embarrassment caused by a man's crying in front of his colleagues actually constitutes that man's meta emotional. In other words, meta-emotion is what individuals feel as a result of evaluating their primary emotions. As a result of these evaluations, the feelings of individuals can be positive or negative. This is experienced in the form of positive meta-emotions or negative meta-emotions. Here, positivity stems from the acceptance of primary emotions, while negativity is related to rejection or avoidance of emotions (Solomon, 2008). As an example, an individual's sense of helplessness may cause them to feel shame. Shame is the meta-emotion here. If the individual interprets the feeling of shame in an acceptable way, this feeling can be experienced as a positive meta-emotion for him.

Meta emotion is an important process in the emotional processes of healthy individuals. Examining the factors that may be effective in the functioning and awareness of this process will make the concept of meta emotion more understandable. In this context, an important factor in the research is emotion regulation. There are many studies emphasizing the relationship between meta emotions and emotion regulation skills (Kokkonen & Pulkkinen, 2001; Lui, 2017; Ojala, 2019). It has been stated that meta-emotions emerge when it comes to changing the sense brought by the emotion process itself in the light of the possible results and side effects of the process in emotion regulation (Bartsch et al., 2008). Emotion regulation refers to shaping what emotions a person has, when he has these emotions, and how he experiences or expresses these emotions (Gross, 1998). Lack of emotion regulation can be expressed as the inability to handle and evaluate emotions in a healthy way.

When the domestic literature is examined; Kelek (2020) draws attention with her findings on metaemotion, mood, and parental emotional availability as predictors of emotion regulation. According to the results of this study; It has been stated that there is a significant relationship between the difficulty levels of individuals in emotion regulation and the levels of metaemotion, mood and parental emotional accessibility. In a study carried out abroad, the contradiction in individuals wanting to be watched despite the negative emotions caused by watching horror movies was examined. It has been observed that individuals interpret the negative emotions they feel as necessity and express the higher emotion of these negative emotions with the feeling of pleasure (Barstch et al., 2010). At this point, the reflection of emotion regulation in the meta emotion has been revealed.

In addition to emotion regulation, mindfulness is thought to be another factor that can explain meta emotion. It has been observed that individuals can notice their meta emotions by paying attention to their own emotions and experiencing them in a way that can distinguish them (Haradvala, 2016). Mitmansgruber et al. (2009) stated that this is due to the concentration of attention of an individual in the mindfulness process. Mindfulness is expressed as the individual's being aware of the present moment, accepting it without judgment, and being able to pay attention to them (Kabat-Zinn, 1990). The mindfulness process can illuminate higher emotions in meaningful ways. Accepting the moment and asking the question of what is happening to me will enable the individual to discover his/her emotions and many emotional experiences that are happening in himself (Kotsou et al., 2018).

It is seen that university students have more difficulties due to changing living conditions. It is known that young people who are not fully adults are not considered as adolescents at the same time. Especially the change in technology, social media, education and business problems reveals the necessity of working more with individuals in this period. In this period, individuals can still show risky behavior tendencies, and they also carry the burden of their adult duties and responsibilities (Santrock, 2012). This can cause young people in this period to experience very different emotions at the same time as a result of their difficulties. For this reason, there is a need for studies examining the emotions of young people in university. It is known that individuals who are aware of their emotions will use their behaviors more accurately and effectively (Ellis, 1990; Türkçapar, 2003). This will enable them to cope more easily with the difficulties they experience in the period they are in. In addition, since the concept of meta-emotion is a new concept in the domestic literature and related concepts have been studied very little, it is expected to fill the gap in the related literature. Thus, it is thought that it will help field practitioners working with university students. Therefore, in this study, it was examined whether mindfulness and emotion regulation predict meta-emotion. In line with this purpose, it was desired to find answers for the following sub-objectives. Students in university;

- 1- Do the levels of meta emotion show a significant difference according to gender?
- 2- Are mindfulness and emotion regulation skills a significant predictor of meta-emotion?

Method

Working group

In this study, the relationship between individuals' meta-emotions, emotion regulation skills and conscious awareness levels was examined. Therefore, it is a descriptive study based on the relational survey model. The study group of the research consists of a total of 1050 students, 748 females and 302 males, studying at various universities in Turkey in the 2020-2021 academic year.

Data Collection

Tools Personal Information Form

In the personal information form prepared by the researchers, there are questions to determine the age, gender, university, department and class level of the participants.

Emotion Regulation Scale

The Emotion Regulation Scale was developed by Gross and John (2003) to determine the trends of individuals' emotion regulation in two categories. It consists of two sub-dimensions: "Cognitive Reassessment" and "Suppression". The adaptation study of the scale for Turkey was done by Eldeliklioğlu and Eroğlu (2015). In the reliability study conducted during the adaptation study of the scale, Cronbach's alpha for reevaluation and suppression scores were .78 and .73, respectively. The Cronbach's alpha values of reevaluation and suppression scores for test-retest results are .74 and .72.

The Cronbach's alpha internal consistency coefficients for the Reevaluation and Suppression scores for this study were found to be .82 and .70, respectively. The information regarding the validity study is as follows; $\chi^2= 338.4$, $sd= 70$, $\chi^2/sd= 4.83$, $RMSEA= 0.10$, $SRMR= 0.04$, $GFI= 0.90$, $AGFI= 0.87$.

Mindfulness Scale (MS)

The Mindfulness Scale (MS), developed by Brown and Ryan (2003), was adapted to Turkish culture by Özyeşil et al. (2011). The measurement tool is a 15-item scale that measures the general tendency to be aware of and attentive to instantaneous experiences in daily life. MS has a single-factor structure and as

the scores obtained from the scale increase, it is concluded that the level of mindfulness is higher. The internal consistency coefficient of the measurement tool was calculated as .80, and the test-retest correlation value was calculated as .86. In addition, Self-Compassion, Depression Stress Anxiety, Positive and Negative Emotion Scales were used in studies to determine the criterion-related value. It has been determined that there is a significant relationship between these scales and MS.

The Cronbach alpha internal consistency coefficient for the mindfulness score for this study was found to be .84. The information regarding the validity study is as follows; $\chi^2= 200.6$, $sd= 100$, $\chi^2/sd= 2.006$, $RMSEA= 0.06$, $SRMR= 0.05$, $GFI= 0.93$, $AGFI= 0.91$.

Meta Emotion Scale

The measurement tool developed by Mitmansgruber et al. (2009) to evaluate the feelings of individuals about their emotions was adapted to Turkish culture by Duman (2018). In the adaptation phase of the scale, which consisted of 28 items in total, it was determined that three items did not work and analyzes were carried out with 25 items. The sub-dimensions of the scale, which has a two-dimensional structure, are called negative meta-emotions and positive meta-emotions. The internal consistency coefficient of the measurement tool is as follows for positive meta-emotions and negative meta-emotions, respectively; .84 and .81. In addition, in the study conducted for criterion validity, similarity to the scales was determined.

The Cronbach alpha internal consistency coefficients for Positive and Negative meta-emotions scores for this study were found to be .80 and .86, respectively. The information regarding the validity study is as follows; $\chi^2= 750.0$, $sd= 275$, $\chi^2/sd= 2.72$, $RMSEA= 0.07$, $SRMR= 0.06$, $GFI= 0.85$, $AGFI= 0.82$, $CFI= 0.81$.

Data Collection and Analysis

The developers of the measurement tools to be used to collect the data were contacted via e-mail. permissions were obtained from them and the scoring information about the measurement tools was learned. Later, Ethical Permission was obtained from Ağrı İbrahim Çeçen University. Afterwards, data were collected from volunteer individuals. Before analyzing the data obtained, one-way extreme value analysis was performed after the missing values were determined. 54 people whose Z value was outside the range of ± 3.29 were excluded from the analysis, and the study continued with a total of 1050 participants. Mahalanobis distance value was used in the multidimensional outlier analysis and the process was continued since no data was removed from the analysis. For the assumption of normality, it was observed that the skewness and kurtosis coefficients of all variables were within the range of ± 1 and the distributions were close to the normal distribution. Variance increase factors (VIF), state index (CI) and tolerance values were examined for the multicollinearity assumption. For negative meta emotion; It was observed that VIF values were less than 10 (1.072-1.083), CI values were less than 30 (the highest value was 16.39), and tolerance values were less than 1.00 (0.924-0.933). In this case, it can be stated that there is no multicollinearity problem between the independent variables. Whether there is a sequential dependence (autocorrelation) between the observed values was examined with Durbin-Watson values and it was seen that this was between the reference values (1,875). For positive meta emotion; It was observed that VIF values were less than 10 (1.072-1.083), CI values were less than 30 (the highest value was 16.39), and tolerance values were less than 1.00 (0.924-0.933). In this case, it can be stated that there is no multicollinearity problem between the independent variables. Durbin-Watson value was found to be 1.905, which is among the reference values. As a result, the data obtained from 1050 individuals were included in the analysis and the analysis was started by meeting the necessary assumptions for the analysis. In the analysis of the data, t-test and multiple linear regression analysis were performed.

Results

Unrelated Samples T-Test was conducted to examine whether the participants' meta-emotional levels differed according to gender. The t-test results of the participants' negative meta-emotion and positive meta-emotion scores, which are sub-factors of the meta-emotion scale, according to being male or female are presented below.

Table 1.
T-Test Scores of Individuals' Negative and Positive Meta Emotion Scores by Gender

Variables	Gender	n	\bar{X}	S_x	t	Sd	p	
Negative	Meta	Female	737	50.35	11.17	1.79	1008	.073
Emotion		Male	273	48.98	9.74			
Positive	Meta	Female	737	46.95	8.87	3.14	538.06	.002
Emotion		Male	273	45.12	7.95			

When Table 1 is examined, it is seen that the mean scores of the participants' negative meta emotions do not change according to gender ($t(1008) = 1.79$, $p > .05$), while the mean scores of positive meta emotions do not change according to gender ($t(538.06) = 3.14$, $p < .05$). Women's positive meta emotions ($\bar{X} = 46.95$) are higher than men ($\bar{X} = 45.12$). The second question of this research is whether participants' mindfulness and emotion regulation skills predict their higher emotional levels.

In this regard, first of all, the relationship of all variables with each other was examined. Below are the correlation values of positive and negative meta emotion, which is the sub-dimension of the meta-emotion scale, suppression and re-evaluation, which is the sub-dimension of the emotion regulation scale, and mindfulness.

Table 2.
Relationships Between the Variables Included in the Research

Variables	\bar{X}	Sd	1.	2.	3.	4.	5.
1.Negative Meta Emotion	49.98	10.81	-				
2.Positive Meta Emotion	46.46	8.66	-.19**	-			
3. Mindfulness	56.73	11.86	-.39**	.33**	-		
4.Suppression	16.85	5.15	.21**	-.10**	-.19**	-	
5.Reappraisal	29.71	6.78	-.12**	.42**	.17**	.16**	-

** $p < .01$

As seen in Table 2, there was a negative correlation between negative meta-emotion, one of the predicted variables of the study, and mindfulness ($r = -.39$, $p < .01$) and re-evaluation ($r = -.12$, $p < .01$); There is a positive predictive relationship between suppression ($r = .21$, $p < .01$). There was a positive correlation between positive meta-emotion and mindfulness ($r = .33$, $p < .01$) and re-evaluation ($r = .42$, $p < .01$), which is the other predicted variable of the study; There is a negative correlation between suppression ($r = -.10$, $p < .01$).

Multiple linear regression analysis was performed to determine the predictive levels of participants' mindful awareness, suppression, and reevaluation levels of positive and negative meta-emotional levels. Information on the result of this analysis is presented in Table 3.

Table 3.

The Results of Regression Analysis on the Predictors of Positive and Negative Meta-Emotions of Mindfulness and Emotion Regulation

Variables		B	SH _b	β	t	p	dual r	Partial r
Negative Meta Emotional	Constant	66.19	2.17		30.37	.000		
	Mindfulness	-.317	.027	-.347	-11.69	.000	-.392	-.346
	Reappraisal	-.136	.047	-.085	-2.87	.004	-.118	-.090
	Suppression	.342	.062	.163	5.50	.000	.214	.171
R= 0.426 R ² = 0.179								
F(3, 1006)= 74.223 p< .05								
Variables		B	SH _b	β	t	p	dual r	Partial r
Positive Meta Emotional	Constant	24.77	1.65		14.93	.000		
	Mindfulness	.175	.021	.240	8.51	.000	.332	.259
	Reappraisal	.513	.036	.401	14.29	.000	.422	.411
	Suppression	-.207	.047	-.123	-4.36	.000	-.104	-.136
R= 0.512 R ² = 0.260								
F(3, 1006)= 118.912 p< .05								

When Table 3 is examined, it is seen that mindfulness and emotion regulation (with Suppression and Reappraisal sub-factors) significantly predict negative meta emotion ($R^2=0.179$, $p<.05$). Mindfulness and emotion regulation together explain 18% of the total variance of negative meta-emotion. According to these findings, the regression equation is as follows; negative meta-emotion= $66.19 - 0.317 \cdot \text{mindfulness} - 0.136 \cdot \text{reappraisal} + 0.342 \cdot \text{suppression}$

Mindfulness and emotion regulation (with Suppression and Rrappraisal sub-factors) were found to significantly predict positive meta emotion ($R^2=0.260$, $p<.05$). Mindfulness and emotion regulation together explain 26% of the total variance of positive meta-emotion. According to these findings, the regression equation is as follows; positive meta-emotion= $24.77 - 0.175 \cdot \text{mindfulness} + 0.513 \cdot \text{reappraisal} - 0.207 \cdot \text{suppression}$.

Discussion & Conclusion

As a result of the research, it was revealed that the experience of positive meta-emotion differed according to gender. This differentiation was in favor of women and it was determined that women experienced more positive meta emotions than men. In the literature, different findings were found regarding the relationship between meta emotions and gender. For example, Haradhvala (2016) determined in his study that meta-emotions do not differ according to gender. On the other hand, Chirico et al. (2021) determined that women have more positive meta-emotional tendencies than men. It is thought that the difference revealed in terms of positive and negative meta emotions between women and men has a cultural basis. Because people's beliefs about their emotions are shaped by the family and culture they live in (Berenbaum & Boden, 2014; Lui, 2017). The culture in which they live does not accept the behaviors that arise due to some emotions. For example, in Turkish culture, men's feelings of sadness, blame, shame, etc. Crying as a result of emotions is not welcome. Similarly, it is not good for men to scream with happiness. There are also gender roles attributed to women and men. In Turkish society, while men are expected to be authoritarian, hide their feelings and stand firm, women are expected to be warm, affectionate, naive and fragile (Kağıtçıbaşı, 2017). It can be said that women are given the right to experience positive meta emotions more in these ascribed roles. In short, the effect of gender roles and culture affects individuals' positive meta emotions, depending on whether they are male or female. In this study, the experience of negative meta-emotion does not differ according to gender. It is thought that this is related to the bad feeling that negative meta emotions cause in the individual. Both men and

women will experience negative meta emotions in the face of negative events. The effect of the event on the individual and the meaning for the person will be effective, not the gender, who experiences these feelings more intensely (Türkçapar, 2003).

The second sub-objective of the study was to examine the emotion regulation skills and mindfulness levels of university students as predictors of their meta emotions. For this purpose, multiple linear regression analysis was performed. The meta-emotion is handled in two dimensions as positive and negative. For this reason, it was examined whether emotion regulation and mindfulness together explain negative and positive meta emotions. Mindfulness and emotion regulation skills are significant predictors of negative meta-emotion, and emotion regulation and mindfulness together explain 18% of negative meta-emotion. Individuals can be interpreted as experiencing and feeling the meta emotion by not feeling it negatively, not accepting the situation they are in, even though it causes them to feel discomfort.

When the literature was examined, it was seen that this study showed similar results with the previous studies. For example, a study by Lykins and Baer (2009) reported that mindfulness has a negative effect on negative emotions. According to the aforementioned research, it was concluded that the fear of experiencing emotions in people who practice mindfulness meditation for a long time disappeared and mindfulness supported the functional implementation of behavioral self-regulation. Mitmansgruber et al. (2008), on the other hand, found that individuals' conscious awareness decreases with the need to get away from the difficulty of the situation they are in. This result indicates that the decrease in mindfulness and the use of emotion regulation are in parallel with the finding that together predict negative meta-emotion. To put it more concretely; For example, an individual may experience anxiety (meta emotion) because of anger (firstly emotion). The individual who realizes this meta emotion and can stay in the moment may experience a negative meta emotion. In addition, individuals' ability to regulate emotions serves to manage, inhibit, maintain and improve situations associated with all emotional processes. This skill refers to conscious or unconscious, automatic or effortful regulation (Gross & Thompson, 2007). These individuals, who do not adopt the suppression approach while regulating their emotions, accept and experience their negative meta emotions (Lui, 2017).

In line with the second sub-goal, it was examined whether emotion regulation and mindfulness together explained positive meta emotion. Mindfulness and emotion regulation skills are significant predictors of positive meta-emotion, and emotion regulation and mindfulness together explain 26% of positive meta-emotion. In a more succinct expression, it can be interpreted as feeling the meta emotion positively, accepting the situation that the individual is in, and causing a feeling of satisfaction. In their study, Sears and Kraus (2009) found that individuals in group work, in which they used mindfulness techniques, approached their emotions in a more possessive way. It is seen that this result about the effect of mindfulness on positive meta emotions can be felt more easily. Because it can be thought that the emotions that individuals primarily feel will be perceived in a more acceptable way through mindfulness, and thus, the positive effect of individuals to experience positive meta emotions will be inevitable. In addition, individuals with a high level of awareness experience their emotional experiences with an accepting approach. This can be interpreted as people can experience positive meta emotions. Emotion regulation skill is stated to illuminate the way to the acceptance of meta emotions (Duman, 2018). This means that it enables the individual to experience the most appropriate emotion through emotion regulation skills. For example, an individual who is at a funeral, when he receives exciting news for him, regulates that excitement in accordance with the environment, but experiences the positive emotion (happiness) as the meta emotion. Individuals who can manage their emotions will experience the meta emotion caused by the emotion in accordance with the situation. In addition, emotion regulation skills are affected by their beliefs and attitudes about emotional processes (Trincas et al., 2016). Approaches to emotional processes, on the other hand, shape higher emotion experiences. Meta emotions are evaluated as a product of emotion regulation approach and it is claimed to be under the influence of emotion regulation (Mendonça, 2013). Therefore, it can be said that individuals who are successful in regulating their emotions can easily experience positive meta emotions.

As a result, positive meta-emotions of university students showed a significant difference according to gender; it was determined that negative meta-emotions did not show a significant difference according to gender. In addition, it was found that mindfulness and emotion regulation skills significantly predicted positive and negative meta-emotions. However, the limitations of the study should be taken into account when interpreting the results obtained. First of all, individuals were reached through young people via universities. For this reason, the education level of the participants is university and data could not be obtained from individuals with different education levels. Secondly, data were obtained only with self-report measurement tools. Finally, this research was designed with a quantitative method. In future research, it can be ensured that individuals are a heterogeneous group with different education and socio-economic levels. In addition, conducting qualitative or mixed studies in smaller samples in order to make a detailed examination of the variables may enrich the results of the study. Despite its limitations, this study is thought to make an important contribution to the literature on mindfulness and emotion regulation skills as predictors of the concept of metaemotion in university students. The results obtained from the research provide findings for the preventive guidance practices of experts working in the field. Jaeger and Bartsch (2006) stated that individuals acquire the ability to use their emotion regulation skills effectively in early childhood. In that case, studies can be carried out to recognize and allow pre-school children's emotions to be experienced. Research findings reveal the importance of benefiting from psycho-educational programs and positive psychology-based studies that will be created by using the power of emotion in all kinds of education, career, and bilateral relations to be made with individuals of university students. In addition, in line with the findings related to the prediction of meta-emotion by mindfulness and emotion regulation skills; It has been shown that it can be beneficial in terms of giving priority to individual and group guidance practices that field researchers will apply based on mindfulness and emotion regulation skills. Considering that the fact that men experience less positive emotions than women in the research findings may also be a risk factor for men, it is important for field researchers to encourage men to study emotions more.

Author Contribution Rates

The authors contributed equally to the study.

Ethical Declaration

All rules included in the "Directive for Scientific Research and Publication Ethics in Higher Education Institutions" have been adhered to, and none of the "Actions Contrary to Scientific Research and Publication Ethics" included in the second section of the Directive have been implemented.

Conflict Statement

The author declares no competing interests.

Türkçe Sürümü

Giriş

Günlük hayatta sıkça kullanılan duygu kelimesini tanımlamak kolay olmamaktadır. Buna karşın Hayes (2011), duygu kavramını en yalın hâli ile ele almış ve duyguları olay ve olgular sonucunda bireyin hissettikleri olarak tanımlamıştır. Duygu kavramını daha detaylı bir biçimde ele alan Lazarus (1993) ise duyguları, birey için özel bir önemi olan, iç veya dış olaylara verilen, koordineli tepkiler dizisi olarak ifade etmiştir. Bununla birlikte birçok araştırmacının çalışmalarında duygu kavramını üst duygu (meta-emotion) çerçevesinde ele aldıkları görülmektedir (Berking & Whitley, 2014; Deckert vd., 2020; Jäger & Barstch 2006).

Üst duygu, duygular hakkındaki duygular olarak ifade edilmektedir (Chatterjee, vd., 2021; Gotman, vd., 1996). Başka bir ifade ile üst duygu, kişinin kendi duygu hâline bir duygu yanıtı olarak düşünülebilir. Bu birincil olarak ortaya çıkan duygunun sürdürülmesi ya da sonlandırılması bilgisini sağlayabilen, kişilerin duygusal benliklerine karşılık duygusal bir cevap olarak ele alınan bir kavramdır (Bartsch, vd., 2010; Shaver vd., 2013). Üst duygular; pozitif ya da negatif, birincil ve ikincil duyguların birleşimi şeklinde de tanımlanabilmektedir (Norman & Furnes, 2016). Utanç duygusunun getirdiği kızgınlık ya da heyecan duygusundan kaynaklanan kaygı duygusu bu birleşimlerden biri olabilir. Üst duygunun daha iyi anlaşılması açısından bir örnek verilmesi yerinde olacaktır. Erkeğe güçlü olmanın atfedildiği bir kültürde, erkeğin çaresiz hissetmesi kendisini yetersiz ya da güçsüz olarak algılamasına, bu durum da bireyin çaresizlik duygusunun ötesinde, utanç hissetmesine neden olacaktır. Burada bireyin temelde hissettiği çaresizlik iken üst duygusunu utanç oluşturmaktadır. O hâlde, bireylerin hissettiği duyguların çeşitli değerlendirmelerle olumlu ya da olumsuz olarak algılandığı söylenebilir. Bu da olumlu üst duygular ya da olumsuz üst duygular şeklinde yaşanmaktadır. Buradaki olumluluk, birincil duyguların kabulünden kaynaklanırken olumsuzluk ise duyguların reddedilmesi ya da kaçınılması ile ilgili olmaktadır (Solomon, 2008). Örneğin, bir bireyin yaşadığı çaresizlik duygusu onun utanç hissetmesine neden olabilir. Burada utanç üst duygudur. Eğer birey utanç duygusunu kabul edilebilir bir biçimde yorumlarsa bu duygu onun için olumlu bir üst duygu olarak deneyimlenebilir.

Üst duygu, tüm bireylerin duygusal süreçlerinde dikkate değer bir unsurdur (Barstch vd., 2008; Mendonça & Sâágua, 2019). Bu nedenle bu sürecin işleyişini etkileyebilecek faktörlerin incelenmesi, üst duygu kavramının daha açık bir biçimde anlaşılmasını sağlayacaktır. Bu noktadan hareketle, duygu düzenleme ile üst duygular arasındaki ilişkinin önemli olduğu düşünülmüştür. Alanyazında üst duyguların duygu düzenleme becerileri ile ilişkisine vurgu yapan pek çok çalışmaya rastlanılmaktadır (Kokkonen & Pulkkinen, 2001; Lui, 2017; Ojala, 2019).

Üst duygu ile birlikte ele alınan bir diğer kavram da duygu düzenlemedir. Birçok araştırmacının üst duygu kavramına, duygu düzenleme başlığı altında yer verdiği dikkati çekmektedir. Duygu düzenleme, kişinin, sahip olduğu duyguların hangileri olduğunu, bu duygulara sahip olduğu zamanların değişimini ve bu duyguları deneyimleme biçimlerini veya ifade edilişlerini şekillendirmeyi belirtmektedir (Gross, 1998). Duygu düzenleme eksikliği ise duyguların sağlıklı ele alınıp değerlendirilemeyişi olarak ifade edilmektedir (Altun & Atagün, 2019). Bartsch ve diğerlerine (2008) göre ise bir durum yaşanırken bunun olası sonuçları ve yan etkileri ışığında bireyin hissettikleri düzenlenmekte, bu düzenlenme sırasında oluşan yeni duygu, üst duygu olarak ortaya çıkmaktadır.

Yurt dışı alanyazında üst duygu ve duygu düzenleme değişkenlerinin bir arada ele alındığı çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Barstch vd., 2008; Deckert vd., 2020; Lane vd., 2011). Yurt içi alanyazının ise daha sınırlı olduğu görülmüştür. Örneğin, Kelek (2020) araştırmasında, duygu düzenlemenin yordayıcıları olarak üst duygu, duygu durum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliğini incelemiştir. Bahsi geçen çalışmanın

sonuçlarına göre; bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorlanma seviyeleri ile üst duygu, duygu durum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Yurt dışı alanyazında duyguyu düzenlemenin üst duygudaki yansımaları ortaya konulmuş, bireylerde korku filmi izlemenin yarattığı olumsuz duygulara rağmen izlenmek istenmesindeki çelişki incelenmiştir. Bireylerin hissettikleri olumsuz duyguları gereklilik olarak yorumladıkları ve bu olumsuz duyguların üst duygusunu haz alma duygusuyla ifade ettikleri görülmüştür (Barstch vd., 2010).

Duygu düzenlemenin yanı sıra bilinçli farkındalığın da üst duyguyu açıklayabilecek diğer bir etmen olduğu düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık, bireyin içinde bulunulan anın farkına varması, bunu yargısız kabul etmesi ve dikkatini bunlara verebilmesi olarak ifade edilmektedir (Kabat-Zinn, 1990). Bilinçli farkındalık süreci, üst duyguları anlamlı yollarla aydınlatılmakta, yaşanan anı kabul edip bana neler oluyor sorusunu sormak bireyin duygusunu ve kendinde olup biten birçok duygusal deneyimi keşfetmesini sağlamaktadır (Kotsou vd., 2018). Bireylerin kendi duygularına dikkat vermeleri ve duygularını ayırt edebilecek biçimde deneyimlemeleri yoluyla üst duygularını fark edebildikleri görülmüştür (Haradhvala, 2016). Mitmansgruber ve diğerleri (2009), bu durumun bilinçli farkındalık sürecindeki bireyin dikkatini yoğunlaştırmasından kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Günümüzde değişen yaşam koşulları ile beraber üniversite öğrencilerinin zorlandığı görülmektedir. Özellikle teknolojinin, sosyal medyanın, eğitim ve iş sorunlarının değişmesi bu dönemdeki bireyler ile daha fazla çalışılması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu dönemde bireyler hâlâ riskli davranış eğilimleri gösterebilmekte, aynı zamanda da yetişkinlik dönemi görev ve sorumluluklarının yükünü üzerlerinde taşımaktadırlar (Santrock, 2012). Sonuç olarak bu dönemdeki bireylerde ergenlik dönemi çalkantılarının tamamen geçmediği ve buna ek olarak tam anlamıyla yetişkin olamayışları onların birbirinden çok farklı duyguları anlamlandırma ve düzenleme ihtiyaçlarını arttırdığı ifade edilmektedir (Duy & Yıldız, 2014; Ulaşan Özgüle & Sümer, 2017). Bu sebeple üniversitede öğrenim gören öğrencilerin duygularını inceleyen çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Duygularının farkında olan bireylerin davranışlarını daha doğru ve etkili kullanacakları bilinmektedir (Ellis, 1990; Türkçapar, 2003). Bu da onların içinde buldukları dönemde yaşadıkları zorluklarla daha kolay baş etmelerini sağlayacaktır. Ayrıca, üst duygu kavramının yurt içi alanyazında yeni bir kavram olması ve ilişkili kavramların da görece çok az çalışılmış olmasından dolayı bu araştırmanın alanyazındaki boşluğu dolduracağı, buna ek olarak üniversite öğrencileri ile çalışan alan uygulayıcılarına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple, bu çalışmada bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve üst duygu arasındaki ilişki çeşitli istatistiksel yöntemlerle incelenmiştir. Bu amaçla üniversite öğrencilerinin;

1- 'Üst duygu düzeyleri cinsiyete göre değişmekte midir?'

2- 'Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri, üst duygunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?' alt amaçlarına cevap aranmak istenmiştir.

Yöntem

Çalışma Grubu

Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin üst duyguları, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkilerin derecesini ve yönünü belirlemeye yönelik yapılan çalışmalardan olan betimsel yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılının güz döneminde Türkiye'nin farklı bölgelerindeki üniversitelerde öğrenim görmekte olan 1050 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin yaşları 18-50 aralığında olup 748'i kadın, 302'si erkektir. Öğrencilerin okudukları fakülteler ise eğitim, ilahiyat, iktisadi ve idari bilimler, fen edebiyat, mühendislik, hukuk ve sağlık bilimleridir. Araştırma kapsamında Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Etik Kurulu'na başvurularak E-18489 sayılı ve 09.09.2021 tarihli etik kurul onayı alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu formda araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, öğrenim gördükleri üniversite, bölüm ve sınıf düzeylerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

Duygu Düzenleme Ölçeği

Bu ölçek, Gross ve John (2003) tarafından bireylerin duygu düzenleme eğilimlerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, “bilişsel yeniden değerlendirme” ve “baskılama” olmak üzere iki alt boyuttan ve toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Eldeliklioğlu ve Eroğlu (2015) bu ölçeği Türk kültürüne uyarlamıştır. Ölçeğin uyarlama çalışması sırasında yapılan güvenilirlik çalışmasında yeniden değerlendirme ve baskılama alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa katsayısı sırasıyla .78 ve .73 olarak bulunmuştur. Test tekrar test sonuçları için yeniden değerlendirme ve baskılama alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri .74 ve .72 olarak hesaplanmıştır.

Bu araştırma kapsamında yeniden değerlendirme ve baskılama alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları yeniden hesaplanmış ve sırasıyla .82 ve .70 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi yoluyla incelenmiştir. Geçerlik çalışmasına ilişkin bilgiler şöyledir; $\chi^2=338.4$, $sd=70$, $\chi^2/sd=4.83$, $RMSEA=0.10$, $SRMR=0.04$, $GFI=0.90$, $AGFI=0.87$. Elde edilen bu sonuçların Hu ve Bentler (1999) tarafından belirtilen uyum sınırları içerisinde yer aldığı, dolayısıyla ölçeğin iki boyutlu yapısının doğrulandığı görülmektedir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Özyeşil ve diğerleri (2011) tarafından yapılmıştır. BİFÖ, 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracı ile bireylerin günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimleri belirlenmektedir. BİFÖ tek faktörlü bir yapıya sahip olup ölçekten alınan puan arttıkça bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Ölçme aracının iç tutarlılık katsayısı .80, test tekrar test korelasyon değeri ise .86 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca BİFÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliğini belirlemek için yapılan çalışmalarda Özanelayış, Depresyon, Stres, Anksiyete, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçekleri kullanılmış; bu ölçeklerle BİFÖ arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırma kapsamında bilinçli farkındalık ölçeğine ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi yoluyla incelenmiştir. Geçerlik çalışmasına ilişkin bilgiler şöyledir; $\chi^2=200.6$, $sd=100$, $\chi^2/sd=2.006$, $RMSEA=0.06$, $SRMR=0.05$, $GFI=0.93$, $AGFI=0.91$. Elde edilen bu sonuçların Hu ve Bentler (1999) tarafından belirtilen uyum sınırları içerisinde yer aldığı, dolayısıyla ölçeğin iki boyutlu yapısının doğrulandığı görülmektedir.

Üst Duygu Ölçeği

Mitmansgruber ve diğerleri (2009) tarafından bireylerin duyguları hakkında hissettikleri duyguları değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçme aracı, Duman (2018) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Toplam 28 maddeden oluşan ölçeğin uyarlama aşamasında üç madde çıkartılarak 25 madde ile analizler gerçekleştirilmiş, iki boyutlu bir yapıda olan ölçeğin alt boyutları ‘olumsuz üst duygular’ ve ‘olumlu üst duygular’ olarak isimlendirilmiştir. Ölçme aracının iç tutarlılık katsayısı olumlu üst duygular ve olumsuz üst duygular için sırasıyla .84 ve .81 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçüt bağıntılı geçerliğini belirlemek için yapılan çalışmalarda Bilişsel Duygusal Dikkatlilik ile Kabullenme ve Eylem Ölçekleri kullanılmış; bu ölçeklerle Üst Duygu Ölçeği arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırma kapsamında olumlu ve olumsuz üst duygular boyutlarına ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .80 ve .86 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi yoluyla incelenmiştir. Geçerlik çalışmasına ilişkin bilgiler şöyledir; $\chi^2= 750.0$, $sd= 275$, $\chi^2/sd= 2.72$, $RMSEA= 0.07$, $SRMR= 0.06$, $GFI= 0.85$, $AGFI= 0.82$, $CFI= 0.81$. Elde edilen bu sonuçların Hu ve Bentler (1999) tarafından belirtilen uyum sınırları içerisinde yer aldığı, dolayısıyla ölçeğin iki boyutlu yapısının doğrulandığı görülmektedir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Verileri toplamak için kullanılacak ölçme araçlarını geliştiren ve uyarlayan araştırmacılarla elektronik posta yoluyla iletişime geçilmiş, ölçek kullanımı ile ilgili izinler alınmış ve ölçme araçlarına ilişkin puanlama bilgileri elde edilmiştir. Daha sonra Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Etik Kurul'undan etik izin alınarak gönüllü bireylerden veriler toplanmıştır. Araştırma kapsamında toplanan veriler bilgisayar ortamına aktarılarak AMOS 23 ve SPSS 22 paket programlarıyla analiz edilmiştir. Bu aşamada kayıp değerlerin belirlenmesinin ardından uç değerleri belirlemek için Z puanı ± 3.29 aralığı dışında kalan 54 veri analizden çıkarılmıştır. Böylece toplam 1050 birey ile çalışma sürdürülmüştür. Sonrasında Mahalanobis uzaklık değeri hesaplanarak çok yönlü uç değerler incelenmiştir. Bu aşamada herhangi bir veri analizden çıkartılmamıştır. Veri setinin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını belirlemek için çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş ve değişkenlere ilişkin ölçüm sonuçlarının normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Çoklu doğrusallık varsayımı için varyans artış faktörleri (VIF), durum indeksi (CI) ve tolerans değerleri hesaplanmıştır. Olumsuz üst duygu için; VIF değerlerinin 10'dan (1.072-1.083), CI değerlerinin 30'dan (en yüksek değer 16.39) ve tolerans değerlerinin 1.00'den (0.924-0.933) küçük olduğu bulunmuştur. Bu değerler çoklu bağlantı sorunu olmadığını göstermektedir. Gözlenen değerler arasında ardışık bağımlılık (otokorelasyon) durumu için Durbin-Watson değerleri 1.875 olarak hesaplanmıştır. Olumlu üst duygu için; VIF değerlerinin 10'dan (1.072-1.083), CI değerlerinin 30'dan (en yüksek değer 16.39) ve tolerans değerlerinin 1.00'den (0.924-0.933) küçük olduğu görülmüştür. Buna göre bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı tespit edilmiştir. Durbin-Watson değerinin ise referans değerler arasında olan 1.905 olduğu belirlenmiştir. Tüm varsayımların karşılandığı belirlendikten sonra ise korelasyonel analizlere geçilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde, t-testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Katılımcıların üst duygu düzeylerinin kadın ya da erkek olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmek amacıyla ilişkisiz örneklem t-testi kullanılmıştır. Katılımcıların üst duygu ölçeğinin alt faktörlerinden olan olumsuz üst duygu ve olumlu üst duygu puanlarının kadın ve erkek olmaya göre t-testi sonucu Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.
Olumsuz ve Olumlu Üst Duygu Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{X}	S_x	t	Sd	p
Olumsuz Üst Duygu	Kadın	737	50.35	11.17	1.79	1008	.073
	Erkek	273	48.98	9.74			
Olumlu Üst Duygu	Kadın	737	46.95	8.87	3.14	538.06	.002
	Erkek	273	45.12	7.95			

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların olumsuz üst duygu puan ortalamalarının cinsiyete göre değişmediği ($t(1008)= 1.79$, $p> .05$), olumlu üst duygu puan ortalamalarının cinsiyete göre değiştiği görülmektedir ($t(538.06)= 3.14$, $p< .05$). Kadınların olumlu üst duygu puan ortalamalarının ($\bar{X}= 46.95$) erkeklere ($\bar{X}= 45.12$) göre daha yüksek olduğu dikkati çekmektedir.

Katılımcıların bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme becerilerinin üst duygu düzeylerini yordayıp yordamadığı bu araştırmanın ikinci sorusudur. Bu amaçla öncelikle tüm değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisi incelenmiştir. Tablo 2’de üst duygu ölçeğinin alt boyutu olan olumlu ve olumsuz üst duygu, duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutu olan baskılama ve yeniden değerlendirme ile bilinçli farkındalık değişkenleri arasındaki korelasyon değerleri yer almaktadır.

Tablo 2.
Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	\bar{X}	Ss	1.	2.	3.	4.	5.
1.Olumsuz Üst Duygular	49.98	10.81	-				
2.Olumlu Üst Duygular	46.46	8.66	-.19**	-			
3. Bilinçli Farkındalık	56.73	11.86	-.39**	.33**	-		
4. Baskılama	16.85	5.15	.21**	-.10**	-.19**	-	
5.YenidenDeğerlendirme	29.71	6.78	-.12**	.42**	.17**	.16**	-

**p<.01

Tablo 2 incelendiğinde olumsuz üst duygu ile bilinçli farkındalık ($r = -.39$, $p < .01$) ve yeniden değerlendirme ($r = -.12$, $p < .01$) arasında negatif yönde; baskılama ($r = .21$, $p < .01$) arasında pozitif yönde ilişki söz konusudur. Ayrıca, olumlu üst duygu ile bilinçli farkındalık ($r = .33$, $p < .01$) ve yeniden değerlendirme ($r = .42$, $p < .01$) arasında pozitif yönde; baskılama ($r = -.10$, $p < .01$) arasında negatif yönde ilişki söz konusudur.

Katılımcıların bilinçli farkındalık, baskılama ve yeniden değerlendirme düzeylerinin olumlu ve olumsuz üst duygu düzeylerini yordama düzeylerini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına ilişkin bilgiler Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3.
Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenlemenin Olumsuz Üst Duyguyu Yordayıcılığına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH _b	β	t	p	İkili r	Kısmi r	
Üst	Sabit	66.19	2.17	30.37	.000			
	Bilinçli Farkındalık	-.317	.027	-.347	-.11.69	.000	-.392	-.346
Olumsuz Duygu	Yeniden Değerlendirme	-.136	.047	-.085	-2.87	.004	-.118	-.090
	Baskılama	.342	.062	.163	5.50	.000	.214	.171
	Sabit	66.19	2.17	30.37	.000			

R= 0.426 R²= 0.179
F(3, 1006)= 74.223 p< .05

Tablo 3 incelendiğinde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme değişkenlerinin (baskılama ve yeniden değerlendirme alt faktörleri ile) birlikte olumsuz üst duyguyu anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ($R^2=0.179$, $p < .05$). Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme değişkenleri birlikte olumsuz üst duygunun toplam varyansının %18’ini açıklamaktadır. Bu bulgulara göre regresyon denklemi şu şekildedir:

Olumsuz Üst Duygu= (-0.317 x Bilinçli Farkındalık) + (-0.136 x Yeniden Değerlendirme) + (0.342 x Baskılama) + (66.19)

Tablo 4.

Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenlemenin Olumlu Üst Duyguyu Yordayıcılığına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	B	SH_b	β	t	p	İkili r	Kısmi r
<i>Olumlu Üst Duygu</i>	Sabit	24.77	1.65		14.93	.000	
	Bilinçli Farkındalık	.175	.021	.240	8.51	.000	.332
	Yeniden Değerlendirme	.513	.036	.401	14.29	.000	.422
	Baskılama	-.207	.047	-.123	-4.36	.000	-.104
	Sabit	24.77	1.65		14.93	.000	

R= 0.512 R²= 0.260
F(3, 1006)= 118.912 p< .05

Tablo 4 incelendiğinde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme değişkenlerinin (baskılama ve yeniden değerlendirme alt faktörleri ile) birlikte olumlu üst duyguyu anlamlı olarak yordadığı görülmektedir (R²= 0.260, p< .05). Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme değişkenleri birlikte olumlu üst duygunun toplam varyansının %26'sını açıklamaktadır. Bu bulgulara göre regresyon denklemi şu şekildedir:

Olumlu Üst Duygu= (0.175 x Bilinçli Farkındalık) + (0.513 x Yeniden Değerlendirme) + (-0.207 x Baskılama) + (24.77)

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonuçları olumlu üst duygunun cinsiyete göre farklılaştığını göstermiştir. Bu farklılaşma kadınların lehine olup kadınların erkeklere göre daha fazla olumlu üst duygu deneyimledikleri belirlenmiştir. Alanyazında üst duygular ile cinsiyet arasındaki ilişkiye yönelik birbirinden farklı bulgular olduğu dikkat çekmektedir. Haradhvala (2016), üst duyguların cinsiyete göre farklılaştığını belirtirken Chirico ve diğerleri (2021) kadınların erkeklere göre daha fazla olumlu üst duygu eğilimleri olduğunu belirtmiştir. Kadınlar ve erkekler arasındaki üst duygu deneyimlerinin olumlu ve olumsuz olma bakımından ortaya konan farkın kültürel bir temeli olduğu düşünülmektedir. Daha açık bir ifade ile olumlu üst duygu düzeylerindeki cinsiyet bakımından çıkan fark, kültürel sebeplerden kaynaklanıyor olabilir. Türk kültüründe kadına olumlu özellikler, olumlu duygular atfedilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2017). Örneğin, kadından sevecen, yardımsever olması beklenmekte, bunlar sonucunda kadının hâlinde memnun olması, güzel ve olumlu duygular yaşaması istenmektedir. Erkeklerin ise olumlu duyguları yaşaması daha az kabul görmektedir (Hackney & Cormier, 2008). Bu bilgiden hareketle, kadınlar erkeklere göre daha fazla olumlu üst duygu deneyimliyor olabilir. Çünkü bireylerin duyguları ile ilgili inançları, içinde buldukları aile ve kültür çerçevesinde şekillenmektedir (Berenbaum & Boden, 2014; Lui, 2017). Çalışmanın bir diğer sonucu ise olumsuz üst duyguların cinsiyete göre farklılaşmadığıdır. Bunun olumsuz duyguların bireyde yaşattığı kötü his ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Kadın ya da erkek her iki cinsiyette olumsuz olaylar karşısında olumsuz duygular yaşayabilir. Kimin hangisinden daha yoğun bu duyguları deneyimlediğini cinsiyetle değil olayın birey üzerindeki etkisi ve birey için anlamlı etkili olacaktır (Türkçapar, 2003).

Araştırmanın ikinci alt amacı, üniversite öğrencilerinin üst duygularının yordayıcısı olarak duygu düzenleme becerilerinin ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Üst duygu, olumlu ve olumsuz olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır. Bu nedenle duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık birlikte olumsuz ile olumlu üst duyguyu açıklayıp açıklamadığı incelenmiştir. Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri, olumsuz üst duygunun anlamlı bir yordayıcısı olup duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık değişkenleri birlikte olumsuz üst duygunun %18'ini açıklamaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, daha önce yapılan çalışmalarla bu çalışmanın benzer sonuçlar gösterdiği görülmüştür. Örneğin, Lykins ve Baer (2009) tarafından yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalığın olumsuz duygular üzerinde negatif bir etkisinin olduğu bildirilmiştir. Bahsi geçen araştırmaya göre, uzun süre bilinçli farkındalık meditasyonları yapan kişilerin duyguları yaşama konusundaki korkularının ortadan kalktığı ve

bilinçli farkındalığın davranışsal öz düzenlemenin işlevsel bir biçimde uygulanmasına destek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mitmansgruber ve diğerleri (2008) ise bireylerin içinde buldukları durumun zorluğundan uzaklaşma ihtiyacı ile bilinçli farkındalıklarının düştüğünü, duygularının kabulü söz konusu olmadığında ise olumsuz üst duygu deneyiminin ortaya çıktığını, ayrıca bunu bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullandıklarını tespit etmişlerdir. Bu sonuç, bilinçli farkındalıktaki düşüş ile duygu düzenlemenin kullanılmasının birlikte olumsuz üst duyguyu yordadığı bulgusu ile paralellik gösterdiğine işaret etmektedir. Mitmansgruber ve diğerleri (2009) benzer biçimde deneyimlerden kaçınmanın ve duyguları kabul etmemenin, olumsuz üst duyguyu yordamadığı sonucuna ulaşmışlardır. İçinde bulunulan anın yargısız kabulü sayesinde duygular olumsuz da olsa kabul edilir hâle gelmektedir. Bu kabul edişin ise bireylerin üst duyguyu bastırmadan yaşamasına ve bu durumda da olumsuz üst duygu deneyimlerine etkisi olmaktadır. Öfkesinden (birincil duygu) dolayı kaygı (üst duygu) duyan bir bireyin durumu bu noktada örnek olarak ele alınabilir. Bu üst duyguyu fark eden, anda kalabilen birey, olumsuz üst duygu deneyimi yaşayabilir. Ayrıca, bireylerin duyguları düzenleme becerileri, tüm duygusal süreçlerle ilişkili durumları yönetme, engelleme, sürdürme ve geliştirmeye hizmet etmektedir. Bu beceri, bilinçli veya bilinçsiz, otomatik veya çabalı şekilde düzenlemeyi ifade etmektedir (Gross & Thompson, 2007). Duygularını düzenlerken baskılama yaklaşımını benimsemeyen bireyler, olumsuz üst duygularını kabul edebilmekte ve duyguyu yaşama olasılıkları artmaktadır (Lui, 2017).

İkinci alt amaç doğrultusunda, duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin birlikte olumlu üst duyguyu açıklayıp açıklamadığı incelenmiştir. Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri, olumlu üst duygunun anlamlı bir yordayıcısı olup duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık değişkenleri birlikte olumlu üst duygunun %26'sını açıklamaktadır. Sears ve Kraus (2009) yaptıkları çalışmada, bilinçli farkındalık tekniklerini kullandıkları grup çalışmasındaki bireylerin duygularını daha kabul edici olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç bilinçli farkındalık sayesinde bireylerin duygularını daha kolay deneyimlediklerini göstermektedir. O hâlde, bireyler birincil olarak hissettikleri duyguları bilinçli farkındalık aracılığıyla daha kabul edilebilir olarak algılamakta ve bu sayede daha çok olumlu üst duyguları deneyimlemektedirler. Ayrıca, bilinçli farkındalık düzeyi gelişmiş bireyler içinde buldukları anda yaşadıkları duygu deneyimlerini kabullenici bir yaklaşımla deneyimlemektedirler (Rodgers, 2014). Bu da kişilerin üst duygu deneyimini olumlu bir biçimde yaşayabildikleri şeklinde yorumlanabilir. Duygu düzenleme becerisinin üst duyguların kabulüne giden yolu aydınlattığı belirtilmektedir (Duman, 2018). Bu bireyin, kendine en uygun duyguyu duygu düzenleme becerisi sayesinde yaşamasını sağladığı anlamına gelmektedir. Örneğin, cenazede olan bir birey, o sırada onun için heyecan verici bir haber aldığı anda ortama uygun bir biçimde o heyecanını düzenlemekte ancak üst duygu olarak olumlu duygusunu (mutluluk) yaşamaktadır. Duygusunu yönetebilen bireyler, duygunun sebep olduğu üst duyguyu duruma uygun biçimde yaşayacaktır. Ayrıca, duygu düzenleme becerileri duygusal süreçlere ilişkin inanç ve tutumlardan etkilenmektedir (Trincas vd., 2016). Duygusal süreçlere ilişkin yaklaşımlar ise üst duygu deneyimlerini şekillendirmektedir. Üst duygular, duygu düzenleme yaklaşımının bir ürünü olarak değerlendirilmekte ve duygu düzenlemenin etkisinde olduğu iddia edilmektedir (Mendonça, 2013). O hâlde, duygularını düzenleme konusunda başarılı olan bireyler olumlu üst duyguyu rahatlıkla deneyimleyebilmektedirler.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin olumlu üst duygularının cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterdiği; olumsuz üst duyguların cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin olumlu ile olumsuz üst duyguları anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Öte yandan bahsi geçen sonuçların yorumlanma aşamasında, araştırmanın sınırlılıkları hesaba katılmalıdır. Öncelikle veriler öz bildirim dayalı olarak elde edilmiştir. Ayrıca, bu araştırma, nicel yöntem ile tasarlanmıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda bireylerin farklı eğitim ve sosyo-ekonomik düzeyden olacak biçimde heterojen bir grup olması sağlanabilir. Ayrıca, değişkenlere dair detaylı bir inceleme yapabilmek için daha küçük örneklemelerde nitel veya karma yöntemlerle araştırmalar tasarlanması çalışma sonuçlarını zenginleştirebilir.

Bu araştırmanın, sözü edilen tüm sınırlılıklarına rağmen, üniversite öğrencilerine (yetişkinlik dönemi) üst duygu kavramının yordayıcıları olarak bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerilerine ilişkin alanyazına kıymetli faydalar sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, alanda çalışan uzmanların (psikolojik danışmanlar, psikologlar) önleyici rehberlik uygulamaları için de önemli bilgiler sağlamaktadır. Jäger ve Bartsch (2006), bireylerin duygu düzenleme becerilerini etkin bir biçimde

kullanmayı erken çocukluk dönemlerinde edindiğini belirtmiştir. O hâlde, okulöncesi dönem çocuklarına duyguların tanınması ve yaşanmasına izin verilmesi yönünde çalışmalar yapılabilir. Araştırma bulguları, üniversite öğrencileri ile yapılacak her türlü psiko-eğitim programı ve pozitif psikolojiyi temel alan çalışmalarda duyguların gücünden faydalanılmasının önemini ortaya koymaktadır. Buna ek olarak, bilinçli farkındalığın ve duygu düzenleme becerilerinin üst duyguyu yordamasına ilişkin bulgular doğrultusunda; alan çalışmacılarının bilinçli farkındalığı ve duygu düzenleme becerilerini temel alarak uygulayacakları bireysel ve grup rehberliği uygulamalarına öncelik vermesinin yararlı olabileceğini göstermiştir. Araştırma bulgularında erkeklerin kadınlara göre olumlu duyguları daha az yaşıyor olmalarının da erkekler bakımından bir risk faktörü olabileceği düşünülecek olursa, alan çalışmacılarına erkeklerin duygu çalışmalarına daha fazla teşvik edilmesi önemli görülmektedir.

Yazar Katkı Oranı

Araştırmanın yazarları araştırmanın planlanmasından sonuç raporunun yazılmasına kadar tüm aşamalarda eşit bir şekilde katkı sunmuşlardır.

Etik Beyan

“Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesinde” yer alan tüm kurallara uyulmuş ve yönergenin ikinci bölümünde yer alan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemlerden” hiçbirini gerçekleştirilmemiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarlar çalışma kapsamında herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmektedirler.

References

- Altun, I. K., & Atagun, M. I. (2019). Relationship between self-esteem, emotion dysregulation and affect in borderline personality disorder. *Anatolian Journal of Psychiatry, 20*(5), 506-514. <https://dx.doi.org/10.5455/apd.26250>
- Bartsch, A., Appel, M., & Storch, D. (2010). Predicting emotions and meta-emotions at the movies: The role of the need for affect in audiences' experience of horror and drama. *Communication Research, 37*(2), 167–190. <https://doi.org/10.1177/0093650209356441>
- Bartsch, A., Vorderer, P., Mangold, R., & Viehoff, R. (2008). Appraisal of emotions in media use: Toward a process model of meta-emotion and emotion regulation. *Media Psychology, 11*(1), 7-27. <https://doi.org/10.1080/15213260701813447>
- Berenbaum, H., & Boden, M. T. (2014). Emotions, beliefs, and psychopathology. In I. Blanchette (Ed.), *Emotion and reasoning* (pp. 65-83). Psychology Press.
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training: A practitioner's model*. Springer.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Chirico, A., Shiota, M. N., & Gaggioli, A. (2021). Positive emotion dispositions and emotion regulation in the Italian population. *Plos One, 16*(3), e0245545. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245545>
- Deckert, M., Schmoeger, M., Auff, E., & Willinger, U. (2020). Subjective emotional arousal: An explorative study on the role of gender, age, intensity, emotion regulation difficulties, depression and anxiety symptoms, and meta-emotion. *Psychological Research, 84*, 1857–1876 <https://doi.org/10.1007/s00426-019-01197-z>
- Duman, A. (2018). Examination of the relationship between higher emotions and perceived stress and psychological well-being [Unpublished master's thesis]. Maltepe University.

- Duy, B., & Yıldız, M. A. (2014). Aadaptation of the Regulation of Emotions Questionnaire (REQ) for Adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35.
- Eldeleklioğlu, J., & Eroğlu, Y. (2015). A turkish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157–1168.
- Ellis, A. (1990). Rational and irrational beliefs in counselling psychology. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 8(4), 221–233. <https://doi.org/10.1007/bf01065806>
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243–268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press
- Hackney, H., & Cormier, S. (2009). Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı (T. Ergene ve Aydemir, A. S., Çev. Ed.). Mentis Yayıncılık. (Çalışmanın Orijinali 2008’de yayımlanmıştır)
- Haradhvala, N. (2016). *Meta-Emotions in daily life: Associations with emotional awareness and depression*. Arts & Sciences Electronic Teses and Dissertations. 97.
- Hayes, N. (2011). *Psikolojiyi anlamak*. (F.Şar, Çev.). Optimist Yayınları.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jäger, C., & Bartsch, A. (2006). Meta-emotions. *Grazer Philosophische Studien*, 73(1), 179-204. <https://doi.org/10.1163/18756735-073001011>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Delacorte.
- Kagıtcıbası, C. (2017). *Self, family and human development: Cultural psychology*. Koç University Press.
- Kelek, S. (2020). Predictors of emotion regulation: Meta emotion, mood and parental emotional availability [Unpublished master's thesis]. Hacettepe Univesity.
- Kokkonen, M., & Pulkkinen, L. (2001). Examination of the paths between personality, current mood, its evaluation, and emotion regulation. *European Journal of Personality*, 15(2), 83–104. <https://doi.org/10.1002/per.397>
- Kotsou, I., Leys, C., & Fossion, P. (2018). Acceptance alone is a better predictor of psychopathology and well-being than emotional competence, emotion regulation and mindfulness. *Journal of Affective Disorders*, 226, 142–145. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.09.047>
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Devonport, T. J., & Stanley, D. M. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: Relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(6), e445-e451. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01364.x>
- Lazarus, R. S. (1993). Why we should think of stress as a subset of emotion. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 21–39). Free Press.

- Lui, P. P. (2017). Incorporating meta-emotions in integrative cognitive-affective therapy to treat comorbid bulimia nervosa and substance use disorders in a latina american. *Clinical Case Studies*, 16(4), 328–345. <https://doi.org/10.1177/1534650117698038>
- Lykins, E. L., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 226-241. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.23.3.226>
- Mendonça, D. (2013). Emotions about Emotions. *Emotion Review*, 5(4), 390–396. <https://doi.org/10.1177/1754073913484373>
- Mendonça, D., & Säägua, J. (2019). Emotional reflexivity in reasoning: the function of describing the environment in emotion regulation. In: L. Candiotta, (Ed) *The value of emotions for knowledge*. Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-15667-1_6
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., & Schüßler, G. (2008). “Mindful helpers”: Experiential avoidance, meta-emotions, and emotion regulation in paramedics. *Journal of Research in Personality*, 42(5), 1358-1363. <https://doi:10.1016/j.jrp.2008.03.012>
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S., & Schüßler, G. (2009). When you don’t like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 448-453. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.013>
- Norman, E., & Furnes, B.. (2016). The relationship between metacognitive experiences and learning: Is there a difference between digital and non-digital study media?. *Computers in Human Behavior*, 54, 301–309. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.043>
- Ojala, M.. (2019). Känslor, värden och utbildning för en hållbar framtid: Att främja en kritisk känslökompentens klimatundervisning. *Acta Didactica Norge*, 13(2), 1. <https://doi.org/10.5617/adno.6440>
- Ozyesil, Z., Arslan, C., Kesici, S., & Deniz, M. E. (2011). The validity and reliability study of mindful attention awareness scale. *Education and Science*, 36(160), 224-235.
- Rodgers, L. (2014). A calmer happier kid. *Scholastic Parent & Child*, 21(6), 60-63.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik* (14. Basım) [Adolescence]. (D. M. Siyez, Çev. Ed.) Ankara: Nobel Yayınevi. (Orijinal kitabın yayın tarihi 2012)Sears, S., & Kraus, S. (2009). I think therefore i om: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 561–573. <https://doi.org/10.1002/jclp.20543>
- Shaver, J. A., Veilleux, J. C., & Ham, L. S. (2013). Meta-emotions as predictors of drinking to cope: A comparison of competing models. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(4), 1019–1026. <https://doi.org/10.1037/a0033999>
- Solomon, R. C. (2008). The philosophy of emotion. In M. Levis, J. M. Haviland- Jones, & L. Feldman-Barrett (Eds.), *Handbook of emotion* (pp. 3-16). The Guilford Press.
- Trincas, R., Bilotta, E., & Mancini, F. (2016). Sspecific beliefs about emotions are associated with different emotion-regulation Strategies. *Psychology*, 7(13), 1682–1699. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.713159>
- Türkçapar H, (2008). *Bilişsel terapi: temel ilkeler ve uygulama*, Ankara. HYB yayıncılık
- Ulasan Ozgule, E. T. , & Sumer, N. (2017). Emotion regulation during adolescence and psychological adjustment: Psychometric Qualities of Emotion Regulation Questionnaire in Turkish Culture. *Turkish Journal of Psychology*, 20(40), 1-18.