

Üst-Duygu Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi

Adalet YARDIMCI¹, Başak BAHTİYAR²

¹Türk-Alman Üniversitesi, Kültür ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

²Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

Öz

Üst-duygular, bireyin birincil duygusuna yönelik gösterdiği duygusal tepkileri içermektedir. Üst-Duygu Ölçeği (Meta-Emotion Scale), üst-duygusal tepki ve deneyimleri değerlendirmek için kullanılan öz bildirim dayalı bir ölçüm aracıdır. Bu çalışmada ölçeğin Türkçe uyarlanmasının yapılması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla çalışma, yaşları 18 ile 50 arasında değişen (Ort.=28.49, S =6.95) 293 gönüllü katılımcı (179 kadın, 114 erkek) ile yürütülmüştür. Araştırmanın verisi demografik bilgi formunun yanı sıra, Üst-Duygu Ölçeği, Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği – Revize Formu (BDBFÖ-R), Kabullenme ve Eylem Ölçeği-II (KEÖ-II), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIO) kullanılarak elde edilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre 26 madde içeren Türkçe form, Olumlu Üst-Duygular ve Olumsuz-Üst Duygular olmak üzere 2 boyutlu bir yapı sergilemektedir. Ölçek boyutları iyi düzeyde iç tutarlık özelliğine sahiptir. Geçerlik analizlerinde olumlu ve olumsuz üst-duygular ile bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik ve psikolojik iyi olma arasında beklenen yönde ilişkiler gözlenmiştir. Ayrıca Olumlu Üst-Duygular boyutunun psikoloji iyi olmayı, esneklik ve farkındalığın ötesinde açıklayabildiği belirlenmiştir. Çalışma sonuçları Üst-Duygu Ölçeği Türkçe formun duygulara yönelik olumlu ve olumsuz duygusal tepkileri değerlendirmek için kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: üst-duygu ölçeği, geçerlik, güvenilirlik, duygu düzenleme, psikolojik iyi olma

Abstract

The Adaptation of Meta-Emotion Scale into Turkish and Examination of its Psychometric Properties

Meta-emotions include an individual's emotional reactions towards own emotional experiences. Meta-Emotion Scale is a self-report instrument that is used to assess meta-emotional experiences. The current study aims to translate the Meta-Emotion Scale into Turkish and examine its psychometric properties. Based on this aim, 293 volunteered participants (179 females, 114 males) whose ages were ranged between 18 and 50 (M=28.49, SD=6.95) were recruited. For data collection, demographic information form, Meta-Emotion Scale, Acceptance and Action Questionnaire-II, Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised, and Flourishing Scale were administered. The results of the exploratory factor analysis revealed that the Turkish version of the scale was composed of 26 items representing two dimensions, named Positive Meta-Emotions and Negative Meta-Emotions. It was observed that both subscales had high internal consistency coefficients. Validity analyses revealed significant correlations of the subscales with mindfulness, psychological well-being, and psychological flexibility in expected directions. In addition, the results of the hierarchical regression analysis supported the predictive role of positive meta-emotions on psychological well-being beyond mindfulness and flexibility. These findings indicated that the Turkish version of Meta-Emotion Scale is a self-report measure to assess positive and negative meta-emotions with good psychometric properties.

Keywords: meta-emotion, validity, reliability, emotion regulation, psychological well-being

Yazışma / Correspondence:

Adalet YARDIMCI, Şahinkaya Cad.,
No:106- 34820 Beykoz / İstanbul,
Türkiye

E-posta: adalet.duman@gmail.com

Geliş / Received: 19 Ekim 2021

Kabul / Accepted: 25 Temmuz 2022

Çevrimiçi yayım / Online published:
25 Temmuz 2022

©2022 JCBPR, Available online at
<http://www.jcbpr.org/>

Cite this article as: Yardımcı, A., Bahtiyar, B. (2022). Üst-Duygu Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. J Cogn Behav Psychother Res; 11(3),235-247. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.134190>

GİRİŞ

Kendi zihinsel süreçleri hakkında düşünebilen bir varlık olarak insan, dış dünyadaki olay ve durumları incelediği gibi iç dünyasındaki duygu ve düşünceleri de değerlendirme becerisine sahiptir. Duygusal deneyimin ortaya çıkışında bir uyarının varlığı yeterli olmamakta, ilgili durum ya da nesnelere yönelik bilişsel değerlendirmeler de gerekmektedir (Frijda, 1993). Duygusal tepkiler bireyin söz konusu durumun kendisiyle ilişkisine, kendisi için önemli olan amaçlara olumlu ya da olumsuz etkisine yönelik değerlendirmeleri sonucunda gerçekleşmektedir (Gross, 2014). Duygusal deneyimin öznelliğini açıklama çabasında, bu bireysel değerlendirmeler öne çıkmaktadır (Lazarus, 1991). Öte yandan, söz konusu değerlendirme süreci, duruma yönelik duyguların ortaya çıkması ile sonlanmamakta, odağını duygusal deneyimin kendisine yönelterek devam edebilmektedir. Başka bir ifadeyle, birey olaylar veya durumlar kadar, duyguların kendisini de değerlendirmektedir (Bartsch ve ark., 2006). ‘Duyguya yönelik deneyimlenen duygu’ olarak tanımlanan (Gottman ve ark., 1996) üst-duygular, bir durumda ortaya çıkan birincil duyguların değerlendirilmesiyle tetiklenen deneyimler ve tepkiler olarak kavramsallaştırılmaktadır (Bartsch ve ark., 2008; Jäger ve Bartsch, 2006; Mitmansgruber ve ark., 2008). Bu bağlamda üst-duygular, üst düzey ya da ikincil duygular sınıfına dâhil edilmektedir (Jäger ve Bartsch, 2006; Miceli ve Castelfranchi, 2019).

Birincil duygu deneyimini şekillendiren değerlendirme süreci, üst-duygu deneyimleri için de geçerlidir. Deneyimlenen duygulara ilişkin ikinci düzeyde yapılan yenilik, hoşluk, hedefe uygunluk, kontrol edilebilirlik ve normlara uygunluk gibi değerlendirmeler sonucunda üst-duygular farklılık gösterebilir (Bartsch ve ark., 2006; 2008). Dolayısıyla üst-duyguların ortaya çıkışında birincil duygulara yönelik bir değerlendirme gereklidir ve üst-duygular, birincil duyguların olumlu ve olumsuz düzlemdeki sınıflandırmasını değiştirebilme etkisine sahiptir (Jones ve Bodtker, 2001; Mendonça, 2013). Örneğin, film izlerken ortaya çıkan üzüntü birincil duygusuna yönelik hissedilen keyif üst-duygusu, bu deneyimin genel olarak haz verici yani olumlu olarak değerlendirilmesini sağlamaktadır (Oliver, 1993). Öte yandan, mutluluk birincil duygusuna suçluluk üst-duygusu eşlik ettiğinde hazdan uzak bir deneyim oluşmaktadır. Üst-duygular aynı zamanda birincil duyguların şiddeti, ifadesi ve kontrolüne yönelik düzenleyici bir işlev de göstermektedir (Jones ve Bodtker, 2001; Mitmansgruber ve ark., 2009). Bireyin birincil duygusunu hoş ya da nahoş olarak değerlendirmesinde etkili olan amaçlar, üst-duygularda da söz konudur. Bu duygusal amaçlara

göre birincil duyguların izlenmesi, değerlendirilmesi ve gerektiğinde değiştirilmesi üst-duygusal deneyimlerle ilişkilidir (Jones ve Bodtker, 2001; Miceli ve Castelfranchi, 2019). Örneğin, bir durum karşısında ortaya çıkan kaygı deneyimi bireyin kişisel amaçlarına uygun şekilde değerlendirildiğinde, kabul ve şefkat gibi üst-duygusal bir deneyim tetiklenirken; amaca uygun bulunmadığında üst-öfke ya da üst-inkâr süreci etkin olabilir. Kaygısına dair şefkat üst-duygusu hisseden bireyin tepkileri, öfke üst-duygusu hisseden bireyin tepkilerinden farklı olacaktır (Mitmansgruber ve ark., 2009). Duygusal yaşantılara yönelik olumsuz tutum ve inançlara sahip olan bireylerde yaşantusal kaçınma eğilimi fazla olurken (Trincas ve ark., 2016); olumlu tutum ve inançlar duygusal kabul ve farkındalıkla ilişkilendirilmektedir (Hayes ve ark., 2006).

Birincil duygulara benzer şekilde, üst-duygusal süreçlerin de psikolojik sorunlar ya da iyi olma hali ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Duygulara yönelik olumlu ve kabulleniçi tutum, olumsuz duygulanımın ve psikolojik sıkıntıların azalmasıyla ilişkilendirilmektedir (Campbell-Sills ve ark., 2006; Eifert ve Heffner, 2003; Shallcross ve ark., 2010; Wolgast ve ark., 2011). Öte yandan, duygulara yönelik korku, kabul etmeme ve tahammülsüzlük gibi olumsuz tepki ve tutumların ise depresyonla ilişkisi belirtilmektedir (Yoon ve ark., 2018). Ayrıca, kaygıya yönelik kaygı ve olumsuz duygulanımı reddedici tutumun, alkolün bir baş etme yöntemi olarak tüketilmesini açıkladığı gözlenmiştir (Shaver ve ark., 2013). Genel olarak, duyguların ‘değişebilir’ olduğuna inananlara kıyasla, duyguları “değişmez ve sabit” olarak değerlendiren bireylerin, işlevsel duygu düzenleme stratejilerini daha az kullandığı ve daha çok olumsuz duygu deneyimlediği (Tamir ve ark., 2007), daha düşük düzeyde yaşam doyumuna, psikolojik iyi oluşa ve daha yüksek stres düzeyine sahip olduğu belirtilmektedir (De Castella ve ark., 2013). Dahası, duygular hakkındaki diğer olumsuz inançlar da duygu düzenleme zorluğu, kaygı ve depresyon belirtileri ile pozitif yönde ilişkilidir (Coyoumdjian ve ark., 2016; Manser ve ark., 2012; Trincas ve ark., 2016).

Üst-duygu kavramı, bireyin duygu deneyimini anlamlandırma çabasında önemli bir yere sahiptir. Bununla birlikte, bu kavramın karmaşık yapısı üst-duyguların doğasını, bileşenlerini ve ilişkili olduğu mekanizmaları incelemenin önünde zorlayıcı olabilmektedir. Mitmansgruber ve ark. (2009), bireylerin üst-duygu deneyimlerini değerlendirmek amacıyla Üst-Duygu Ölçeği’ni (Meta-Emotion Scale) geliştirmiştir. Bu kapsamda yazarlar, birincil duyguya verilen tepkileri olumlu ve olumsuz olarak gruplandırmaktadır. Olumlu üst-duygular duygusal deneyime yönelik

kabul edici ve sürdürücü bir tutumu, olumsuz üst-duygular ise reddedici ve kaçınmacı bir tutumu temsil etmektedir. Olumsuz üst-duygular, öfke, utanç/hor görme, kontrol ve bastırma tepkilerini; olumlu üst-duygular ise şefkat ve ilgi tepkilerini içermektedir (Mitmansgruber ve ark., 2009). Ölçeğin kavramsal geçerliği, duygusal deneyimi şekillendiren benzer yapılarla ilişkili olarak incelenmiştir. Sonuçlar beklenen şekilde, olumsuz üst-duyguların yaşantısal kaçınma ile pozitif, bilinçli farkındalık ile negatif yönde ilişkisini; olumlu üst-duyguların ise bilinçli farkındalıkla pozitif, yaşantısal kaçınma ile negatif yönde ilişkisini göstermiştir. Buna göre olumsuz üst-duyguların, bireyin duygusal deneyiminden uzaklaşma eğiliminde, olumlu üst-duyguların ise tam tersi şekilde, bireyin duygusal deneyimini kontrol etmeye ya da değiştirmeye çalışmadan kabul etme becerisinde etkili olabileceği düşünülmektedir (Mitmansgruber ve ark., 2009). Alt boyutlar için yapılan incelemede de yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun şefkat ve ilgi üst-duyguları ile pozitif; öfke, utanç, kontrol ve bastırma ile negatif yönde ilişkisi ortaya konmuştur. Ayrıca, olumsuz üst-duyguların olumsuz duygulanım, psikolojik belirtiler, depresyon ve nevrotik kişilik özelliği ile pozitif yönde ilişkisi gözlenmiştir. Olumlu üst-duygular ise bu değişkenlerle negatif yönde; ayrıca yaşam doyumu, olumlu duygulanım, dışadönüklük, deneyimine açıklık ve uyumluluk kişilik özellikleriyle de pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Mitmansgruber ve ark., 2009). Bu sonuçlar, olumsuz üst-duyguların kaçınmacı stratejiler ve psikolojik sorunlar için bir yatkınlık faktörü olabileceğini; olumlu üst-duyguların ise yaşam doyumu ve psikolojik iyi olma halinin artmasındaki rolünü işaret etmektedir. Bununla birlikte, üst-duyguların duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisine ve psikolojik sonuçlarına dair bilgi ihtiyacı devam etmektedir.

Özetle, üst-duygu kavramı, tetikleyici nesnesi bireyin kendi duygusu olan bir süreci temsil etmekte; duygusal tepkileri şekillendirme ve duygusal deneyimdeki bireysel farklılıkları açıklama potansiyeli ile dikkat çekmektedir. Üst-duyguların ilişkili olduğu duygu düzenleyici mekanizmaların ve psikolojik sorunların incelenmesi, güncel klinik çalışmalarda yer almaya başlamıştır. Öte yandan, bu kavramın geniş kapsamı üst-duyguların bir olgu olarak görgül çalışmalarda incelenmesini sınırlamaktadır. Üst-Duygu Ölçeği, bu kapsamı belirli üst-duygu deneyimleri ile sınırlı tutarak, bu kavramın güncel çalışmalarda değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır. Ulusal alanyazında ise üst-duygu kavramına dair incelemeler oldukça kısıtlıdır. Bu nedenle mevcut çalışmada, Üst-Duygu Ölçeği'nin Türkçe uyarlanmasının yapılması ve psikometrik

özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda mevcut çalışmada, ölçek maddelerinin en uygun Türkçe karşılıklarının belirlenerek oluşturulan formun yapısı ve güvenilirlik özellikleri klinik olmayan bir örnekleme incelenmiştir. Türkçe formun geçerlik özelliğini belirlemek amacıyla, özgün formun geliştirildiği ve kullanıldığı çalışmalarda öne çıkan kavramlarla ilişkileri değerlendirilmiştir. Ayrıca, üst-duyguların diğer kavramlarla uyumlu ancak kendine özgü bir yapı olarak psikolojik iyi olma halini açıklamaktaki rolü de incelenmiştir.

YÖNTEM

Örneklem

Araştırmanın örneklemini yaşları 18–50 arasında değişen ($Ort. = 28.49$, $S=6.95$) 293 katılımcıdan (179 kadın, 114 erkek) oluşmaktadır. Türkiye'de yaşama ve 18 yaşından büyük olma koşulunu karşılayan katılımcılar, çalışmaya gönüllük esasına göre uygun örnekleme yöntemi kullanılarak dâhil olmuşlardır. Katılımcıların 173'ü (%59) medeni durumunu evli, 95'i (%32.4) bekâr olarak belirtmiş; 25 katılımcı ise (%8.6) medeni durum belirtmemiştir. 209 kişi (%71.3) lisans ve üzeri, 68 (%23.2) lise, 16'sı (%5.4) da ortaokul veya ilkokul düzeyinde eğitime sahiptir. Katılımcıların büyük çoğunluğu ($n=275$, %93.8) sosyoekonomik düzeyini orta olarak nitelendirmiştir. Yardım geçmişi incelendiğinde, 245 (%84) katılımcı geçmişte ya da güncel olarak herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik bir yardım arayışında bulunmadığını belirtirken, 48 kişinin (%16) yardım geçmişi mevcuttur. Katılımcılara dair detaylı bilgi Tablo 1'de sunulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Katılımcılarda yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve psikolojik ya da psikiyatrik bir yardım geçmişinin olup olmadığı gibi bilgileri değerlendirmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

Üst-Duygu Ölçeği (ÜDÖ)

Mitmansgruber ve ark. (2009) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin duygusal deneyimleri hakkında hissettikleri duyguları değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Orijinal ölçekte 1 (hiç katılmıyorum) ve 6 (tamamen katılıyorum) arasında 6'lı Likert tipinde derecelendirilen toplam

Tablo 1: Katılımcıların demografik özellikleri				
Değişkenler	Kadın (n=179)		Erkek (n=114)	
	n	%	n	%
Medeni durum				
Bekâr	112	62.6	61	53.5
Evlî	58	32.4	37	32.5
Belirtmedi	7	3.9	11	9.6
Eğitim düzeyi				
İlkokul mezunu	4	2.2	2	1.8
Ortaokul mezunu	4	2.2	6	5.3
Lise mezunu	46	25.7	22	19.3
Lisans ve üzeri	125	69.9	84	73.7
Sosyo-ekonomik düzey				
Düşük	8	4.5	5	4.4
Orta	169	94.4	106	93
Yüksek	2	1.1	3	2.6
Psikolojik yardım geçmişi				
Var	32	17.9	16	14
Yok	147	82.1	98	86
Yaş	Ort. =27.62, S=6.57		Ort. =29.86, S=7.33	

28 madde bulunmaktadır. Ölçek için iki düzeyli faktör yapısı önerilmiştir. Birinci düzey altı farklı üst-duyguyu temsil etmektedir. Bu yapıdaki Öfke alt boyutu, duygusal deneyime yönelik öfke tepkilerini temsil eden dört maddeden oluşmaktadır. Her türlü duygusal deneyime yönelik anlayışlı ve şefkatli bir tutumu temsil eden Şefkat alt boyutu yedi maddeden oluşmaktadır. İlgi alt boyutu, duygulara yönelik meraklı ve keşfedici tutumu değerlendiren beş madde içermektedir. Utanç/Hor Görme alt boyutu, duygusal tepkileri, hataları ve beklentileri hor görme, eleştirme ve onlardan utanma eğilimini değerlendiren beş maddeden oluşmaktadır. Duygusal tepkilerin sıkı bir şekilde kontrol edilmesini temsil eden Kontrol alt boyutu beş maddeden oluşmaktadır. Son olarak, duyguların yadsınmasını temsil eden Bastırma boyutu iki maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin ikinci düzey faktör yapısında, Mitmansgruber ve ark. (2009) olumlu ve olumsuz üst-duygular olmak üzere iki boyut önermiştir. Bu yapıya göre öfke, utanç, kontrol ve bastırma alt boyutları Olumsuz Üst-Duygular'ı oluşturmaktadır. Öte yandan, şefkat ve ilgi alt boyutları Olumlu Üst-Duygular'ı oluşturmaktadır. Olumlu Üst-Duygular boyutu duygusal deneyime yönelik kabul edici

ve sürdürücü bir tutumu, Olumsuz Üst-Duygular boyutu ise reddedici ve kaçınmacı bir tutumu temsil etmektedir.

Her iki yapıda ölçeğin toplam puanı hesaplanmamakta, ilgili boyuttan alınan yüksek puanlar artan üst-duyguyu işaret etmektedir. Hem klinik hem de klinik olmayan örneklemde altı faktörlü yapı için alt boyutların iç tutarlık katsayısı .76 (Üst-Bastırma) ile .86 (Üst-Öfke) arasında değişmektedir ve alt boyutların ortalama tutarlığı .82'dir. İki faktörlü yapıda ise iç tutarlık katsayısı Olumsuz Üst-Duygular için .91; Olumlu Üst-Duygular için .86 olarak hesaplanmıştır (Mitmansgruber ve ark., 2009).

Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği – Revize Formu (BDBFÖ-R)

Bilinçli farkındalık düzeyini değerlendirmek amacıyla, Feldman ve ark. (2007) tarafından ilk olarak 12 maddelik olarak geliştirilmiş, ama 10 maddelik alternatif versiyonu da önerilmiştir. Maddelerin 4'lü Likert tipinde derecelendirildiği ölçekte .77 iç tutarlık değerine sahip tek boyut bulunmakta ve alınan yüksek puanlar artan bilinçli farkındalık düzeyini işaret etmektedir (Feldman ve ark., 2007). On soru içeren form Türkçe'ye, Çatak (2012) tarafından uyarlanmış ve .77 iç tutarlık değeri hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada ise bu değer olarak hesaplanmıştır.

Kabullenme ve Eylem Ölçeği-II (KEÖ-II)

Ölçeğin ilk versiyonu Hayes ve ark. (2004) tarafından deneyimsel kaçınma ve psikolojik esneklik düzeyini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Psikometrik özelliklerinin iyileştirildiği ikinci versiyonu ise Bond ve ark. (2011) tarafından oluşturulmuştur. KEÖ-II, 7'li Likert tipinde derecelendirilen yedi sorudan oluşmakta, ölçeğin toplamından alınan yüksek puanlar, kaçınma ve esneksizliğin artmasını işaret etmektedir. Ölçeğin geçerliğini destekleyecek şekilde, yüksek skorlar artan depresyon, anksiyete ve stres belirtileriyle ilişkili bulunmuştur. Farklı örneklemelerde ölçeğin iç tutarlık katsayısı .77 ve .88 arasında değişmektedir (Bond ve ark., 2011). KEÖ-II'nin Türkçe uyarlaması Meunier ve ark. (2014) tarafından yapılmış; Türkçe formun orijinali ile aynı faktör yapısı ve madde sayısına sahip olduğu belirtilmiştir. Türkçe form için hesaplanan iç tutarlık katsayısı .88, iki ay arayla incelenen test-tekrar test güvenilirliği .78 olarak hesaplanmıştır (Meunier ve ark., 2014). Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlık kat sayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİO)

İlişki doyumu, yeterlik hissi, yaşam amacı gibi farklı alanlarda iyi olma halini değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçek sekiz madde içermektedir (Diener ve ark., 2010). Maddelerin 7'li Likert tipinde derecelendirildiği ölçek toplamından alınan yüksek puanlar, artan düzeyde psikolojik iyilik halini işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında iç tutarlık değeri .80, test-tekrar test güvenilirlik değeri .86 olarak hesaplanmıştır (Telef, 2013). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

İşlem

ÜDÖ'nün Türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amacıyla öncelikle ölçeği geliştiren yazarlardan ve Üniversite Etik Kurulu'ndan (22.11.2016 tarih ve EKK/2016/12 sayılı karar) gerekli onaylar alınmıştır. Orijinal ölçek maddeleri, İngilizce Mütercim Tercümanlık lisans derecesine sahip iki çevirmen tarafından bağımsız olarak Türkçe'ye çevrilmiştir. Bu çevirilerin uygunluğu hem alana hem de İngilizce'ye hâkim iki yargıcı tarafından yine bağımsız olarak değerlendirilmiştir. Son olarak, çeviriler ve değerlendirmeler yazarlar tarafından incelenerek, özgün formdaki her maddenin uygun ve doğru Türkçe karşılığı belirlenmiştir.

Veri toplama aşamasında tüm katılımcılara araştırmanın kapsamı, gizlilik ve gönüllülük hakkındaki açıklamaları içeren bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Bilgilendirmenin ardından, çalışmaya onay veren gönüllü katılımcılara veri toplama araçlarının ulaştırılması için surveey.com internet sitesinden yararlanılmıştır. Katılımcıların öz bildirim ölçeklerini yanıtlama süresi yaklaşık olarak 10–15 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Çalışmadaki istatistiksel analizler Statistics Package for Social Sciences 22 (SPSS 22) programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk olarak Türkçe ölçeğin faktör yapısının belirlenmesi için Temel Bileşenler Analizi ile Açıklayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. Yapı geçerliği için bu analizin seçilme nedeni, özgün formda elde edilen iki düzeyli faktör yapısının kesin olmadığı ve daha fazla incelemenin önerilmesi (Mitmansgruber ve ark., 2009), ayrıca farklı kültürlerde farklı ölçek yapısının ortaya konmasıdır (ör. Jaiswal ve ark., 2020). Ardından, Türkçe form için elde edilen yapının iç tutarlık özelliği için Cronbach alfa ve madde toplam korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Geçerlik özelliğini incelemek amacıyla ölçeğin alt boyutları

ile ilişkili olduğu düşünülen KEÖ –II, BDBFÖ-R ve PİO arasındaki Pearson korelasyon katsayıları incelenmiştir. Son olarak ölçeğin yordayıcı geçerliğini değerlendirmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Yapı Geçerliği

ÜDÖ'nün yapı geçerliği incelemek amacıyla Temel Bileşenler Analizi yürütülmüştür. Bu analizde orijinal ölçeğin geliştirildiği çalışmadaki alt boyutlar ve ölçek maddeleri arasındaki ilişki göz önünde bulundurularak, önerildiği şekilde (Mitmansgruber ve ark., 2009) Varimax döndürmesi kullanılmıştır. Analiz sonucunda öncelikle, verinin analize uygunluğunu gösteren KMO ve Bartlett testi sonuçları incelenmiştir. Buna göre, KMO değerinin .80 ve Bartlett testi sonucunun 2345.24, $p < 0.001$ olması, verinin faktör analizine uygun olduğunu işaret etmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2014). Faktör sayısı kısıtlamadan yapılan ilk analizde, öz değeri 1'den büyük sekiz faktör toplam varyansın %60.50'sini açıklamıştır. Bununla birlikte, saçılım grafiğinin (scree plot) altı faktörlü bir yapıya işaret ettiği ve özgün formun altı boyut içerdiği dikkate alınarak, faktör sayısı altı ile sınırlandırılarak analiz tekrar edilmiştir. Analiz sonucunda, öz değeri 1'den büyük altı faktörün toplam varyansın %53.12'sini açıkladığı; bununla birlikte, üst-öfke, üst-utanç, üst-kontrol ve üst-bastırma gibi olumsuz üst-duyguların birbirinden ayrılmadığı; maddelerin belirli bir düzende dağılım göstermediği ve bazı maddelerin faktör yükünün çok düşük olduğu gözlenmiştir. Bu nedenle, alt boyut sayısı sıra ile azaltılarak analiz tekrar edilmiştir. Sonuç olarak, toplam varyansın %32.38'sini açıklayan, 5.01 ve 3.85 öz değerlerine sahip iki faktörlü yapı elde edilmiştir. Bu yapıdaki maddelerin dağılımı, özgün formda önerildiği gibi Olumlu Üst-Duygular ve Olumsuz Üst-Duygular boyutlarını oluşturmaktadır. Maddeler incelendiğinde, özgün formda yer alan 10. maddenin “Duygularıma karşı güçlü bir şekilde savaşıyorum” ve 20. maddenin “Günlük hayatta beklentilerimi karşılayamadığımda kendimi eleştirmem” maddelerinin ortak yükler tablosunda .25'ten düşük değere sahip olduğu, faktör yüklerinin .30'un altında olduğu ve madde toplam korelasyon değerlerinin de (sırasıyla .20 ve .04) düşük olduğu gözlenmiştir (Clark ve Watson, 1995). Bu nedenle bu iki maddenin ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir. Ayrıca “olumsuz duygular kendimle ilgili ilginç bilgiler verir” maddesinin de her iki boyutta .35'ten yüksek faktör yüküne sahip olduğu gözlenmiştir. Maddenin

Tablo 2: Üst-Duygu Ölçeği için açımlayıcı faktör analizi sonuçları

Ölçek Maddeleri		Faktör Yükleri	
		Olumsuz Üst-Duygular	Olumlu Üst-Duygular
3.	Duygusal tepkilerim konusunda sıklıkla kendime kızırım	.67	.00
14.	Kendimi şiddetle eleştirdiğim durumlarla sık karşılaşırım	.66	.10
17.	Hata yaptığım için suçluluk hissettiğimde kendimi kolay affetmem	.64	.00
15.	Çoğu kez duygusal tepkimin yanlış olduğunu düşünürüm	.62	-.09
21.	Yanlış bir şey yaptığımda, uzun bir süre kendimi affedemem	.62	.00
19.	Kendi kendime konuşurken, genellikle kendime karşı acımasızımdır	.61	-.08
27.	Aptalca duygusal tepkilerim yüzünden sıklıkla rahatsızlık duyarım	.58	-.07
6.	Kendime hâkim olmak için sık sık kendimi zorlarım	.57	.10
5.	Duygusal tepki verme şeklim hakkında bazen kendime çok kızırım	.55	.02
8.	Duygularımın uygunsuz olduğunu düşündüğümde, kendime karşı çok katı olurum	.52	.19
12.	Duygusal tepkilerim hakkında utandığımda başka bir şeyi çok zor düşünebilirim	.52	.04
25.	Yoğun duyguların üstesinden gelemem	.44	-.32
26.	Duygularımı kontrol etme konusunda kendimden çok fazla beklentim olur	.44	.15
1.	Üzgün ya da gergin olduğumda kendimden çok şey beklerim	.36	.25
9.	Üzgün ya da gergin olduğumda, işleri kolaylaştırmak adına kendim için iyi bir şeyler yaparım	-.00	.73
24.	Yoğun olumsuz duygular yaşadığımda kendimi rahatlatır ve cesaretlendiririm	-.08	.69
7.	Stresli durumlarda kendime, bana yakın kişilere davrandığım gibi şefkatli bir tarzda davranmaya çalışırım	.01	.65
4.	Büyük bir duygusal sıkıntı yaşadığımda kendimi yatıştırırım	-.03	.60
22.	Duygularımın yükü altında bunalduğumda kendime karşı nazik davranırım	-.10	.59
28.	Düşüncelerim ve duygularım çoğu zaman benim için hayranlık uyandırıcı ve önemlidir	.03	.56
13.	Her seferinde kendi içimde yeni deneyimler keşfederim.	.27	.54
11.	Kötü hissettiğimde kendimi şımartırım	.04	.52
16.	Düşüncelerim ve duygularım kendimle ilgili zengin bir bilgi kaynağıdır	.14	.49
2.	Stresli hissettiğimde veya olumsuz duygular yaşadığımda kendime karşı şefkatli olurum	-.07	.47
23.	Duygularım aracılığıyla öğrenirim	.25	.43
18.	Olumsuz duygular kendimle ilgili ilginç bilgiler verir	.39	.41
Öz Değer		5.00	3.85
Açıklanan Varyans (%)		19.25	14.82

anlamı göz önünde bulundurulduğunda özgün forma uygun şekilde Olumlu Üst-Duygular boyutunda bırakılmasına karar verilmiştir.

Ölçekten çıkarılan maddelerin ardından tekrarlanan analiz sonucuna göre, ölçeğin nihai Türkçe formu 26 maddeden oluşmakta ve maddeler toplam varyansın %34.07'sini açıklayan iki faktörü temsil etmektedir. Olumsuz Üst-Duygular boyutu toplam varyansın %19.25'ini açıklayan 14 madden, Olumlu Üst-Duygular boyutu toplam varyansın %14.82'sini açıklayan 12 maddeden oluşmaktadır. Türkçe formun faktör yapısına ve madde yüklerine ait bilgiler Tablo 2'de sunulmuştur.

Uyum Geçerliliği

Mitmansgruber ve ark. (2009) olumlu ve olumsuz üst duyguların, yaşantısal kaçınma, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş kavramlarıyla farklı yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle, ölçeğin Türkçe formunun uyum geçerliğini incelemek amacıyla BDBFÖ-R, KEÖ-II, PİO ile korelasyonları hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre ölçeğin Olumsuz Üst-Duygular boyutu ile BDBFÖ-R arasında negatif ($r=-.16, p<.01$); KEÖ-II arasında pozitif ($r=.47, p<.001$) yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Dahası, ölçeğin Olumlu Üst-Duygular boyutunun BDBFÖ-R ile ($r=.31, p<.001$) ve PİO ile ($r=.44, p<.001$)

Tablo 3: Araştırma değişkenlerine ait betimsel bilgiler, değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları ve cinsiyete göre ortalamalar

						Kadın (n=179)		Erkek (n=114)		t
	1	2	3	4	5	Ort.	S	Ort.	S	
1. ÜDÖ-Olumsuz	1					49.79	10.48	49,20	11,38	0,45
2. ÜDÖ-Olumlu	-.16*	1				44.22	7.37	41,06	8,66	3,34*
3. BDBFÖ-R	-.16*	.31**	1			28.93	3.87	28,91	4,05	0,05
4. KEÖ-II	.47**	-.08	-.40**	1		21.24	9.52	19,77	9,04	1,32
5. PİO	-.06	.44**	.37**	-.38**	1	45.30	6.41	44,17	6,74	1,44
Ort. (293)	49.56	42.99	28.92	20.67	44.86					
S (293)	10.82	8.03	3.94	9.35	6.55					
Min. – Maks.	16–79	17–62	18–40	7–46	23–56					

*p<.01, **p<.001. ÜDÖ: Üst-Duygu Ölçeği, BDBFÖ-R: Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındaki Ölçeği – Revize Formu, KEÖ-II: Kabullenme ve Eylem Ölçeği, PİO: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.

Tablo 4: Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları

	$F_{değişimi}$	sd	β	t (grup içi)	pr	Adj R ²
I. Basamak: Demografik						
II. Basamak: Kaçınma ve Farkındalık						
KEÖ-II	47.77	1.291	-.38	-6.91*	-.38	.14
BDBFÖ-R	20.63	1.290	.26	4.54*	.26	.19
III. Basamak: ÜDÖ						
ÜDÖ-Olumlu	54.88	1.289	.38	7.41*	.40	.32

*p<.001. ÜDÖ: Üst-Duygu Ölçeği, BDBFÖ-R: Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındaki Ölçeği – Revize Formu, KEÖ-II: Kabullenme ve Eylem Ölçeği. Aşamalı yöntem kullanılarak yapılan hiyerarşik regresyon sonucunda sadece anlamlı yordayıcılara ait sonuçlar gösterilmiştir.

pozitif yönde anlamlı ilişkisi gözlenmiştir. Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon katsayılarına yönelik detaylı bilgi Tablo 3'te verilmiştir.

Yordayıcı Geçerlik

Üst-Duygu Ölçeği'nin yordayıcı geçerliğini incelemek için regresyon analizi uygulanmıştır. Mitmansgruber ve ark. (2009) üst-duyguların psikolojik iyi olma halini, farkındalık, esneklik ve yaşantısal kaçınmanın ötesinde açıklayabileceğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, Türkçe formun psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı gücünü değerlendirmek amacıyla aşamalı yöntem kullanılarak hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. Analizin ilk basamağında demografik özelliklerden cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi kontrol değişkeni olarak dâhil edilmiştir. Ardından, BDBFÖ-R ve KEÖ-II ikinci basamakta analize alınmıştır. Bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin olası yordayıcı gücü kontrol edildikten sonra, Olumsuz Üst-Duygular ve Olumlu Üst-Duygular boyutları üçüncü basamakta bağımsız değişken olarak dâhil edilmiştir.

Analiz sonucunda, demografik değişkenlerden hiçbiri anlamlı olarak denkleme girmemiştir. İkinci basamakta ise KEÖ-II [$\beta=-.38$, $t(291)=-6.91$, $p<.001$, $pr=-.38$] ve BDDÖ-R'nin [$\beta=.26$, $t(290)=4.54$, $p<.001$, $pr=.26$] psikolojik oluşu anlamlı olarak yordadığı ve toplam varyansın %19'unu açıkladığı gözlenmiştir. Bu değişkenlerin etkisi kontrol edildikten sonra, üçüncü ve son basamakta Olumlu Üst-Duygular alt boyutunun psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı [$\beta=.38$, $t(289)=7.41$, $p<.001$, $pr=.40$] ve açıklanan varyansı %32'ye yükselttiği görülmüştür. Regresyon analizi sonuçlarına yönelik detaylı bilgi Tablo 4'te sunulmuştur.

Güvenirlik Bulguları

ÜDÖ'nün güvenilirlik değerlerini incelemek amacıyla madde-toplam puan korelasyon katsayıları ve alt boyutların Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Sonuçlara göre, Cronbach alfa katsayısı Olumsuz Üst-Duygular alt boyutu için .83, Olumlu Üst-Duygular alt boyutu için .81 olarak bulunmuştur. Bu değerler, Nunnally (1978) tarafından

önerilen aralıklara göre ($\alpha \geq .70$ ise “kabul edilebilir”, $\geq .80$ ise “iyi”, $\geq .90$ ise “mükemmel”), alt boyutların iç tutarlılığını destekler niteliktedir. Madde toplam korelasyon aralığı da Olumsuz Üst-Duygular alt boyutu için .28 ile .57 arasında, Olumlu Üst-Duygular alt boyutu için .36 ile .62 arasında hesaplanmıştır. Ayrıca, araştırma değişkenlerinin cinsiyete göre farklılığı da bağımsız örneklem t-testi analizleriyle incelenmiştir. Sonuçlarda sadece Olumlu Üst-Duygu alt boyutu için anlamlı bir farklılık gözlenmiştir [$t(291)=3.34, p<.01$]. Buna göre, kadın katılımcıların olumlu üst-duygu ortalamalarının ($Ort.=44.22, S=7.37$), erkeklerden ($Ort.=41.06, S=8.66$), anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma değişkenlerinin betimsel özelliklerine ve cinsiyet karşılaştırmalarına yönelik sonuçlar Tablo 3’te ayrıntılı olarak sunulmuştur.

TARTIŞMA

Mevcut çalışmada bireyin duygularına yönelik duygusal tepkilerini değerlendiren Üst-Duygu Ölçeği’nin (Mitmansgruber ve ark., 2009) Türkçe uyarlaması yapılmış ve klinik olmayan örnekleme psikometrik özellikleri değerlendirilmiştir. Ölçeğin Türkiye örneklemindeki yapısal özelliği açımlayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve elde edilen yapının iç tutarlığı değerlendirilmiştir. Ayrıca, ölçeğin geçerlik özelliği için alt boyutların psikolojik esneklik ve bilinçli farkındalıkla ilişkisine bakılmış; ölçeğin psikolojik iyi oluşu bu ikisinin ötesinde ne derece yordadığı sorgulanmıştır.

Türkçe formun faktör yapısına dair gerçekleştirilen analizlerde, özgün ölçek için belirtilen çok düzeyli faktör yapısı sağlanmamıştır. Mitmansgruber ve ark.’nın (2009) üst-duyguya dair yaptığı kavramsallaştırma, sadece duygulara yönelik duyguları değil, aynı zamanda bu duygulara dair değerlendirmeleri, duygusal tepkileri ve düzenleyici stratejileri de içermektedir. Bu bağlamda özgün ölçeğin geliştirildiği çalışmada birinci düzeyde öfke, utanç/hor görme, şefkat ve ilgi üst-duyguları ile kontrol ve bastırma üst-duygusal stratejileri içeren altı boyut tanımlanmış; ikinci düzeyde bu boyutlar olumlu ve olumsuz üst-duyguları temsil edecek şekilde iki boyutta gruplandırılmıştır. Mevcut çalışma sonuçlarında ise, ölçek maddelerinin altı farklı üst-duyguyu ayrıştıramadığı; bununla birlikte olumlu ve olumsuz üst-duygular olmak üzere iki boyutu temsil ettiği gözlenmiştir. Maddelerin ilgili faktörlere dağılımı incelendiğinde, özgün forma uygun olarak Olumlu Üst-Duygular boyutunun duygulara yönelik olumlu değerlendirme, kabul edici tutum ve olumlu duygusal tepkileri;

Olumsuz Üst-Duygular boyutunun ise olumsuz değerlendirme, reddedici tutum ve reddedici tepkileri temsil ettiği belirlenmiştir. Özgün formun geliştirildiği farklı örneklem gruplarını içeren çalışmada, kontrol ve bastırma gibi stratejileri temsil eden boyutların bir duygu olmaması; bastırma boyutunun sadece iki maddeden oluşması, üst-kontrol boyutunun psikolojik iyi oluşla beklenmeyen yönde ilişkisi, hor görme ya da kaygı boyutlarının ise öngörüldüğü şekilde çalışmamış olması gibi sınırlılıklar ifade edilmiştir. Bu sınırlılıklar gözetildiğinde, ölçeğin yapısının doğrulanması için daha fazla çalışma yapılması; ayrıca, olumlu ve olumsuz üst-duygular olmak üzere iki boyutlu yapının tercih edilebileceği belirtilmiştir (Mitmansgruber ve ark., 2009). Mevcut çalışma sonucu, ölçeğin iki boyutlu yapısını desteklemektedir. Ölçeğin farklı kültürlerdeki yapı geçerliğine dair bilgi oldukça sınırlı olmakla birlikte, Hintçe uyarlamasında da altı faktörlü yapı doğrulanmamış, mevcut çalışmadaki gibi iki faktörlü yapı ortaya konmuştur (Jaiswal ve ark., 2020).

Mevcut çalışmada utanç/hor görme, öfke, bastırma ve kontrol üst-duygularını temsil edem maddelerin birbirinden ayrışmaması alanyazın ile birlikte değerlendirildiğinde kabul edilebilir görünmektedir. Utanç duygusunun öfke ile bir arada yaşanabilen bir duygu olduğu (Bennett ve ark., 2005; Harper ve Arias, 2004), utanç hisseden bireylerin dışsal yüklemeler yaparak ortaya çıkan öfke ile bu duygudan kaçınma ya da onu gizleme eğiliminde olabildiği belirtilmektedir (Tangney ve ark., 1992). Buradan hareketle, öfke ve utanç duygusunun birlikte yaşanma eğilimi, bu iki duygunun ayrışmasını zorlaştırıyor olabilir. Bastırma ve kontrol ise bir duygu değil, öfke ve utanç gibi olumsuz duygularla baş etmede öne çıkan ve birbirleri yerine de kullanılabilen stratejiler olarak nitelendirilmektedir (Aldao ve ark., 2010; Ciarrochi ve ark., 2003; Gross ve Levenson, 1993). Bu bilgiler doğrultusunda, Türkçe formun iki boyutlu yapısı kabul edilebilir görünmekle birlikte, ölçek yapısının ileride farklı örneklemlerde de incelenmesinin yapı geçerliğine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada faktör yükü, ortak yükler tablosundaki değeri ve madde toplam korelasyonu dikkate alınarak, iki maddenin üst-duyguları temsil etme gücünün düşük olduğuna karar verilmiş ve Türkçe forma dâhil edilmemiştir. Öte yandan, bir madde her iki boyutta da yüksek faktör yüküne sahip olmasına rağmen, madde silindiğinde iç tutarlık değerinde yükselme olmaması ve madde-toplam puan korelasyonunun yüksek olması

dikkate alınarak ölçekten çıkarılmamış, özgün formda yer alan boyutta bırakılmasına karar verilmiştir. Böylece Üst-Duygu Ölçeği'nin Türkçe formu olumlu ve olumsuz üst-duygular olmak üzere iki boyutu temsil eden toplam 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlığına yönelik sonuçlar, Türkçe formun klinik olmayan örnekleme üst-duyguları değerlendirmek için iyi düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Orijinal çalışmada farklı örneklemlerde değişkenlik göstermesine rağmen, hesaplanan iç tutarlık katsayılarının mevcut çalışmadan görece daha yüksek olduğu dikkate alındığında (Mitmansgruber ve ark., 2009), Türkçe formun iç tutarlık özelliğinin ileride farklı örneklemlerde de değerlendirilmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Mitmansgruber ve ark. (2008) üst-duyguların, birincil duygular üzerindeki düzenleyici işlevini vurgulamaktadır. Bu işlevin, duygu deneyimindeki bireysel farklılıkları açıklamadaki rolüne dikkat ederek olumsuz üst-duyguları kaçınmacı stratejiler, olumlu üst-duyguları ise kabul ve farkındalık içeren tepkilerle ilişkilendirmiştir. Bu bağlamda, mevcut çalışmada ölçeğin uyum geçerliğini değerlendirmek amacıyla yaşantısal kaçınma, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlara göre, olumsuz üst-duygular arttıkça, bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik düzeyi de azalmaktadır. Öte yandan, olumlu üst-duyguların artması psikolojik iyi oluşun ve farkındalığın artması ile ilişkilidir. Bu ilişkiler ölçeğin geçerlik özelliğini desteklemektedir. İlgili çalışmalar da duygular hakkındaki olumsuz tutum ve değerlendirmelerin kaçınma, bastırma ve kontrol gibi stratejiler (örn.; Gross ve John, 2003; Trincas ve ark., 2016) ve duygu düzenleme güçlüğü (Kelek, 2020) ile ilişkisini göstermektedir. Buna göre, olumsuz değerlendirmeler sonucunda duygulara yönelik deneyimlenen korku ya da utanç gibi ikincil olumsuz duygular, birincil duyguların kabul edilmesi ve işlevsel bir şekilde düzenlenmesi yerine, bir an önce onlardan uzaklaşma motivasyonunu tetikleyebilmektedir (Buhr ve Dugas, 2012; Gratz ve ark., 2007, Roemer ve ark., 2005). Öte yandan duygular hakkında olumlu değerlendirmeler yapan bireyler duygusal deneyimlerinden daha fazla keyif almakta, duygularına karşı daha ilgili ve yaklaşımçı bir tavır sergilemekte (Bartsch ve ark., 2010) ve duygusal deneyime yönelik daha fazla farkındalık ve kabul düzeyine sahip olmaktadır (Maio ve Esses, 2001).

Ayrıca mevcut çalışmada, olumlu-üst duyguların psikolojik iyi olma halini, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin ötesinde açıklayabildiği ortaya konmuştur. Olumlu

üst-duyguların, olumsuz birincil duygularla baş etmedeki kolaylaştırıcı ve olumlu birincil duyguları destekleyici rolü göz önünde bulundurulduğunda (Mitmansgruber ve ark., 2009), bu sonuçların ölçeğin yordayıcı geçerliğini desteklediği düşünülebilir. Benzer şekilde, bir çalışmada da olumlu üst-duygusal inançlara sahip olan bireylerde, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Jebraeili ve ark., 2016). Olumsuz üst-duyguların azalan farkındalık ve psikolojik esneklik ile ilişkisi gözetilerek, bu boyutun psikolojik sorunlar için bir yatkınlık faktörü olabileceği söylenebilir. Bunu destekler şekilde, olumsuz üst-duygularla depresyon ve psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde bir ilişki belirtilmiştir (Mitmansgruber ve ark., 2009).

Mevcut çalışmanın bulgularına bazı sınırlılıklar eşlik etmektedir. İlk olarak çalışma örnekleminin çoğunlukla genç yetişkin yaş grubu ve kadınlardan oluşması, ayrıca en az lisans düzeyinde eğitime sahip olması sonuçların genellenebilirliğine sınırlılık getirmektedir. Gelecekte sosyo-demografik özellikler bakımından çeşitli ve dengeli örneklemeler yapılacak incelemeler önerilmekte; bu incelemelerin üst-duygulardaki bireysel farklılıklara da açıklık getirebileceği düşünülmektedir. Ayrıca üst-duygular psikopatoloji odağı ile geliştirilmiş bir kavram olmamakla birlikte, özellikle olumsuz üst-duyguların psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınma ile ilişkisi dikkate alındığında, psikolojik sorunlar için bir yatkınlık faktörü olabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışmada klinik bir örneklem grubunun olmaması, üst-duyguların psikolojik belirtilerle ilişkisinin incelenmesinde sınırlılık teşkil etmiştir. Farklı klinik özellikli örneklemelerle yürütülecek çalışmalar, özellikle duygudurum bozukluklarında duygulara yönelik duyguları ve bu gruplarda öne çıkan düzenleyici stratejilerin üst-duygularla ilişkisini anlamlandırmaya katkı sağlayabilir. Diğer bir sınırlılık da, ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğinin incelenmemiş olmasıdır. Üst-duygusal deneyimlerin sürekli, dumsal ya da her iki türlü gerçekleşebileceği belirtilmektedir (Norman ve Furnes, 2016). Dahası, sosyal bağlamların kullanılan üst-duygusal strateji seçiminde etkili olduğu ve bu stratejilerin işlevselliğinin de yine bu bağlamlara göre değişebileceği ifade edilmektedir (Mansell ve ark., 2020). Gelecek çalışmalarda farklı zaman aralıkları ile yapılacak tekrarlı ölçümler hem ölçeğin güvenilirlik özelliğini desteklemesi hem de üst-duyguların sürekliliğine dair bir fikir vermesi bakımından önerilmektedir. Son olarak, bu çalışmada üst-duyguların bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik ve psikolojik iyi oluş ile ilişkileri

kesitsel bir çalışma ile incelenmiştir. Bu da ilişkilerin yönüne ve nedenselliğe yönelik bir yorumu sınırlandırmaktadır. İleride yapılacak boylamsal incelemeler ya da farkındalık temelli tekniklerin uygulandığını deneysel çalışmalar, üst-duyguların oluşumuna ve etkisine yönelik daha kapsamlı bilgi sunabilir.

SONUÇ

Sonuç olarak, mevcut çalışma bulguları birtakım sınırlılıklara rağmen, Üst-Duygu Ölçeği'nin Türkçe formunun kabul edilebilir güvenilirlik ve geçerlik özelliklerine sahip olduğunu göstermektedir. Bu ölçüm aracının, bireyin duygusal deneyimini anlamlandırma çabasında güncel bir yeri olan üst-duygulara yönelik çalışmaların ulusal alan-yazında ve klinik uygulamalarda incelenbilmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, ilerde farklı özelliklere sahip örneklerle ölçeğin psikometrik özelliklerinin desteklenmesi önerilebilir.

Etik Kurul Onayı: Çalışma, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu tarafından onaylandı (onay tarihi ve sayısı: 22.11.2016 / EKK/2016/12).

Hasta Onamı: Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan yazılı bilgilendirilmiş onam formu alındı.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Yazarların bu araştırma bağlamında açıklaması gereken herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Bu çalışma için herhangi bir kurumdan finansal destek alınmamıştır.

Ethics Committee Approval: The study was approved by the Ethics Committee of Maltepe University Institute of Social Sciences (date and number of approval: 22.11.2016 / EKK/2016/12).

Informed Consent: Informed consent was obtained from all individual participants included in the study.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors declare no conflict of interest.

Financial Disclosure: No financial disclosure was received.

KAYNAKLAR

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

Bartsch, A., Appel, M. ve Storch, D. (2010). Predicting emotions and meta-emotions at the movies: The role of the need for affect in audiences' experiences of horror and drama. *Communication Research*, 37(2), 167-190. <https://doi.org/10.1177/0093650209356441>

Bartsch, A., Mangold, R., Viehoff, R. ve Vorderer, P. (2006). Emotional gratifications during media use - An integrative approach. *Communications*, 31(3), 261-278. <https://doi.org/10.1515/COMMUN.2006.018>

Bartsch, A., Vorderer, P., Mangold, R., ve 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>

Bennett, D. S., Sullivan, M. W. ve Lewis, M. (2005). Young children's adjustment as a function of maltreatment, shame, and anger. *Child Maltreatment*, 10(4), 314-323. <https://doi.org/10.1177/1077559505278619>

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>

Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2012). Fear of emotions, experiential avoidance, and intolerance of uncertainty in worry and generalized anxiety disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(1), 1-17. <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.1.1>

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A. ve Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6(4), 587-595. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.4.587>

Catac, P. D. (2012). The Turkish version of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised. *Europe's Journal of Psychology*, 8(4), 603-619. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i4.436>

Ciarrochi, J., Scott, G., Deane, F. P. ve Heaven, P. C. L. (2003). Relations between social and emotional competence and mental health: A construct validation study. *Personality and Individual Differences* 35(8), 1947-1963. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00043-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00043-6)

Clark, L. A. ve Watson, D. (1995). Constructing validity: Basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment*, 7(3), 309-319. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.3.309>

Couyoumdjian, A., Ottaviani, C., Petrocchi, N., Trincas, R., Tenore, K., Buonanno, C. ve Mancini, F. (2016). Reducing the meta-emotional problem decreases physiological fear response during exposure in phobics. *Frontiers in Psychology*, 7, 1105. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01105>

De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S. ve Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(6), 497-505. <https://doi.org/10.1080/01973533.2013.840632>

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>

Eifert, G. H. ve Heffner, M. (2003). The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(3-4), 293-312. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2003.11.001>

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. ve Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>

- Frijda, N. H. (1993). Appraisal and beyond. *Cognition ve Emotion*, 7(3-4), 225-231. <https://doi.org/10.1080/02699939308409188>
- Gottman, J. M., Katz, L. F. ve Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data in an analogous manner, meta-emotion philosophy. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243-268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>
- Gratz, K. L., Bornovalova, M. A., Delany-Brumsey, A., Nick, B. ve Lejuez, C. W. (2007). A laboratory-based study of the relationship between childhood abuse and experiential avoidance among inner city substance users: The role of emotional acceptance. *Behavior Therapy*, 38(3), 256-268. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.08.006>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and Empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-26). The Guilford Press. <https://www.guilford.com/excerpts/gross.pdf?t>
- Gross, J. J. ve 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. ve Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(9), 970-986. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970>
- Harper, F. W. K. ve Arias, I. (2004). The role of shame in predicting adult anger and depressive symptoms among victims of child psychological maltreatment. *Journal of Family Violence*, 19(6), 367-375. <https://doi.org/10.1007/s10896-004-0681-x>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., ... McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553-578. <https://doi.org/10.1007/BF03395492>
- Jaiswal, A. K., Singh, L., Rani, R. ve Sarraf, S. R. (2020). Psychometric properties and factor analysis of Hindi version of the Meta-Emotion Scale. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11(4), 383-388. <https://doi.org/10.15614/ijpp/2020/v11i4/207692>
- Jäger, C. ve Bartsch, A. (2006). Meta-Emotions. *Grazer Philosophische Studien*, 73, 179-204. <https://doi.org/10.1163/18756735-073001011>
- Jebraeil, H., Hashemi, J. ve Nazemi, A. (2016). A comparative study of resilience, meta-emotional beliefs, and psychological well-being in fertile and infertile women. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18(5), 259-264. <https://doi.org/10.22038/JFMH.2016.7483>
- Jones, T. S. ve Bodtger, A. (2001). Mediating with heart in mind: Addressing emotion in mediation practice. *Negotiation Journal*, 17(3), 217-244. <https://doi.org/10.1023/A:1013283710190>
- Kelek, Ş. (2020). Duygu Düzenlemenin Yordayıcıları: Üst Duygu, Duygudurum ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi. <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/handle/11655/22518>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
- Maio, G. R. ve Esses, V. M. (2001). The need for affect: Individual differences in the motivation to approach or avoid emotions. *Journal of Personality*, 69(4), 583-614. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.694156>
- Mansell, W., Barnes, A., Grant, L. ve De Sousa, L. M. (2020). Do meta-emotion strategies and their effects vary in students between their family home and their university home? *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00996-7>
- Manser, R., Cooper, M. ve Trefusis, J. (2012). Beliefs about emotions as a metacognitive construct: Initial development of a self-report questionnaire measure and preliminary investigation in relation to emotion regulation. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(3), 235-246. <https://doi.org/10.1002/cpp.745>
- Mendonça, D. (2013). Emotions about emotions. *Emotion Review*, 5(4), 390-396. <https://doi.org/10.1177/1754073913484373>
- Meunier, B., Atmaca, S., Ayranci, E., Gökdemir, B. P., Uyar, T. ve Baştuğ, G. (2014). Psychometric properties of the Turkish Version of the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II). *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 14(2), 179-196. <https://psycnet.apa.org/record/2014-42863-008>
- Miceli, M. ve Castelfranchi, C. (2019). Meta-emotions and the complexity of human emotional experience. *New Ideas in Psychology*, 55, 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.05.001>
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S. ve 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>
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N. ve 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.org/10.1016/j.jrp.2008.03.012>
- Norman, E. ve Furnes, B. (2016). The concept of "metaemotion": What is there to learn from research on metacognition? *Emotion Review*, 8(2), 187-193. <https://doi.org/10.1177/1754073914552913>
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory* (2. baskı). McGraw-Hill.
- Oliver, M. B. (1993). Exploring the paradox of the enjoyment of sad films. *Human Communication Research*, 19, 315-342. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1993.tb00304.x>
- Roemer, L., Salters, K., Raffa, S. D. ve Orsillo, S. M. (2005). Fear and avoidance of internal experiences in GAD: Preliminary tests of a conceptual model. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 71-88. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1650-2>
- Shallcross, A. J., Troy, A. S., Boland, M. ve Mauss, I. B. (2010). Let it be: Accepting negative emotional experiences predicts decreased negative affect and depressive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 921-929. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.025>
- Shaver, J. A., Veilleux, J. C. ve 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>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics: International edition* (6.ed). Pearson.

- Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S. ve Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 731-744. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.4.731>
- Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C. ve Gramzow, R. (1992). Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(4), 669-675. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.4.669>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/psikolojik-iyi-olus-olcegi-toad.pdf>
- Trincas, R., Bilotta, E. ve Mancini, F. (2016). Specific beliefs about emotions are associated with different emotion-regulation strategies. *Psychology*, 7(13), 1682. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.713159>
- Wolgast, M., Lundh, L. G. ve Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 49(12), 858-866. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.09.011>
- Yoon, S., Dang, V., Mertz, J. ve Rottenberg, J. (2018). Are attitudes towards emotions associated with depression? A conceptual and meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 232, 329-340. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.02.009>

EXTENDED ENGLISH ABSTRACT

Meta-emotions are defined as emotional experiences toward one's own emotions (Gottman et al., 1996). These are categorized as secondary emotions experienced by the evaluations of and attitudes towards primary emotions (Jäger & Bartsch, 2006). Meta-emotions have a regulatory function in which the expression and experience of primary emotions are modulated by meta-emotional processes (Mitmansgruber et al., 2009). Accordingly, positive appraisals and responses promote the awareness and the frequency of primary emotions (Hayes et al., 2006), while negative evaluations and reactions to emotions lead to suppression and inhibition (Trincas et al., 2016).

The meta-emotions have an essential role as much as primary emotions in psychological well-being and psychopathology. Positive meta-emotional experiences are associated with less negative affect and psychological symptoms (e.g., Shallcross et al., 2010; Wolgast et al., 2011). On the other hand, negative appraisals, nonacceptance of and intolerance to emotions are found to be related to depression (Yoon et al., 2018), drinking alcohol (Shaver et al., 2013), engaging in maladaptive regulatory strategies (Tamir et al., 2007), and distress (De Castella et al., 2013).

In order to highlight the role of meta-emotions on the complexity of and individual differences in emotional experiences, Mitmansgruber et al. (2009) developed Meta-Emotion Scale, a self-report instrument to assess meta-emotional processes. This scale has a multilevel factor structure. It includes meta-anger, meta-shame/contempt, meta-control, meta-suppression, meta-interest, and meta-compassionate care in the first-order factor solution. The higher-order factor structure includes positive meta-emotions (composed from meta-interest and meta-compassionate care) and negative meta-emotions (composed from meta-anger, meta-shame/contempt, meta-control, meta-suppression). Positive meta-emotions are associated with psychological flexibility and well-being, while negative meta-emotions are the significant predictors of psychological symptoms and experience avoidance (Mitmansgruber et al., 2009). The current study aimed to adapt this scale into Turkish and examine its psychometric properties.

METHOD

The study sample consists of 293 volunteer participants (179 females, 114 males) whose ages were ranged between 18 and 50 ($M = 28.49$, $SD = 6.95$). Most of the participants had a medium SES level (93.8%), had an undergraduate level of education or above (71.3%), and did not report any history of psychological or psychiatric help (84%).

The instruments for data collection were demographic information form, Turkish versions of Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (Çatak, 2012; Feldman et al., 2007), Acceptance and Action Questionnaire-II (Bond et al., 2011; Hayes et al. 2004; Meunier et al., 2014), Flourishing Scale (Diener et al., 2010; Telef, 2013). In addition, the Meta-Emotion Scale (Mitmansgruber et al., 2009) was translated into Turkish to use in the study for examining its psychometric properties. The items of the scale were translated into Turkish by two independent researchers, and two reviewers evaluated these translations. The authors finalized the Turkish form based on these evaluations.

In order to examine the factor structure, exploratory factor analysis was performed; and Cronbach's alpha coefficients were calculated for subscales. The correlations of subscales with mindfulness, psychological flexibility, and life satisfaction were examined for concurrent validity. Finally, the predictive validity of the scale was investigated through hierarchical regression analysis.

RESULTS

To examine the factor structure of the Turkish form of the Meta-Emotion Scale, principal component analysis using varimax rotation was performed. The data showed a good fit for the analysis with a KMO index of .80 and Barlett's Chi-Square as 2345.24, $p < .001$. Initially, the six-factor solution was observed based on the Eigenvalue greater than 1 (valued as 7.50) and Scree plot that explained 53.12% of the variance. However, considering the inconsistent patterns and cross-loadings in items, the analysis was repeated by decreasing the factors to extract. Finally, the two-factor solution was obtained that explained 34.07% of the total variance, and two items were eliminated because their loadings were less than .25. Accordingly, the Turkish form of scale consisted of 26 items assessing positive meta-emotions and negative meta-emotions. Those factor loadings ranged from .36 to .67 (for Negative Meta-Emotions) and from .41 to .73 (for Positive Meta-Emotions).

The concurrent validity was examined by calculating correlations coefficients among subscales, mindfulness, and psychological flexibility and well-being. Accordingly, Negative Meta-Emotion was negatively correlated with mindfulness ($r = -.16$, $p < .01$); but positively correlated with experiential avoidance or psychological inflexibility ($r = .47$, $p < .001$). On the other hand, Positive Meta-Emotion was positively correlated with mindfulness ($r = .31$, $p < .001$) and psychological well-being ($r = .44$, $p < .001$). Furthermore, the result of the hierarchical analysis revealed that positive meta-emotions significantly explained psychological well-being [$\beta = .38$, $t(289) = 7.41$, $p < .001$, $pr = .40$], beyond mindfulness and flexibility.

Finally, Cronbach's alpha coefficients and item-total correlations of the subscales were calculated. The results yielded good consistency for Negative Meta-Emotions (alpha valued as .83), in which item-total correlations were ranged between .28 and .57, and for Positive Meta-Emotions (alpha valued as .81), in which item-total correlations were ranged between .36 and .62.

DISCUSSION

The results of the explanatory factor analysis revealed that the Turkish form included two dimensions, named positive meta-emotions and negative meta-emotions. Good internal consistencies of these subscales were also obtained. Although this factor structure corresponds to a higher-order factor solution in the original form (Mitmansgruber et al., 2009), the six-factor solution in the original form was not validated. Therefore, further examination is recommended with different samples.

Current findings supported the validity properties of the scale. In other words, a positive correlation between negative meta-emotions and experiential avoidance and between positive meta-emotions and mindfulness are consistent with the literature indicating the different regulatory functions of meta-emotions (Mitmansgruber et al., 2009). In addition, the predictive role of positive meta-emotions on psychological well-being beyond mindfulness and psychological flexibility was also confirmed.

Although overall findings provide evidence for the good psychometric properties of Turkish form, the study has some limitations. Firstly, the lack of balance in terms of the sample's demographic characteristics restricts the generalizability of the findings. Secondly, test-retest reliability was not tested in this study. Therefore, future examinations regarding the scale's validity properties with samples with different clinical and demographic characteristics are recommended.

Keywords: meta-emotion, validity, reliability, emotion regulation, psychological well-being