

T.C.
İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**Beliren Yetişkinlik Döneminde Varoluşsal Pişmanlık ile
Ontolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Eudaimonik Öz Düzenleme
Değişkeninin Düzenleyici Rolünün İncelenmesi**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
NİMET ÇALIŞKAN
2000002881

Ana Bilim Dalı: Psikoloji
Program: Klinik Psikoloji

Tez Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ece Naz Ermiş

İstanbul 2025

T.C.
İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**Beliren Yetişkinlik Döneminde Varoluşsal Pişmanlık ile
Ontolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Eudaimonik Öz Düzenleme
Değişkeninin Düzenleyici Rolünün İncelenmesi**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NİMET ÇALIŞKAN

2000002881

Ana Bilim Dalı: Psikoloji

Program: Klinik Psikoloji

Tez Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ece Naz Ermiş

Jüri : Dr. Öğr. Üyesi Kadir ÖZDEN

Dr. Öğr. Üyesi Gülçin KARADENİZ

İstanbul 2025

TEŞEKKÜR

Tez sürecimde her konuda bana destek olan, birçok konuda farkındalık geliştirmemi sağlayan tez danışmanım Dr. Ece Naz Ermiş'e saygılarımı sunar, çok teşekkür ederim.

Nimet ÇALIŞKAN

Özet

Bu araştırmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin varoluşsal pişmanlık düzeyi ile ontolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkide eudaimonik öz düzenleme becerisinin düzenleyici rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın örneklemi, beliren yetişkinlik döneminde olan 18-30 yaş arasında 333'ü kadın ve 225'i erkek olmak üzere toplam 558 bireyden oluşmaktadır. Katılımcılardan elde edilen verilerle yapılan analiz sonucuna göre varoluşsal pişmanlık ve ontolojik iyi oluş arasında negatif yönde yüksek anlamlı güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma sonuçlarına göre beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ontolojik iyi oluş düzeyleri ve eudaimonik öz düzenleme düzeyleri arasında pozitif yönde yüksek anlamlı güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Varoluşsal pişmanlık ve eudaimonik öz düzenleme arasında negatif yönde yüksek anlamlı orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Beliren yetişkinlik, varoluşsal pişmanlık, pişmanlık, ontolojik iyi oluş, iyi oluş, eudaimonik öz düzenleme, duygu düzenleme, öz düzenleme, eudaimonik

Abstract

The present study aims to examine the moderating role of *eudaimonic self-regulation* in the relationship between *existential regret* and *ontological well-being* among individuals in the emerging adulthood period. The sample consisted of 558 participants (333 females and 225 males) aged between 18 and 30. Data analysis revealed a strong, significant negative relationship between existential regret and ontological well-being. Additionally, a strong, significant positive relationship was found between eudaimonic self-regulation and ontological well-being. A moderate, significant negative relationship was also identified between existential regret and eudaimonic self-regulation. These findings suggest that existential regret may adversely affect ontological well-being during emerging adulthood. However, higher levels of eudaimonic self-regulation may buffer or mitigate this negative impact, highlighting the importance of self-regulatory capacities in psychological adjustment during this life stage.

Keywords: Emerging adulthood, existential regret, regret, ontological well-being, well-being, eudaimonic self-regulation, emotion regulation, self-regulation, eudaimonia

İÇİNDEKİLER

Teşekkür.....	I
Özet.....	II
Abstract.....	III
İçindekiler.....	IV
1. BÖLÜM : GİRİŞ.....	1
1.2. Problemin Tanımı	2
1.3. Araştırmanın Amacı	2
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	2
1.5. Araştırmanın Soruları	3
1.6. Araştırmanın Önemi	3
2. BÖLÜM : LİTERATÜR VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	4
2.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi Ve Özellikleri	4
2.1.1. Kendine Odaklanma.....	5
2.1.2. Kimlik Arayışı	6
2.1.3. İstikrarsızlık	6
2.1.4. Arada Kalmışlık Hissi.....	7
2.1.5. Fırsatlar	7
2.2. İyi Oluş ve Ontolojik İyi Oluş	7
2.2.1. Ontolojik İyi Oluş	8
2.2.2. Ontolojik İyi Oluş İle İlgili Yapılan Çalışmalar	10
2.3. Varoluşsal Pişmanlık	12
2.3.1 Varoluşsal Pişmanlık Üzerine Yapılan Araştırmalar	17
2.4. Öz Düzenleme ve Eudaimonik Öz Düzenleme	19
2.4.1. Eudaimonik Öz Düzenleme İle İlgili Yapılan Çalışmalar	22
3. BÖLÜM : YÖNTEM.....	23
3.1. Evren ve Örneklem	23
3.2. Veri Toplama Araçları.....	24
3.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	24
3.2.2. Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Envanteri	24
3.2.3. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği.....	25

3.2.4. Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği	26
3.3. İşlem	26
3.3. Veri Analizi	27
4. BÖLÜM : BULGULAR	27
4.1. Demografik Verilere İlişkin Sıklık Dağılımı	27
4.2. Açıklayıcı Bulgular.....	29
5. BÖLÜM: SONUÇ	35
5.1. Tartışma ve Sonuç	35
5.2. Sınırlılıklar ve Öneriler.....	38
KAYNAKÇA	40



1. BÖLÜM : GİRİŞ

Beliren yetişkinlik dönemini Arnett (1994), gelişimsel bir dönem olarak ele almış 18 ile 25 yaş aralığını kapsayan, ergenlik dönemi ve yetişkinlik dönemi arasında bir dönem olduğunu ifade etmiştir. Beliren yetişkinlik dönemine dair yapılan sonraki çalışmalarda 28-29 yaşların üst sınır olabileceğini ifade edilmiştir (Arnett, 2000). Bu dönem hem ergenlikten hem de yetişkinlikten farklı özellikler içermektedir. Kültüre özgü farklılıklar söz konusu olmakla birlikte kimlik arayışı, istikrarsızlık, arada kalmışlık hissi, sonsuz olanaklara sahip olma ve kendine odaklanma gibi temel özellikler taşımaktadır.

Ontolojik iyi oluş kişinin geçmişini değerlendirmesinde memnuniyete karşılık pişmanlık, geleceğine dair değerlendirmesinde umuda karşılık anlamsızlık, bugününü değerlendirdiğinde aktivite ve haza karşılık edilgenlik sonuçlarını ifade etmektedir (McAdams, 2001). Ontolojik iyi oluş, kişinin geçmiş, şimdi ve gelecek olmak üzere yaşamının değerlendirmesi sürecini kapsar (Şimşek, 2009). Varoluşsal Pişmanlık yaşayan kişiler mevcut durumunu kabul etmek istemez ve değiştirmek için neler yapabileceği üzerine yoğunlaşır (Lucas, 2004). Günümüzde özellikle pandemi sonrası kişiler hem fiziksel hem psikolojik birçok sorun yaşamaktadır. Yaşamlarına yönelik sorgulamalarını takiben varoluşsal pişmanlık yaşamaları, amaçlarını ve yaşam biçimlerini sorgulamaları ve yeni öğrendikleri doğrultusunda değişim yaşamaları olasıdır (Ermiş ve Bayraktar, 2021). Bu değişimde etken olacak bir kavram kişilerin eudaimonik öz düzenleme becerisidir. Eudaimonik öz düzenleme becerisi haza yönelik değil, farkındalıkla düşünceli ve erdemli olarak uygun erdemlerle eyleme geçmeyi gerektiren öz düzenleme becerisini ifade etmektedir (Ateş ve ark., 2023). Beliren yetişkinlik dönemindeki arada kalmışlık, kimlik arayışı, fırsat fazlalığı ve istikrarsızlık gibi sorunsallar sonrası bireyin kendi yaşamını değerlendirmesiyle hissettiği varoluşsal pişmanlık düzeyinin, bireyin ontolojik iyi oluş düzeyini etkilemesi beklenmektedir. Varoluşsal pişmanlık ve ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide eudaimonik öz düzenleme becerisinin düzenleyici rol oynayarak bu ilişkide düzenleyici rol üstlenmesi olasıdır.

1.2. Problemin Tanımı

Ontolojik iyi oluş, bireyin yaşamını proje gibi ele alarak geçmiş, bugünü ve geleceğini değerlendirmesidir. Bireyin genel değerlendirmesinden ötede geçmiş, bugün ve gelecek olmak üzere üç boyutta iyi oluşunu değerlendirmesi ile öznel iyi oluştan ayrılmaktadır (Kaba, 2019). Varoluşsal pişmanlık, geçmişe yönelik bireyin kaygı ile suçluluk duygularının kesişim noktasında bulunan, acı ve uzun zamanlı duygulardır. Varoluşsal pişmanlık kavramı pişmanlık kavramından farklı olarak durumu değiştirmeye yönelik düşünceleri ve arzuyu da barındırmaktadır (Lucas, 2004). Beliren yetişkinlik döneminde olan bireyin sorunsalları sonrası hissettiği varoluşsal pişmanlık düzeyinin, geçmiş, şimdi ve gelecek zaman olmak üzere üç zamanda iyi oluşunu ifade eden ontolojik iyi oluş düzeyi ile olan ilişkisinde eudaimonik öz düzenleme becerisinin düzenleyici rol oynaması beklenmektedir. Eudaimonik öz düzenleme becerisinin geliştirilirse beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sorunsallarına dair varoluşsal pişmanlık düzeyinin ontolojik iyi oluş düzeylerine olan etki olumlu yönde ivme kazanması beklenmektedir. Bu araştırmada beliren yetişkinlik döneminde varoluşsal pişmanlık ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide eudaimonik öz düzenleme değişkeninin düzenleyici rolü incelenmektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin varoluşsal pişmanlık düzeyi ile ontolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkide eudaimonik öz düzenleme becerisinin düzenleyici rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Beliren yetişkinlik döneminde varoluşsal pişmanlık ile ontolojik iyi oluş arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Beliren yetişkinlik döneminde eudaimonik öz düzenleme ile ontolojik iyi oluş arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Beliren yetişkinlik döneminde varoluşsal pişmanlık ile eudaimonik öz düzenleme arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Beliren yetişkinlik döneminde varoluşsal pişmanlık ile ontolojik iyi oluş arasında eudaimonik öz düzenleme değişkeninin düzenleyici rolü vardır.

1.5. Araştırmanın Soruları

Beliren yetişkinlik döneminde yaş ile ontolojik iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?

Beliren yetişkinlik döneminde ontolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre farklılaşır mı?

Beliren yetişkinlik döneminde ontolojik iyi oluş düzeyleri eğitim düzeyine göre farklılaşır mı?

Beliren yetişkinlik döneminde ontolojik iyi oluş düzeyleri gelir düzeyine göre farklılaşır mı?

Beliren yetişkinlik döneminde ontolojik iyi oluş düzeyleri medeni durumuna göre farklılaşır mı?

1.6. Araştırmanın Önemi

Literatür incelemesi yapıldığında varoluşsal pişmanlık ve ontolojik iyi oluş kavramlarının çok fazla araştırma konusu olmadığı görülmüştür. Ruhsal sorunlara yönelik yapılan çalışmalarda sorun oluşmadan önleyici aksiyon alımına yönelik varoluşsal pişmanlık, ontolojik iyi oluş ve eudaimonik öz düzenleme kavramları önem arz etmektedir. Birey geçmişini, bugünü ve geleceği bütüncül ele alarak değerlendirmesi yaşamdaki iyi oluşuna dair aksiyon almasına katkı sağlayacak bir faktördür. Özellikle beliren yetişkinlik döneminde sorunsallarına dair birey geçmiş deneyimlerinde yaşadığı pişmanlıkları değerlendirip değişime öncül olabilecek eudaimonik öz düzenleme ile ontolojik iyi oluşuna bir adım daha yaklaşmasına katkı sağlayacaktır. Bu çalışma literatürde varoluşsal pişmanlık ve ontolojik iyi oluş ilişkisini ele alan ilk araştırma olması sebebiyle önem taşımaktadır. Ayrıca beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sorunsalları açısından varoluşsal pişmanlık ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişki de eudaimonik öz düzenlemenin düzenleyici olup olmadığını test etmek ve bu ilişkiye dair yeni çözümsel bir yaklaşım da sunmayı planlamaktadır. Bireyler varoluşsal pişmanlık yaşamalarıyla iyi oluşlarını geçmiş, şimdi ve gelecek zaman gibi 3 perspektiften değerlendirmesi ve öz düzenleme ile

aksiyona geçmesi bireylerin sağlıklı gelişimini destekleyerek hayat yolculuğunda başarılı yaşlanmaları açısından önem taşımaktadır.

2. BÖLÜM : LİTERATÜR VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi Ve Özellikleri

Erikson(1968), psikososyal gelişim evrelerini gelişim özelliklerini göz önünde bulundurarak 8 evreye ayırmıştır. Bireyin yaşamında 0-18 aylık dönem temel güvene karşı güvensizlik, 1,5-3 yaş aralığı özerkliğe karşı utanç, 3-6 yaş arası girişimciliğe karşı suçluluk, 6-11 yaş aralığı çalışkanlığa karşı yetersizlik, 12-21 yaş aralığı kimlik kazanımına karşı kimlik karmaşası, 21-30 yaş aralığı yakınlığa karşı yalnızlık, 30-65 yaş aralığı üretkenliğe karşı durgunluk, 65 yaş ve üzeri dönem ise benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk dönemi olmak üzere 8 evreden oluşmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemi, Erikson psikososyal gelişim evrelerinden kimlik kazanımına karşı kimlik karmaşası evresinin sonlarına ve yakınlığa karşı yalnızlık evresine karşılık gelmektedir.

Beliren yetişkinlik dönemi, ergenlik ve yetişkinlik arasında 18 ile 25 yaşlarını kapsayan dönem olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 1994). Son dönemde yaşanan değişimlerle eğitim hayatını tamamlama, kendine ait bir evde yaşama, evlilik, ebeveyn olma gibi rollerin yirmili yaşların sonlarına doğru gerçekleştiği ve beliren yetişkinlik dönemi olarak 18-29 yaşları kapsadığı görülmektedir. Beliren yetişkinlik kuramını ortaya atan Arnett(2000), ergenlik sonundan otuzlu yaşlara kadar olan süreci ele almakta ve genç yetişkinlik ve ergenlik dönemini irdelemektedir. Beliren yetişkinlik kuramında Arnett(2000), ergenlik ve genç yetişkinlik sürecinden farklı özellikler barındığına değinmiştir.

Atak (2005) tarafından yayınlanan “Yeni Bir Yaşam Döneminin Türkiye’de İncelenmesi” konulu araştırmaya göre Türkiye’ de beliren yetişkinlik döneminin ortalama 19-26 yaşlarında yaşandığı tespit edilmiştir. Beliren yetişkinlik dönemine dair Türkiye’de yapılan bir başka araştırmada 750 kişilik örnekleme ulaşılmış ve 18-

30 yaş arası bireylerden oluşan örnekleme bireylerin toplam puanlarının farklılaşmaması beliren yetişkinlik döneminin 30 yaş ve üzeri olabileceğini düşündürmüştür. Günümüzde bireylerin sorumluluk almaktan kaçınmaları, artan işsizlik oranı ile iş bulamamaları dolayısıyla ailelerine ekonomik bağımlılıklarının devam etmesi ve teknolojileşme ile farklı yaşam tarzlarına özentî yaklaşımı gibi etkenlerin rol oynadığı ifade edilmiştir (Eroğlu ve Gündoğdu, 2021).

Beliren yetişkinliğin, yetişkinlik ve ergenlik dönemlerinden farklı özellikler göstermesinde kültürel, ekonomik ve demografik etkenler rol oynamaktadır (Arnett, 2000). Arnett'e göre beliren yetişkinlik döneminin beş temel özelliği kendine odaklanma, kimlik arayışı, istikrarsızlık, arada kalmış hissi, fırsatlar şeklinde sıralanmaktadır.

2.1.1. Kendine Odaklanma

Beliren yetişkinlik döneminde kişiler kendi başlarına hareket etme kendilerini tanıma ve anlama dönemindedirler. Kendine odaklanma ile kastedilen ben merkezilikten ve bencillikten uzaktır. Bu dönemde kişiler ergenlikteki gibi ailelerine bağlı yaşamadıkları ve yetişkinliğin sorumluluğunu henüz fazlasıyla almadıkları süreçtedirler (Arnett, 2010). Ergenlik döneminde kişiler okula gitmek, ödev yapmak, ebeveynlerinden izin almak konumunda; yetişkinler ise işe gitmek yanında eş ve çocuk sorumluluğu üstlenmektedirler (Arnett, 2007). Bu noktalarda beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerden ayrılmaktadırlar.

Beliren yetişkinlik döneminde bireyler kendi yaşam kararlarını kendileri alırlar. Ne yiyeceği ne giyeceği gibi temel ihtiyaçlardan nerede staj yapmak istediği, üniversite hangi dersleri alabileceği gibi belli sorumluluk gerektiren kararları kendileri alabilirler (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Kendine odaklanmak, beliren yetişkinlerin yaşam becerilerini ileri düzeye taşır, kendilerini tanımaya olanak sağlar yaşamdan istediklerini anlamlandırmalarına katkı sağlar (Arnett, 2015).

2.1.2. Kimlik Arayışı

Erikson (1950), 8 aşamalı psikososyal gelişim kuramında 5. Evre olarak kimlik kazanımına karşı kimlik karmaşasını ergenlik dönemi olan 12-19 yaş aralığında ele almıştır. Ergenlik döneminde kişiler çoğu zaman iş hayatına atılmayı düşünmezler, çalışanlar ise gönüllü ya da yarı zamanlı tercihte bulunurlar. Buna karşılık beliren yetişkinlik dönemindeki kişiler yetenekleri ve ilgileri doğrultusunda iş seçimi yapabilirler. Çoğu staj yaparak yatkınlıklarını test edebilirler (Arnett,2004).

Romantik ilişkilerinde kimlik arayışında olan ergenlik dönemindeki kişiler eğlence ve zevke dönük daha kısa süreli birliktelikler yaşarken beliren yetişkinlik döneminde ileriye dönük eş seçimine dönük daha uzun süreli birliktelikler yaşamaktadırlar (Arnett, 2004).

Beliren yetişkinlik döneminde kişiler iş yaşamlarında ve romantik ilişkilerinde ergenlik dönemine göre daha yoğun ve ciddi bir süreçte olup bu süreç hızlı bir değişim ile değil zamanla oluşur (Atak ve Çok, 2010). Ergenlikle başlayan kimlik süreci beliren yetişkinlikte derinleşir (Arnet, 2015).

2.1.3. İstikrarsızlık

Beliren yetişkinlik döneminde kişiler birçok alanda karar değiştirebilir yeni deneyimler yaşamak isteyebilir ve sıklıkla yeni planlar yapabilir (Arnett, 2004). Yaşamdaki değişiklikler istikrarsızlığı yoğun düzeyde deneyimlemelerine yol açar. Örneğin mutfakta olmayı sevdiğini düşünen birey aşçılık okumaya karar verebilir lakin staj süresinde çalışma koşullarını deneyimledikten sonra vazgeçebilir, farklı bir mesleğe yönelebilir. Bir başka örnekte üniversite okurken okul değiştirme kararı alan bir birey söz konusu olabilir. Bu dönemde yaşanan istikrarsızlıklar yaşanan sık değişiklikler kişinin yeni şeyler öğrenme sürecini destekler ve gelecek için ne istediğine dair yol bulmasına yardımcı olur (Arnett, 2015).

2.1.4. Arada Kalmışlık Hissi

Bu dönem ergenlik ve yetişkinlik arasında bir dönemdir ve geçiş özelliği taşımaktadır. Ergenliğin sınırlamaları yetişkinliğin sorumlulukları arayış ve değişime sebep olmaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde kişiler ne yetişkin bir birey ne de ergen bir çocuktur. Yetişkinliğe adım atsalar da henüz ulaşamamaları sebebiyle arada kalmışlık hissi yaşarlar (Atak ve Çok, 2010). Beliren yetişkinlik dönemindeki birey kendini tam yetişkin hissedememektedir. Tam yetişkin hissedememesinde yetişkinlik kriterlerinin rol oynadığı görülmektedir. Tam sorumluluk üstlenme, bağımsız ekonomik koşulları sağlama ve bağımsız karar alma olarak 3 temel yetişkinlik özelliği beliren yetişkinlikte görülmemektedir (Arnett, 2015).

2.1.5. Fırsatlar

Beliren yetişkinlik dönemindeki kişiler için bu dönem fırsatlar ve olanakları deneme dönemidir. Bu dönemde kişiler geleceklerine dair büyük umutlar ile beraber yüksek beklentilere sahiptir (Arnett, 2004). Diğer dönemlere göre en çok seçeneklerinin bulunduğu bir dönemdir beliren yetişkinlik dönemi. Bu kapsamda geleceğe dair de iyimser bakış açıları ile beraber başarılı olacaklarına dair inançları da vardır (Arnett, 2007).

2.2. İyi Oluş ve Ontolojik İyi Oluş

Ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalar çoğunlukla depresyon ve kaygı gibi kavramlar üzerine odaklanmıştır. Günümüzde olumsuz öğelerin yanı sıra olumlu öğelerde çalışmalarda geniş yer tutmaktadır (Telef, 2013). Pozitif psikoloji alanında ele alınan iyi oluş, kişinin kendi yaşamına ilişkin olumlu ve olumsuz duygularını yaşam doyumunu bilişsel ve duygusal yönden değerlendirmesidir (Diener, 1984). Duygusal değerlendirmeyi olumlu ve olumsuz duygular oluştururken, bilişsel değerlendirmeyi yaşam doyumunu oluşturmaktadır. Bu bileşenlerden olumlu duyguları olumsuz duygulara daha fazla yaşayan kişilerin yaşam doyumunu düzeylerinin de yüksek olduğu, bu doğrultuda daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları görülmektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2011). Öznel iyi oluş ile kişilik özellikleri ve beş faktör kişilik

özelliklerine yönelik yapılan bir araştırmada sorumluluk, deneyime açıklık, dışadönüklük ve yumuşak başlılık özellikleri ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Nevrotik kişilik öznel iyi oluş halini negatif yönde, dışadönük kişilik pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir (Doğan, 2013).

Öznel iyi oluş üzerine yapılan incelemeler olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu üzerine odaklanmıştır. Bauer ve arkadaşları (2006), iyi oluş kavramında sadece geçmiş ve şimdi değil gelecek ve geleceğe dönük planları da içermesi gerektiği bireyin yaşam öyküsünde geçmiş, şimdi ve gelecek zaman şeklinde ele alınmasına değinmişlerdir. Yaşam öyküsü bireylerin yaşamı anlamlı bulmalarına da yön veren bir olgudur. Yaşam öyküleri, kişilerin katıldığı aktiviteler, diğerleri ile kurduğu iletişim biçimi, yaşama bakış açısı gibi etmenler doğrultusunda deneyimlerle oluşur. Yaşam hikayelerinde temsili temalar mevcuttur. Kişilerle ilgili durumları ifade eden bu temalar genel olarak güç, başarı, üstünlük ve bağımsızlık gibi temalardan oluşmaktadır.

Öznel iyi oluş genel olarak duygusal boyutu ele alması beraberinde yaşam doyumunda yaşam kavramının örtük olmasından dolayı Şimşek (2009) kavram değerlendirmesinde farklı bakış açısı ile ilerleyerek literatüre “ontolojik iyi oluş” kavramını kazandırmıştır. Öznel iyi oluş ile ontolojik iyi oluş kavramları arasında farka değinen Şimşek (2009), ontolojik iyi oluş kavramının kişinin yaşam projesi olarak değerlendirilmesi gerektiğine değinmiştir. Odak noktası yaşam projesi olan ontolojik iyi oluş kavramı, kişinin yaşamının geçmiş, şimdi ve gelecek olmak üzere üç zamanı göz önüne alarak değerlendirmesidir. Bu doğrultuda ontolojik iyi oluş kavramı, öznel iyi oluş kavramına göre daha kapsamlıdır.

2.2.1. Ontolojik İyi Oluş

Varoluşsal yaklaşıma göre var olmanın peşinde, hayatın anlamını arayan ve kendi potansiyelini ortaya koymanın sorgulamasında olan insan için otantik olma ve otantik olamama hali söz konusudur. Heidegger’e göre otantik olabilmek ya da olamamak kişinin varoluş biçimidir, varoluşunu anlayarak sıradanlığını aşabilmesidir. Seçilebilen bir yol olan otantiklik kendini seçebilmek, olanaklarının farkına varabilmektir

(Çüçen,2022). Otantik olma, insanın kendisini bilmesi, tanıması, kişiliğine uygun seçimler yapabilmesi ile ilişkilidir (Taşçı ve Bilge, 2021). Her birey için kendi yaşamını ve mutluluğunu değerlendirildiğinde, kendi yaşam projesi bulunmaktadır (Shmotkin, 2005).

Ontolojik iyi oluş kavramı Şimşek tarafından ilk kez ele alınmıştır. Ontolojik iyi oluş, kişinin yaşamını bütünüyle hedef almaktadır. Bu doğrultuda öznel iyi oluşta yer alan bilişsel duygusal boyutları kavramsallaştırmakta, yeni bir çerçeveye almakta ve yeniden yorumlamaktadır (Şimşek, 2009). Kişi, iyi oluş değerlendirmesini yaparken geçmiş, şimdi ve gelecek olmak üzere geniş zaman temelinde değerlendirir (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Ontolojik iyi oluş, zamansal değerlendirme de geçmişe dönük olumlu bilişsel değerlendirme ile olumlu duygular olan başarı ve gurur, olumsuz değerlendirme sonucu suçluluk ve yetersizlik gibi olumsuz duygular yaşaması ile ilgilidir. Şimdiki zamanda ontolojik iyi oluşu bireyin yaşam projesine dair motivasyonunun devamlılığına dair güdülenmesidir. Gelecek zamanda ise geleceğine dair bilişsel değerlendirmesinde iyimser duygular hissedebilmesi ve umutlu olabilmesidir (Koşucu, 2016). Ontolojik iyi oluş, bireyin yaşam projesi anlamı taşımaktadır. Hayatının anlam arayışında ve amacını gerçekleştirme gayretinde olan birey için bu en temel yapılardan biridir. Ontolojik iyi oluş, kişinin hayat öyküsü içerisinde amacı doğrultusunda geçmiş, şimdi ve gelecek zaman perspektifinde kişinin oluşturduğu ve sürdürdüğü yaşam projesine karşılık gelmektedir (Kocayörük ve ark., 2018).

Ontolojik iyi oluş, pişmanlık alt boyutunu içermekte olup geçmiş zaman dilimi ile ilişkilidir. Varoluşsal bir duygu olan pişmanlık, bireylerin seçimleri ile ilgilidir (Lucas, 2004). Pişmanlık boyutu, kişinin kendini kabulü ve olumsuz duyguların fazla olması ile ilişkilidir. Bu doğrultuda pişmanlık duygusu yoğun olan bireylerde geçmişlerine dönük olumsuz duygusal değerlendirmeleri olduğu ve kendilerini kabul aşamasında zorlandıkları ifade edilebilir (Taşçı, 2014).

Ontolojik iyi oluş değerlendirmesinde şimdiki zaman kişinin yaşam projesine dair motivasyonu için önemli bir kriterdir. Projesine bağlı olan bireylerin motivasyonu da yüksek olması olası iken olumsuz duygusal değerlendirme içerisindeki bireylerin motivasyon kaybı yaşaması, boşlukta hissetmesi, beceriksizlik değerlendirmesi yapması olasıdır. Motivasyonu yüksek bireylerde yaşam projesine karşı heyecan ve coşku hissetmesi bu dönemde olasıdır (Şimşek, 2009).

Ontolojik iyi oluş kavramının bir diğer alt boyutu olan umut kavramı gelecek zaman değerlendirmesine yöneliktir. Umut, olumlu duygular kapsamında bireyin iyi oluşu ile doğrudan ilişkilidir (Bauer ve ark, 2005). Umut boyutu bireylerin yeni deneyime açıklık özellikleriyle güçlü bir ilişki içerisinde. Gelecek zamana dair ileriye dönük umut varlığı bireyin iyimser duygularını da güçlendirmektedir. Bu durum kişinin iyi oluşunu desteklemektedir (Şimşek, 2009).

2.2.2. Ontolojik İyi Oluş İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Ontolojik iyi oluş kavramı, geçmiş zaman değerlendirmesini kapsamaktadır. Geçmiş kabul etme ve depresyon ilişkisini inceleyen bir çalışmada olumlu geçmiş temsili ile olumsuz geçmiş temsili depresyonun yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Özellikle negatif duygulanımın bu ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür (Boyacıoğlu ve Saymaz, 2012). Diğer bir çalışmada travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon arasındaki ilişkiye ontolojik iyi oluşun aracılık ettiği bulunmuştur. TSSB ve depresyon arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu ve bu anlamlı ilişkiye ontolojik iyi oluş aracılık ettiğinde depresyon düzeyinde azalma olduğu görülmüştür (Karaoğlu, 2016). Başka bir çalışmada bağlanma düzeyi ile depresyon düzeyi ilişkisinde ontolojik iyi oluş ile duygusal zekanın aracılık ettiği tespit edilmiştir (Doğan, 2017). Ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrol ve depresyon ilişkisinde, ontolojik iyi oluşun kısmi aracılık rolü olduğu bir başka çalışmada tespit edilmiştir (Karataşoğlu, 2019).

Kaygı ve ontolojik iyi oluş üzerine gerçekleştirilen bir çalışmada genç yetişkinlerin kaygı düzeyleri ve ontolojik iyi oluş arasındaki anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir. Kaygı düzeylerinin yüksek olduğu bireylerde ontolojik iyi oluşun düşük olduğu görülmüştür (Yıldız ve Koçyiğit, 2023). Bir diğer çalışmada stres belirtileri düzeyi arttıkça bireylerin kaygılarının arttığı, bu kaygı artışı sonrasında ontolojik iyi oluş seviyesinin azaldığı; kaygının stres belirtileri ve ontolojik iyi oluş ilişkisinde aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir (Tunç, 2021).

Üniversite öğrencileri ile zaman perspektifli iyi oluş düzeyleri üzerine gerçekleştirilen bir çalışmada yaşamda amaçları olan kişilerin ontolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Bu kişilerin yaşamlarında oluşturdukları amaçlar doğrultusunda

yaşamlarının geçmiş, şimdi ve geleceğe dair yaşam projelerini olumlu ele alarak değerlendirdikleri görülmektedir (Kocayürek ve ark., 2018). Mülteci kadınlar üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada psikolojik iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide ontolojik iyi oluşun tam aracılık ettiği; ontolojik iyi oluşun psikolojik dayanıklılık ve depresyon arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir (Akcan ve ark., 2023).

Ontolojik iyi oluş kavramı Şimşek (2009) tarafından geliştirilmiştir. Buna göre bireyler yaşamlarını geçmiş, şimdi ve gelecek zamanlarını kapsayan bir proje olarak değerlendirmektedir. Bireylerin ruh sağlıkları, yaşam projelerini olumlu ve olumsuz yönde duygusal ve bilişsel değerlendirmeleri sonucuna bağlıdır (Şimşek ve Kocayürek, 2013). Şimşek (2009) tarafından literatüre kazandırılan bu yeni kavram üzerine yurt dışı çalışmalar bulunmamaktadır. İtalya’da gerçekleştirilen iyi oluş ve depresyon ilişkisine dair otuz dört makaleyi ele alan literatür incelemesinde iki kavram arasında ters korelasyon olduğu ve bu ilişkiye öz-şefkatin aracılık ettiği görülmüştür (Ruini ve Cesetti, 2019). Bununla birlikte iyi oluş üzerine Avustralya’da yapılan bir araştırmada okuldan işe geçiş döneminde yani beliren yetişkinliğe denk gelen bu dönemde olumsuz başlangıçların iyi oluşu negatif etkilediği görülmüştür. Eğitim dönemini bitirip işe başlanılan bu dönemde tüm toplumlarda kişinin yaşamı boyunca zorlu bir dönem olduğuna değinilmiştir (Dietrich ve ark., 2022). Pişmanlık ve öznel iyi oluş üzerine yapılan bir diğer araştırmada, 19-29 yaş arası beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, diğer yetişkin grubuna göre ilişkilerine ve boş zamanlarına dair pişmanlıklarını ifade ettiği; iş ve eğitim yaşamlarına dair pişmanlıklarının yaşam doyumu ile negatif ilişkisinin yanı sıra depresif belirti gösterdikleri görülmüştür (Jokisaari, 2004). Beliren yetişkinlik döneminde kişilerin geçmişe dönük eğitim süreçlerini değerlendirmeleri, şimdiki zamana ilişkin iş yaşamlarını değerlendirmeleri, fırsatları deneyimleme arzuları ile istikrarsızlık sorunsalına neden olmaktadır. Ontolojik iyi oluş ile yeni çalışmalar yapılmakla birlikte özellikle ontolojik iyi oluşun geçmiş alt boyutunun değerlendirmesi sonucu olumlu duygular gurur başarı duyguları hissetmesi olağan iken olumsuz bilişsel değerlendirme sonucu bireylerin varoluşsal pişmanlık yaşamaları olasıdır. Varoluşsal pişmanlık düzeylerinin artması ile ontolojik iyi oluşun gerilemesi sonucu negatif korelasyon beklenmektedir. Bireylerde duygu, düşünce ve davranış düzenlemesini kapsayan öz düzenleme becerisi bu ilişkiyi düzenlemesi olasıdır.

2.3. Varoluşsal Pişmanlık

Varoluşsal yaklaşım, insanoğlunun varlığını ve insan hallerini kendisine temel almaktadır. 20.yy başlarından beri detaylı ele alınan varoluşçuluk köklerinde Sokrates'e kadar dayanmaktadır. Varoluşsal yaklaşımda S. Kierkegaard, M. Blondel, G. Marcel, K. Jaspers, F. Nietzsche, M.Heidegger, J.P. Sartre ve A. Camus isimleri ön plana çıkmaktadır. Genel olarak varoluşçular insanın varlığını ele alarak insan hallerini analiz etme gayretinde olmuşlardır. İnsanın var oluşunu açıklama çabasında olmuşlardır. Varoluşsal yaklaşıma göre kişi etrafıyla ilişki kuran, etrafına dair ilgi ve kaygı duyan başkalarıyla beraber dünya içinde var olmaktadır (Çüçen, 2022).

Varoluşçuluğa göre her nesne bir özden ve bir varlıktan oluşmaktadır. İnsan için varoluş önce gelmektedir sonra kişi özünü yaratır. Özünü yaratma gayretinde kişi çevresine atılır, acı çeker, savaşır. Yavaş yavaş kendi özünü belirler ve bu süreçte belirme hali hep devam eder hep açıktır ve hiç kapanmaz. Kişi var olduktan sonra kendini nasıl yaparsa o olur, buna dair girişimi sonrası olmak istediği gibi olabilir. İnsan kendi sorumluluğunu alarak kendi potansiyeline kendisini ulaştırmalıdır. Kişi kendi kendini seçebilmektedir. Kişi bir başına olduğu için kendi kendini seçebilmektedir ki buda bunaltıyı beraberinde getirmektedir. Bunaltı yine umutsuzluk barındırmaktadır. Umutsuzluk, eyleme sebep olan olasılıklara güvenmektir. Kişi istediğinde gerçekten isterse sürekli olasılıklı durumlar görebilir. Lakin sadece göz önündeki olanaklara tutunduğunda ise işin ötesini göremez (Sartre, 1985). Beliren yetişkinlik döneminin bir olasılıklar ve fırsatlar dönemi olduğu düşünüldüğünde bireylerin iç içe geçmiş olan bunaltı, umutsuzluk, öfke, suçluluk ve pişmanlık duyguları yaşamaları olasıdır.

Sartre (2009), varoluş felsefesi üzerine yazdığı “Varlık ve Hiçlik” isimli kitabında varlık kavramını kendinde varlık ve kendi için varlık olarak ele almaktadır. Kendisi için varlığın ön koşulu kendinde varlıktır. İnsan dünyaya geldiğinde kendi için varlık olarak kendinde varlık içerisindedir. Kendinde varlık durağan iken kendisi için varlık eksiktir, bu eksiklikten dolayı sürekli arayış ve değişim içerisindedir. Kendi için varlık, eksikliğini kapatma ve hiçlikten kurtularak özgürleşme çabasıdır. Özgürleşmeye ulaşmak için hiçlikten kurtulmak istemektedir. Özgürlüğe giden yolda kendini bulma çabasıyla kendi ahlaki değerleriyle kişi kendi kendisini oluşturmaktadır. Bu aramada

varoluşsal öfke deneyimleyen kişi yaşam projesine ve anlam arayışına dair kazanımlar edinir. Kişi seçimleriyle şekillendirdiği varlık için otantik olma ve otantik olamama yani yabancılaşma şeklinde iki seçenek vardır. Otantik varoluşta olan kişi, sorumluluk alarak özgürleşme yolunda yazgısı ile barışıktır. İnsanlar, sıkıntıları ve problemleri ile mücadele ederek baş edebildiği ölçüde özgürleşebilmektedirler. Sartre' ye göre herkes kendi tercihlerinden ve varoluş tarzından sorumludur. Sartre' ye göre geçmişteki ve gelecekteki kişi aynı değildir çünkü insan değişim potansiyeline sahiptir. Kendisi olmak için varoluşsal bir çaba içerisinde. Kişi varoluşsal olma çabası, sorumlulukları ve özgürlük gayreti sonucu bunaltı ortaya çıkmaktadır. Bunaltı kavramı Sartre felsefesinin temel kavramlarından biridir. Bunaltı, kişiyi harekete sevk eden eylemden uzak değil aksine eylem ile bir bütündür (Sartre, 1943).

Varoluşsal yaklaşıma göre varlıklar yaradılışlarına göre kalmalıdır, ancak insan çabası ve seçimleri ile kendine katkı sağlayabilir. Varoluşsal yaklaşıma göre birey gerçekliğinde sorumludur ve özgürdür. Farkındalık kavramı üzerinden yaşamı ele alan yaklaşım “insan” olmayı ele almaktadır (İlgar ve İlgar, 2018). Varoluşun merkezinde yokluk mevcuttur aslında. Gerçekleştirdiğimiz şeyler ile sadece bir şey ortaya koyar ve doyum sağlayabiliriz. Ortaya koyduğumuz gerçekleştirdiğimiz şeyler tam ve kesin değildir ve zaman içerisinde değişebilir. Yaşamda olma halinde benlik sorgulaması anlamsızlaşır. Varoluşsal yaklaşıma göre benlik soyut ve tanımlanamazdır. Her tecrübe benliği yeni bir yere getirmekte ve asla geride kalan noktaya dönmemektedir. Varoluşsal yaklaşıma göre irademiz ve tercih ettiğimiz sonuç için bireyin endişe duyması kaçınılmazdır (Young, 2000).

Varoluşçuluk yaklaşımına göre insan dünyadan ayrı bir varlık olamamakla birlikte içinde bulunduğu dünya ile beraber bir bütündür. İçinde olduğu dünya insanın alinyazısını da belirler. İçine atıldığı dünya varoluş alanıdır ve sınırlarını belirler. Bu sınırlar içerisinde otantik varoluşunu sürdürmelidir aksi halde otantik olamama hali suçluluk duygusu doğuracaktır. Kendi sorumluluğunu alabilmesi ona özgürlük sağlarken bu özgürlüğünde varoluşsal sınırları bulunmaktadır. Varoluşçu psikoloji, içinde bulunulan anı anlamaya çalışmaktadır. Bu açıdan yer ve zaman olmak üzere iki boyut içerisinde insanı ele alır. İnsanı zaman tüketicisi gibi ele alan varoluşçu yaklaşım, var olmuş olmak ile geçmiş zaman, birlikte olmak ile şimdiki zaman ve kendinden ötede var olmak ile gelecek zaman değerlendirmesi yapmaktadır (Geçtan, 1974). Varoluşçu yaklaşımın zaman perspektifi bu bakımdan ontolojik iyi oluş

kavramının zaman perspektifi ile örtüşmektedir. Geçtan (1974), otantik varoluşunu kişinin gerçekleştirebilmesi için varoluşsal kaygı ve depresyon deneyimleyebileceğini, varoluşsal kaygı ve depresyon sonucunda özüne ulaşabileceğini ifade etmektedir.

May (2012), kaygının herhangi bir duygu olamayacağına insanın varoluşundan kaynağını alan ontolojik bir insan özelliği olduğunu ifade etmiştir. Kaygının, kişinin varoluşunun merkezine yönelik ve daima olan bir tehdit olduğunu söylemektedir. Varoluşsal kaygının sürekli çatışma barındırdığını ve kişinin varoluş potansiyelini tamamlama ihtimalidir. Varoluşsal kaygı, yokluk tehdidi ile karşı karşıya kalan potansiyelin, yeni bir varlık ihtimalinin mümkün olduğunu göstermektedir. Varoluşsal kaygı, kişinin potansiyelini ortaya koyma durumunda ortaya çıkmaktadır. Öyleyse potansiyelini gerçekleştiremeyen, potansiyelini ortaya koymayı başaramadığı durumlarla baş başa kalan kişinin suçluluk içerisinde olması olağandır. Suçluluk, kişinin varoluşunun bir özelliğidir ve ontolojiktir. Ontolojik suçluluğu bir suçluluk türü olarak değerlendiren May (2012), ontolojik suçluluk kavramının varoluşsal evrensel suçluluk olarak değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Yüzleşilmeyen ve bastırılmış ontolojik suçluluğun, nevrotik suçluluk ile sonuçlanacağını belirtmektedir. Kişinin buna dair farkındalık kazanması ve kabul etmesi gerekliliğinin yanı sıra ontolojik suçluluğun kişilik üzerinde etkileri kaçınılmazdır.

Yalom'a göre varoluşsal kaygılar insanın doğum ve ölüm arasında başatmak zorunda kaldığı endişe ve sorunsallarıdır. Yalom, anlamsızlık, yalıtım, özgürlük ile ölüm olmak üzere varoluşsal kaygıları 4 ana başlık altında toplamıştır. Yalom'a göre ölüm hayatın gerçekliğinin yanı sıra insanı var olmasına dair düşündüren yaşamın amacını anlamasına vesile olan ve hayatı güzelleştiren önemli kaynaklardan biridir. Temel varoluşsal kaygılardan olan ölüm bireyin hayatına dair düşünmeye, yaptığını yapamadığını değerlendirmeye, bazen de gerçekleri kabule zorlayan bir yerde durur. Yalom'a göre bir diğer temel kaygı olan özgürlük, sorumluluk ve istemek kavramlarını içerisinde barındırmaktadır. Bireylerin özgür olması için kendi sorumluluğunu alması, hatta bazı noktalarda başkalarının sorumluluğunu da alabilmesi gerekmektedir. Araştırmamıza konu olan beliren yetişkinlik için sorumluluk önemli bir kavramdır çünkü yetişkinler gibi sorumluluk alamamalarından ötürü yetişkinlerden ayrılmaktadırlar. Yaş olarak ergen bireylerden çok ileride olan beliren yetişkinler için sorumluluk alamama ve paralelinde tam özgürlük elde edememe varoluşsal kaygı ve sansılara sebebiyet vermesi beklenmektedir. Sorumluluk alamamanın yarattığı

varoluşsal kaygının doğrultusunda bireylerin varoluşsal pişmanlık yaşamaları olasıdır. Yalom, sorumluluk gibi özgürlüğün bir diğer boyutunun istemek olduğunu ifade etmiştir. Bir eylemi gerçekleştirmek için önce onu istemek gereklidir (Yalom, 2011). Beliren yetişkinlikte fırsatlar dönemi olmasıyla bireylerin aşırı ihtimaller karşısında istediğinden emin olamaması bir süre sonra varoluşsal pişmanlık ile sonuçlanması olasıdır.

Varoluşsal yaklaşıma göre psikolojik sağlık diye bir şey mümkün olmamaktadır. Dengeli bir yaşam uğruna gösterilen çaba kaygı ve stres düzeyinin daha da artmasına sebep olarak sorunları kalıcı hale getirmektedir. Tercihlerin sorumluluğunu almak bireylerin kontrol hissini desteklemektedir. Bu doğrultuda kontrol edebildiği güvenli ve kesin olan bir yaşam ortamı yaratma gayreti bireyi daha kaygılı bir noktaya taşımaktadır. Oysaki yaşamın belirsizliğini kabul ederek risklerin olabileceğini göz önünde bulunduran bireyler güçlüklerle baş edebilir (Young, 2000).

Birey, sınırlılıklarının ve ölümün farkına varınca varoluş anksiyetesi yaşamaya başlar. Varoluşçu yaklaşım, hayatın içerisinde var olan çatışmalardan kaçınmak yerine kabul etmenin insanı güçlendireceğini savunmaktadır. Kabullenmeme halinde kişinin yaşadığı çatışma ile varoluşuna dair öfke hissetmesi kaçınılmazdır. Yıkıcı bir duygu olan öfke, varoluşsal anlamda kendi varlığına dönük bireyi sorgulamaya itmesi muhtemeldir. Varoluşsal öfke, varoluş krizi, varoluş anksiyetesi ve depresyon ile birlikte anılmaktadır. Varoluşsal öfke, bireyin yaşamdaki anlamsızlığa ve hiçliğe dair düşüncelerin sonucu ortaya çıkan varoluşuna yönelttiği bir duygudur. Varoluşsal öfkesi yüksek bireylerin depresyon düzeylerinde artış gözlemlenebileceği düşünülmektedir (Deniz, 2016). Depresyon, sıkışmışlığın dışa vurulamayan kızgınlık duygusunun insanın kendi kendisine çevirmiş halidir. Sıkışmışlığın ve kızgınlık duygusunun temelinde yaşamamak vardır. Depresyon, karamsarlık ile belirti verir (Geçtan, 2010). Beliren yetişkinlik döneminde varoluş krizi içindeki birey arada kalmışlık hissi ile duyulan kaygı, kendine yönelik varoluşsal öfke, suçluluk ile pişmanlık hissetmesi beklenen bir durumdur. Varoluşsal kaygı, öfke suçluluk ve pişmanlık duyguları birbirini izleyen ve iç içe duygulardır.

Pişmanlık, pişman olma durumudur. Pişmanlık, yaptığının sonucunu yanlış ve uygunsuz olduğu düşüncesiyle üzülmeyi ifade etmektedir. Reber (1985), psikoloji sözlüğünde “*genellikle, kişinin geçmişte yaptığı bir davranışı, farklı yapsaydı ya da*

olaylar daha farklı gelişseydi, işin daha iyi sonuçlanabileceğine dair duygu” olarak tanımlamıştır.

Landman (1993), pişmanlığın yıkıcılığına, bu duygu tarafından yönetilerek geçmişe takılıp kalmaya ve geçmişte sıkışmaya karşı çıkararak faydalı taraflarının olabileceğini öne sürmektedir. Pişmanlığın değişen dinamik bir yapısı olduğunu savunarak pişmanlık duygusunu deneyimleyen ve sorgulayan bireyin pişmanlık duygusunu dönüştürerek kendisini de dönüştürebileceğini belirtmektedir.

Pişmanlık, kişinin geçmiş yaşamındaki eylemlerine veya eylemsizliğine dair olumsuz değerlendirmesini kapsayan bir duygu olarak ortaya çıkmakta ve keşke kelimesiyle ifade bulunmaktadır. Kişinin içsel değerlendirmesi ile pişmanlık duygusu oluşmaktadır. Diğer yandan pişmanlık istenmeyen sonuçlara dair bir şikayet ve motive eden üzüntü hali şeklinde de hissedilebilmektedir. Pişmanlık, kişinin geleceğini ve bugününü şekillendiren geçmişe dair üzüntü veren bir deneyimdir. Pişmanlık, farkındalık sonucu ortaya çıkan geçmişteki yaşantıların farklı olmasına dair duyulan arzu, ortaya çıkan durumlara dair üzüntü, utanç ve suçluluk duyguları ile de ortaya çıkmaktadır. Pişmanlık, kişinin geçmiş yaşamından ders alarak gelecek davranışlarını düzenlemeye sevk eden özdenetim olgusununda bir parçasıdır. Pişmanlık, kişinin seçim yapabilmesinin doğal bir sonucudur (İlgaroğlu, 2022).

Lucas (2004), uzun süreli olan ve acı veren duygu olan pişmanlığın varoluşçu kaygı ve suçluluğun varoluşsal pişmanlığa dönüştüğünü ifade etmektedir. Varoluşsal pişmanlık öznellik bakımından pişmanlıktan ayrılmaktadır. Varoluşsal pişmanlık sadece olaylar ve seçimlere yönelik değil, kişinin seçimini geri döndürmeye değiştirme noktasındaki aşırı arzu duymasını da içermektedir. Varoluşsal pişmanlık durumunda birey mevcut durumu kabullenemez, sonucu değiştirmeye yönelik neler yapabileceğini düşünür (Ermiş ve Bayraktar, 2021).

Reker ve Truckle (2009), varoluşsal pişmanlık kavramının incelenmesinin klinik çalışmalarda tedavi için müdahale alanlarına dair yarar sağlayacağını ifade etmiştir. Olgusal düşünce, uyumsuzluk, kendini suçlama, beklenen pişmanlık olmak üzere bilişsel; umutsuzluk duyguları, varoluşsal suçluluk, varoluşsal kaygı olmak üzere duygusal değerlendirmelerin yer aldığı şema üzerinden çalışma yapmışlardır. İlgili şema üzerinden geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışmasını Ermiş ve Bayraktar (2021) gerçekleştirmiştir. Türkçeye yeni uyarlanmış olan ölçek üzerine

literatürde çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Suçluluk, öfke gibi duygularla iç içe geçmiş olan varoluşsal pişmanlığın araştırılması klinik vakaların süreçlerinin anlaşılmasına katkı sağlayacak önemli bir kavramdır.

2.3.1 Varoluşsal Pişmanlık Üzerine Yapılan Araştırmalar

Varoluşsal kaygı ile umutsuzluk arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir ilişki olduğu; yaş ile ise negatif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Kurt, 2019). Bu bulgular ışığında beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin varoluşsal sansılarına yönelik yaşayacakları kaygının ve dolayısıyla öfke ve pişmanlıklarının yetişkinlere göre yüksek olması beklenmektedir. Varoluşsal öfke üzerine yapılan çalışmada varoluşsal öfke düzeyi ile psikolojik belirti düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Varoluşsal öfke düzeyi ile olgun savunma mekanizmaları ilişkisinde anlamlılık görülmesinin yanı sıra olgun olmayan savunma mekanizması düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu görüşmüştür (Taşçı ve Bilge, 2021). Varoluşsal öfke düzeyi ile kararlılık arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki olduğu, depresyon ile anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu araştırma ile tespit edilmiştir. Varoluşsal öfke ile ontolojik iyi oluşun alt boyutu hiçlik ile anlamlı ve yüksek oranda pozitif ilişki tespitinin yanı sıra pişmanlık alt boyutu ile anlamlı ve orta düzeyde pozitif ilişkisi tespit edilmiştir. Varoluşsal öfke düzeyinin yüksek olduğu kişilerde pişmanlık düzeyinin de yüksek olduğu görülmüştür (Deniz, 2016).

Psikolojik uyumun belirleyicisi olarak pişmanlık ve hedeflere dair yapılan bir incelemede pişmanlıklara kıyasla hedeflerin varlığının daha arzu edilebilir olduğu, hedeflerin kontrol edilebilir, ulaşılabilir nitelikte olması halinde daha etkili olduğu, pişmanlık düzeyindeki artışın yaşam memnuniyetini ve depresyon ile ilişkili olduğu, pişmanlığa dair olumsuz duyguların kontrol edilmesi ile psikolojik uyuma katkı sağladığı tespit edilmiştir (Lecci ve ark., 1994).

Bir araştırmada pişmanlık duydukları hedef ve olayların yaşamları üzerine etkisi olduğunu düşünenlerin, pişmanlıklarının daha az etkisi olduğunu düşünenlere göre düşük iyi oluş düzeyine sahip olduğu ve fiziksel belirtileri daha fazla deneyimlediği tespit edilmiştir. Aynı araştırmaya göre yaşlı yetişkinler genç yetişkinlere göre pişmanlıkları sonrası hedef ve olayların değişim olasılığının daha düşük olduğunu

belirttikleri görülmüştür (Jakisaari, 2003). Pişmanlık ve öznel iyi oluş üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada genç yetişkinlerin orta ve ileri yetişkinlere göre ilişkilerde ve boş zaman ile ilgili daha yoğun pişmanlık yaşadıkları belirlenmiştir. Aynı araştırmaya göre iş ve eğitim alanına dair bireylerin öznel iyi oluş ile pişmanlıklarının negatif yönlü ilişkili olduğu ve depresif semptomları ile pişmanlığın ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Jokisaari, 2004). Pişmanlık ile yaşam kalitesi üzerine yapılan bir diğer çalışma da pişmanlık yaşanan durumlara dair geri alma fırsatının azaldığının özellikle yaşlı yetişkinlerde anlaşıldığının, aynı zamanda yaşlı yetişkinlerde yoğun pişmanlık yaşayan bireylerin yaşam kalitesi düzeyinde düşüş olduğu tespit edilmiştir (Wrosch ve ark. 2005).

Pişmanlık üzerine sistematik inceleme sonrası yapılan tespitlere göre pişmanlık düzeyindeki artışın yaşam memnuniyeti düzeyinde düşüşe yol açtığı, yaşam pişmanlığının varlığının düşük öz saygı, düşük fiziksel iyilik hali ve düşük hayat memnuniyetine sebep olduğu, pişmanlık sonrası uygun fırsatlarla bağlarının olması günlük aktivitelerde artışa yol açtığı, yine yaşam pişmanlığı varlığının depresyon ve düşük öz şefkat ile sonuçlandığına, pişmanlık yoğunluğu ile umutsuzluğun pozitif korelasyon gösterdiği görülmüştür (Rutledge ve ark, 2024). İyi yönetilmeyen pişmanlık duygusu kişilerin suçluluk, çaresizlik, umutsuzluk duygularını beraberinde deneyimlemesine yol açmaktadır. Depresyona temel oluşturan çaresizlik ve umutsuzluk suçluluk duygularından ötürü yoğun pişmanlık sonrası bireyin iyi oluşunda düşüş ve sonrasında depresyon deneyimlemesi olağandır.

Gerçekleştirilen bir diğer araştırmada ontolojik iyi oluşun alt boyutu olan pişmanlık düzeyleri beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde diğer yetişkin döneme göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Beliren yetişkinlerde fırsatlar karşısında yaşanan kararsızlık sorunsalı alt boyut düzeyini gelişimin doğası gereği etkilediği düşünülmektedir. Aynı araştırmada ruh sağlığının yaş gruplarına göre incelenmesi ile pişmanlık ve depresyonun beliren yetişkinlik döneminde en yüksek korelasyonu verdiği görülmektedir (Şimşek ve ark., 2012). Şengöz (2024) tarafından çok boyutlu varoluşsal pişmanlık envanteri ile ruh sağlığının değerlendirildiği bir araştırmada varoluşsal pişmanlık ile bilişsel yaklaşım arasındaki ilişkide psikodinamik yaklaşımın aracı rol oynadığı tespit edilmiştir.

Varoluşsal pişmanlık üzerine gerçekleştirilen araştırmada varoluşsal pişmanlık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif ilişki olduğu,

kaçınma ile anlamlı pozitif bir ilişkisi olduğu, otantik yaşam ile negatif oranda anlamlı ilişkisi olduğu, kendine yabancılaşma ve depresyon ile pozitif anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Varoluşsal pişmanlık ile yaş arasında istatistiksel açıdan negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Kebabcı, 2024). Bu sonuç doğrultusunda beliren yetişkinlerin varoluşsal pişmanlık düzeylerinin yetişkinlere oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Beliren yetişkinliğin sorunsallarından istikrarsızlık, fırsatların çokluğu, arada kalmışlık hissi sonrası varoluşsal pişmanlık düzeylerinde artış beklenmektedir. Fakat varoluşsal pişmanlığın bireyin hayatını kontrol etmesi yerine bireyin kontrol edebilirliği sağlanırsa beliren yetişkinler yetişkinliğe adım atarak arada kalmışlık sorunsalından kurtulabilecekleri gibi yeni fırsatları daha sağlıklı görerek başarılı yaşlanmaya doğru ilerleyebilirler. Burada bireyi yaşam doyumuna, ontolojik iyi oluşa taşıyacak olan kontrolü bireye eudaimonik öz düzenleme becerisi verecektir. Varoluşsal pişmanlık düzeylerindeki artış ile ontolojik iyi oluş düzeylerinde düşüş görülmesi beklenmekle birlikte eudaimonik öz düzenleme becerisi ile varoluşsal pişmanlıklarını olumlu yönlendirerek ontolojik iyi oluş düzeylerini arttırabilirler.

2.4. Öz Düzenleme ve Eudaimonik Öz Düzenleme

Duygular, davranışı etkileyen bilişsel ve fizyolojik duyumlardır (Morgan,1993). Bilişsel değerlendirme teorisi, bir durum, olay ve nesne ile ilgili değerlendirme, yorum ve düşüncelerin farklı duygular yaşayabileceğimizi ya da yaşamamıza katkı sağlayacağını savunmaktadır (Plotnik, 2020). Düşünme ve değerlendirme, duygudan önce gelmektedir (Lazarus, 1999). Bilişsel duygu düzenleme, kişilerin deneyimleri ve stres yaratıcı durumlara karşı duygularını yönetebilme ve buna dair kullandıkları başa çıkma yöntemleri olarak tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme, kişinin hem içsel hem de dışsal süreçlerini kapsamaktadır. Duygu düzenleme , yaşantılar sonucu bireylerin kendilerini ifade etme yolu olarak ortaya koydukları pozitif ve negatif duyguları düzenlemek için davranışsal, fizyolojik ve bilişsel süreçleridir (Garnefski ve ark., 2001). Bilişsel duygu düzenleme ile bireyler karşılaştıkları duruma dair uyum sağlamaktadırlar (Uyar, 2019). Duygu düzenlemeyi de kapsayan öz düzenleme becerileri mevcut kaynakları maksimum verimlilikle kullanılarak başa çıkma becerileri aracılığıyla durumlara uyum sağlanmak üzerine kullanılmaktadır.

Öz düzenleme, bireyin hedefi doğrultusunda düşünce, duygu ve davranışlarını düzenleyebilmesi değiştirebilmesi anlamına gelmektedir (Ateş ve ark., 2023). Genel anlamıyla öz düzenleme asgari zaman içerisinde hedef odaklı davranıştır. Öz düzenleme üç temel bileşenden oluşmaktadır: Kişilerin onayladığı zihinsel olarak izlediği duygu, düşünce ya da davranış, çaba için gerekli motivasyon ve süreçteki zorluklarla baş edebilme gücü. Bu üç temel bileşenin birindeki bir aksaklık olması, motivasyon ve kapasite eksikliği gibi durumlarda öz düzenleme başarısızlıkla sonuçlanabilmektedir (Hoffman ve ark., 2012).

Sosyal bilişsel yaklaşıma göre öz düzenleme çevresel, kişisel ve davranışsal olmak üzere üç alanda etkileşim içerisinde. İç gözlem ve kişinin öğrenme süreçleri gibi performansa yönelik davranışsal öz düzenleme, çevre koşullarını gözlemleme ve düzenlemeye dair çevresel öz düzenleme, duyuşsal ve bireysel gözlem ve düzenlemeye dair örtülü öz düzenleme söz konusudur. Bu üç boyut sürekli etkileşim ve değişim içerisinde dinamik bir yapıdadır. Sosyal bilişsel teoriye göre davranışlar, öz etki ile motive edilir ve düzenlenmesi mümkündür. Öz düzenleme süreci öz denetim, çevresel ve kişisel değerlendirme ve öz tepki olmak üzere üç alt boyutta işlemektedir. Kişinin öz düzenleme becerisinde düşünce, eylem, etki ile motivasyon gibi kişisel yeterliliği de rol oynamaktadır. Ayrıca sosyal bilişsel yaklaşımın bakış açısıyla sosyal faktörlerin öz düzenleme becerisi üzerindeki etkisi yadsınamaz (Bandura, 1986).

Kanfer (1970), öz düzenleme modelini üç aşamalı olarak açıklamıştır. Bireyin kendini gözlemlemesi ve izlemesi olan “öz izleme” ilk aşamadır. İkinci aşama olan “özü değerlendirme” sürecinde bireyin kendi kendini değerleri ve kriterleri bakımından değerlendirmesi söz konusudur. Son aşama da bireyin kendini dışsal ödül yoluyla ya da kendi kendini motive ederek “öz pekiştirme” aşamasıdır. Bu model sonrası Miller ve Brown (1991), öz düzenleme modelini yedi aşamalı olarak çalışmışlardır. Bu aşamalar sırasıyla bireyin kendi davranışına farkındalıkla odaklandığı, kendini izlediği ve bilginin kaynağı olan “bilgi alma aşaması”, kendini değerlendirdiği ve davranışına dair farkındalık geliştirdiği “öz değerlendirme aşaması”, uyumsuzlukların farkına varılmasıyla dönüşüm değişim için tetiklendiği “tetiklenme aşaması”, uyumsuzluk sonrası alternatiflerin aranmaya başlandığı “arama aşaması”, başa çıkma yöntemlerine ve eylemlere yönelik “planlama aşaması”, planlara yönelik harekete geçilmesi süreci

olan “uygulama aşaması” ve son aşama olan hedefe yönelik ilerlemenin ve “sürecin değerlendirilmesi aşaması” şeklindedir.

Öz düzenleme kavramı literatürde ağırlıklı olarak hedef odaklı ve başarıya yönelik ele alınmıştır. Tanımların ortak noktasında hedef yer almaktadır. Hedeflerin net olması, net olan hedeflerin birey için değerli olması ve hedefe dair geri bildirim alabilmesi halinde kişi bundan zevk alır ve mutlu olabilmektedir. Bireyin kendi hedefinin olması optimum bir deneyimin temel ögesidir. Bu hedefin zorluk derecesi bireyin becerisi ile aynı paralellikte ilerlemiyorsa sonuç sıkılma veya endişe, kaygı ile sonuçlanabilmektedir. Yani kişinin hedef zorluğu düşük, becerileri yüksek ise bu durum sıkılma ile sonuçlanmaktadır. Kişinin hedef zorluğu yüksek becerileri düşük ise bu kişide endişe ve kaygıya yol açmaktadır. Kişinin hedefi ilgisi ve arzusuna uygun seçilmişse ve engellerle baş etme becerisi yüksek ise kişi öz farkındalıkla özü şekillendirir ve akışta mutsuz olamaz (Csikszentmihalyi, 2017).

Aristoteles’e (2015) göre en güzel ve iyi olan şey mutluluktur. Mutluluk her şeyin amacıdır ve iyi yaşamak ve iyi olmak anlamına gelmektedir. Eudaimonia kavramını da mutluluk olarak ele almaktadır (Aristoteles, 2014). Eudaimonia, hedonia ile karıştırılmamalıdır. Hedonia daha çok haz ile ilişkiliyken eudaimonia, kendi gerçek benliğine iyi gelmek, kendisindeki iyiyi geliştirmek üzere ele alınmalıdır. Zevk, haz, konfor ve sıkıntı yokluğunu ifade eden hedoniaya karşılık eudaimonia anda kalırken uzun vadede kişinin kendinde daha yüce bir şeyi amaçlaması, mükemmellik, gelişim ve anlam kavramlarını içermektedir. Eylem olarak eudaimonia, kişinin daha iyi daha yüce bir şey için çabalayarak mükemmele erişme gayreti taşımaktadır. Kişinin kendi benliğine uygun hareket ederek güçlü ve farklı yönlerine keşfine aracılık etmektedir. Hedefine yönelik gelişimini desteklemekte ve potansiyelini ortaya koymasına aracılık etmektedir. Acı ve memnuniyetsizlik gibi duygularda dahil tümünü kapsayarak tam işlevsellik sağlar. Hem kendisi hem başkaları için anlık durumdan ziyade uzun vadede refahı amaçlayarak geniş ilgi alanında yankı bulur. Kişinin kendi kendisine aktif olarak meydan okuyarak potansiyelini en iyi şekilde hedeflediği ortaya koyduğu bir durumdur. Eylem olarak eudaimonia aynı zamanda otomatik olmayı içermektedir. Yani hedeften ziyade hedefe giden süreç kişi için başlı başına anlamlıdır. Bunun yanı sıra mükemmellik için çaba sarf ederken gerçeklerle yüzleşilebilen bir kabul sürecini de kapsamaktadır. Eudaimonia insanın çevresiyle farkındalıkla uyumunu gerektirir. Canlı ve anda olan kişi hayata dair yeterlilik ve uzmanlık hisseder. Yaşam olaylarını çok

daha derinden deneyimleyen birey, tamamlanma hissi ile doyum hisseder daha fazlasına dair talepkar olmaz. Yaşamdan aldığı ilham ile kendisini zenginleştirir yaşamı daha anlamlı ve değerli bulmaktadır. Eudaimonia özgün olmak ve mükemmellik olmak üzere iki ana özellik içerir (Huta, 2013). Hedonia mutluluk için öznel bir sonuç amaçlarken tatmin arayan bir noktadayken, eudaimonia kişinin potansiyelini ortaya koymayı amaçlayan iyi yaşamın getirdiği mutluluğa vurgu yapmaktadır. Bu doğrultuda öz düzenleme teorisinin farkındalıkla içsel değerlere odaklandığını, süreçte mutluluğun bir ürün olarak ortaya çıktığını, yeterlilik ve özerklik tatmini sağlayarak kişilerarası ilişki kurarak refaha kavuşturduğunu savunmaktadır (DeHaan ve Ryan, 2014).

Öz düzenleme üzerine alanyazında yapılan araştırmalar başarı ile ilişkilendirilmiştir. Oysaki iyi oluşu sağlayan şeyin başarı değil başarıya giden yolun kendisi olduğu düşünüldüğünde öz düzenleme kavramının iyi oluşa yönelik çalışılması gerekmektedir. Eudaimonik bakış açısıyla öz düzenleme konusu Ateş ve ark. (2023) tarafından ele alınarak Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği çalışması gerçekleştirilmiş ve literatüre kazandırılmıştır. Eudaimonik öz düzenleme, eudaimoniaya ulaşmak için, bireylerin kendi biliş, duygu ve davranışları ile aynı zamanda kişilerarası ilişkilerini düzenleyebilmesidir (Ateş ve ark. 2023).

2.4.1. Eudaimonik Öz Düzenleme İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Uyar (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir bulguya rastlanılan araştırma sonucuna göre olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik iyi oluş arasında ilişkide istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlılık bulunmaktadır (Rıza, 2016). Depresyon ve duygu düzenleme incelenmesi üzerine yapılan araştırmada ruminasyon ve bastırma depresif duygu durumu sürdürücü iken, kabullenme, yeniden değerlendirme ve bakış açısı değiştirmenin olumlu etkisi olduğu belirlenmiştir (Akbulut-Alsancak, 2018). Bir diğer araştırmada, bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları olan çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşımın depresif duygu durumu ve kaygı ile ilişkili olduğu; kabul ve yeniden odaklanma alt boyutlarının depresif belirtileri azalttığı; ruminasyon ve felaketleştirme

alt boyutunun kaygı belirtilerini arttırdığı; kabul alt boyutunun depresif ve kaygı belirtilerini azalttığı bulgular sonucunda tespit edilmiştir (Temizel ve Dağ, 2014).

Yapılan bir araştırmada davranışsal ve deneyimsel öz düzenlemenin içsel hedef gerçekleştirme çabasındayken öz düzenlemenin iyi oluş arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Horvath ve McColl, 2013). Farkındalığın ardından gelen öz düzenleme becerilerinin hem psikolojik iyilik halini hem nörobilişsel işlevleri iyileştirdiği, nörobilişsel kontrolün olumlu etki ile öz düzenleme, öz izleme ve öz güçlendirmede pozitif anlamlı ilişkide olduğu, öz düzenlemenin iyi oluş ile anlamlı ilişkide olduğu, davranış düzenleme ve zayıf iyi oluş arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda şuan farkındalığı ile hareket etmenin ve içsel deneyimin iyi oluşla güçlü ve anlamlı ilişkide olduğu görülmüştür (Kısa ve ark., 2016).

Eudaimonik öz düzenleme ölçeği Ateş ve ark. tarafından 2023 yılında geliştirilmiş olması sebebiyle literatürde özgün çalışma henüz bulunmamaktadır. Eudaimonik öz düzenleme bireyin varlığına dair farkındalıkla düşünce, duygu ve davranışları, kişilerarası ilişkileri düzenlemeyi amaçlamaktadır. Varoluşsal pişmanlık içerisinde olan bireyin kendine ve çevresine dair durumları farkındalıkla tanımlaması ve farkındalıkla hareket etmesi, öz düzenleme becerisinin devreye girmesi ile oluşacak duygu, düşünce ve davranış değişikliğinin, bireyin ontolojik iyi oluşunu olumlu düzeyde etkilemesi beklenmektedir. Eudaimonik öz düzenleme ile bireyin hayata uyum yeteneği artması ve aynı doğrultuda ontolojik iyi oluşunun arttırması olasıdır.

3. BÖLÜM : YÖNTEM

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2025 yılında Türkiye genelinde yaşayan 18-30 yaş aralığında beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini Ankara, Adana, Antalya, İzmir, İstanbul, Edirne, Bursa, Çanakkale, Muş, Diyarbakır, Kocaeli illerinde yaşayan, Google form aracılığı ile ulaşılabilen beliren yetişkinlik

dönemindeki 18-30 yaşında 333 kadın ve 225 erkek olmak üzere toplam 558 bireyden oluşmaktadır. Örneklem metodu olarak madde sayısının en az 5 katı referans alınarak çalışma yürütülmüştür (Bryman ve Cramer, 2001). 34 maddenin yer aldığı Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği, 24 maddenin yer aldığı Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve 43 maddenin yer aldığı Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği doğrultusunda araştırmanın 101 maddenin 5 katı olan en az 505 kişiye ulaşılması hedeflenmiştir. Hedef doğrultusunda 626 kişiye ulaşılmış olup yaş kriterine uymayan 68 kişi değerlendirmeye alınmamıştır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Veri toplama amacıyla demografik bilgi formu, varoluşsal pişmanlık düzeyini belirlemek amacıyla Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Envanteri, ontolojik iyi oluş düzeyini belirlemek amacıyla Ontolojik İyi Oluş Ölçeği, eudaimonik öz düzenleme puanını belirlemek amacıyla Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır.

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik cinsiyet (Kadın, Erkek), yaş, eğitim düzeyi (İlköğretim/Lise, lisans, Lisansüstü/Doktora), aylık gelir düzeyi (Düşük: 15.000 ve altı, Orta:15.001-48.000, Yüksek: 48.001 ve üstü), medeni durum (Evli, Bekar) bilgilerine dair sorular yöneltilmiştir.

3.2.2. Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Envanteri

Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği (ÇPVPÖ), 2009 yılında Reker ve Truckle tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 35 maddeden oluşmaktadır. “Kesinlikle Katılmıyorum” ile “Kesinlikle Katılıyorum” yanıtlarının yer aldığı ölçek, 1 ile 7 puan arasında olacak biçimde 7’li likert tipindedir. Ölçekte iç mücadele, deneyimin sınırları, başkalarını ihmal etme, kendini görmezden gelme ve geçmişi geri alma olmak üzere toplam 5 alt boyut yer almaktadır. Alt boyutlara ait güvenirlik katsayısı sırası ile .91, .72, .89, .86, .84 şeklindedir. Alt boyutları ölçek genel varyansının %60’ını

açıklamaktadır (Reker ve Truckle, 2009). Ölçeğin Türkiye standardizasyonu Ermiş ve Bayraktar tarafından 2021 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğe ilişkin iç çatışma alt boyutu 6, 8, 10, 12, 13, 15, 16, 21, 23, 24, 29, 31, 34. ve 35. sorular olmak üzere 14 maddeden oluşmaktadır ve alfa katsayısı .93' tür, kendine ilişkin pişmanlık alt boyutu 4, 5, 17, 20, 27. ve 32. sorular olmak üzere 6 maddeden oluşmaktadır ve kat sayısı .83'tür, diğer kişilere ilişkin pişmanlık alt boyutu 9, 11, 18, 22, 25. ve 30. sorular olmak üzere 6 maddeden oluşmaktadır ve alfa katsayısı .83'tür, kabullenme alt boyutu 14, 26, 28. ve 33. sorular olmak üzere 4 maddeden oluşmaktadır ve alfa katsayısı .66'dır, duygusallık alt boyutu 1, 2, 3. ve 19. soru olmak üzere 4 maddeden oluşmaktadır ve alfa katsayısı .62'dir (Ermiş ve Bayraktar, 2021). Ölçekte kabullenme alt boyutundaki 4 maddenin tamamı ters yönlü hesaplanmaktadır. Ölçeğin puanlaması sonucu 238 en yüksek puan iken 34 ise en düşük puandır. Ölçek puanının yüksek olması varoluşsal pişmanlık düzeyinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin genel iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .95 olduğu tespit edilmiştir (Reker ve Truckle, 2009). Ölçeğin Türkiye standardizasyonuna ait çalışmada güvenilirlik analizi sonucu Cronbach Alfa değeri .94 olarak tespit edilmiştir (Ermiş ve Bayraktar, 2021). Bu çalışmada da ölçeğin Cronbach Alfa değeri .95 olarak tespit edilmiştir.

3.2.3. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği

Ontolojik İyi Oluş Ölçeği, 2013 yılında Şimşek ve Kocayörük tarafından geliştirilmiştir. Geçmiş, şimdi ve gelecek zaman perspektifleri üzerinden gruplandırılan ölçek, hiçlik(anlamsızlık), harekete geçme (aktivite), pişmanlık ve umut olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. 1, 2, 3, 4, 5, 6. ve 7. sorular pişmanlık alt boyutunu, 10, 15, 16, 17. ve 18. sorular hiçlik alt boyutunu, 19, 20, 21, 22, 23. ve 24. sorular umut alt boyutunu, 8, 9, 12, 13. ve 14. sorular harekete geçme alt boyutunu oluşturmaktadır. 24 sorudan meydana gelen ölçek “Hiç Hissetmiyorum” seçeneği 1 puan, “Biraz Hissediyorum” seçeneği 2 puan, “Yoğun Hissediyorum” seçeneği 3 puan, “Oldukça Yoğun Hissediyorum” seçeneği 4 puan “Çok Yoğun Hissediyorum” seçeneği 5 puan olacak biçimde 5’li likert şeklindedir. Ölçekteki 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 15, 16, 17. ve 18. sorular olumsuz sorular olup ters maddelerdir. Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları pişmanlık alt boyutunda .92 , aktivasyon alt boyutunda .72 , hiçlik alt boyutunda .70 , umut alt boyutunda .89 olarak tespit

edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri .91 olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması ontolojik iyi oluş düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Bu çalışmada da ölçeğin Cronbach Alfa değeri .95 olarak tespit edilmiştir.

3.2.4. Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği

Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği, Ateş ve ark. tarafından 2023 yılında geliştirilmiştir. 10 alt boyuttan ve 43 maddeden oluşmakta olan ölçekte 1, 2, 3. ve 4. maddeler davranışları izleme alt boyutunu, 14, 22, 23, 24. ve 25. maddeler örtük (duygu ve biliş) izleme alt boyutunu, 34, 35, 36, 37. ve 38. maddeler kişilerarası ilişkileri izleme alt boyutunu, 5, 6, 7. ve 8. maddeler davranışları değerlendirme alt boyutunu, 26, 27, 28, 29. ve 30. maddeler duyguları değerlendirme alt boyutunu, 15, 16, 17. ve 18. maddeler bilişleri değerlendirme alt boyutunu, 39., 40., 41. ve 42. maddeler kişiler arası ilişkileri değerlendirme alt boyutunu, 9., 10., 11. ve 12. maddeler davranış değişimi tetikleme alt boyutunu, 19, 20, 31. ve 32. maddeler örtük değişimi tetikleme alt boyutunu, 13, 21, 33. ve 43. maddeler özü pekiştirme alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekte yer alan alt boyutların Cronbach Alfa katsayısı .75 ile .89 arası değişmekte olup toplam Cronbach Alfa değeri .57' dir (Ateş ve ark., 2023). Bu çalışmada da ölçeğin Cronbach Alfa değeri .97 olarak tespit edilmiştir.

3.3. İşlem

Araştırmanın amacına yönelik bir araya getirilen ölçeklerin yanıtlanması yaklaşık 6 dakika sürmektedir. Online ortamda Google form aracılığı ile ulaşılan katılımcılara onam metni ile bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcılardan gönüllülük esasına göre veri toplanmıştır. 626 kişiye ulaşılmış olup 18-30 yaş kriterine uygun olmayan 68 kişinin verisi değerlendirmeye alınmamış ve analizler 558 kişiden elde edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırma için İstanbul Kültür Üniversitesi Etik Kurulu'na başvurularak 15.11.2024 tarihli 2024.03 sayılı karar ile onay alınmıştır.

3.3. Veri Analizi

Bu araştırmada 558 kişiden toplanan verilerin analizi için SPSS 25 programı kullanılmıştır. Varoluşsal pişmanlık ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide eudaimonik öz düzenleme değişkeninin düzenleyici rolüne ait analiz için programda yer alan Process v4.2 uygulaması kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Değişkenlerin normallik dağılımı için basıklık ve çarpıklık değerleri test edilmiş ve -2 ile +2 aralığındaki olması baz alınmıştır. Sürekli değişken olan yaş ile ontolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik parametrik pearsan korelasyon analizi yapılmıştır. Cinsiyete göre ontolojik iyi oluş puanları parametrik test Bağımsız Örneklem T Testi ile analiz edilmiştir. 3 kategorili eğitim düzeyine göre ontolojik iyi oluş puanları parametrik test Tek Yönlü ANOVA ile analiz edilmiştir. 2 kategorili medeni duruma göre ontolojik iyi oluş puanları parametrik test Bağımsız Örneklem T Testi ile analiz edilmiştir. Düşük, orta ve yüksek şeklinde 3 kategorili gelir düzeyine göre ontolojik iyi oluş puanları parametrik test Tek Yönlü ANOVA ile analiz yapılmıştır.

4. BÖLÜM : BULGULAR

4.1. Demografik Verilere İlişkin Sıklık Dağılımı

Tablo 1: Demografik Bilgilere İlişkin Sıklık Dağılımı Tablosu

DEĞİŞKEN	f	%
Cinsiyet		
Kadın	333	59,7
Erkek	225	40,3
Yaş		

18	43	7,7
19	34	6,1
20	46	8,2
21	23	4,1
22	39	7,0
23	33	5,9
24	42	7,5
25	34	6,1
26	33	5,9
27	48	8,6
28	63	11,3
29	40	7,2
30	80	14,3
Eğitim durumu		
İlköğretim-Lise	74	13,3
Lisans	398	71,3
Lisansüstü-Doktora	86	15,4
Aylık gelir		
Düşük	154	27,6
Orta	298	53,4
Yüksek	106	19,0
Medeni Durum		
Bekar	413	74
Evli	145	26

Çalışmada katılımcılardan elde edilen demografik bilgilere ilişkin sıklık tablosu incelendiğinde toplam 558 katılımcının %59,7'si (n=333) kadın, %40,3'ü (n=225) erkektir. 558 katılımcının yaşları beliren yetişkinlik dönemi söz konusu olduğu için 18-30 yaş aralığında olup yaş değişkeni sürekli değişken olarak ele alınmıştır. Eğitim düzeyi ilköğretim ve lise, lisans, lisansüstü ve doktora olmak üzere 3 eğitim kategorisinde ele alınmıştır. 74 kişi ilköğretim ve lise düzeyinde, 398 kişi lisans eğitim

düzeyinde, 86 kişi lisansüstü ve doktora eğitim düzeyinde öğrenim görmüştür. Aylık gelir dağılımları incelendiğinde 154 kişi düşük gelir düzeyine, 298 kişi orta gelir düzeyine, 106 kişi yüksek gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların medeni durumları ele alındığında 413 bekar katılımcı, 145 evli katılımcı olduğu görülmektedir.

4.2. Açıklayıcı Bulgular

Tablo 2: Ölçeklerin Toplam Puan Ve Alt Boyut Puanlarının Normallik Dağılım Tablosu

	N	Skewness	Kurtosis
Varoluşsal Pişmanlık	558	0,142	-0,238
İç Çatışma	558	0,228	-0,771
Kendine İlişkin Pişmanlık	558	-0,309	-0,580
Diğerlerine İlişkin Pişmanlık	558	0,540	-0,199
Kabullenme	558	-0,249	0,290
Duygusallık	558	-0,283	-0,265
Ontolojik İyi Oluş	558	-0,418	0,209
Pişmanlık	558	-0,982	0,943
Anlamsızlık	558	-1,183	0,661
Harekete Geçme	558	0,415	-0,164
Umut	558	0,187	-0,896
Eudaimonik Öz Düzenleme	558	-0,760	1,811
Davranışları İzleme	558	-0,812	1,487
Örtük İzleme	558	-0,724	0,988
Kişilerarası İlişkileri İzleme	558	-1,095	1,966
Davranışları Değerlendirme	558	-0,832	1,156
Duyguları Değerlendirme	558	-0,817	0,901
Bilişleri Değerlendirme	558	-0,318	-0,188
Kişilerarası İlişkileri Değerlendirme	558	-0,359	-0,104

Davranışlarda Değişimi Tetikleme	558	-0,453	0,031
Örtük Değişimi Tetikleme	558	-0,462	0,199
Özü Pekiştirme	558	-0,671	0,044

Çalışmada yer alan ölçeklerin toplam puan ve alt boyut puanları üzerinden normallik dağılım analizi gerçekleştirilmiştir. Literatürde yer aldığı üzere verilerin normal dağılıp dağılmadığının tespiti için basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ile +2 değer aralığında olması değerlendirilmiştir (George ve Mallery, 2010). Varoluşsal pişmanlık toplam puanı için Skewness ve Kurtosis değerleri sırasıyla 0,412 ile -0,238 olup verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Ontolojik iyi oluş puanlarının Skewness ve Kurtosis değerleri sırasıyla -0,418 ile 0,209 olup normal dağıldığı tespit edilmiştir. Eudaimonik Öz Düzenleme toplam puanlarının Skewness ve Kurtosis Değerleri Sırasıyla -0,760 ile 1,811 olup normal dağıldığı tespit edilmiştir.

Tablo 3: Beliren Yetişkinlik Döneminde Varoluşsal Pişmanlık ve Eudaimonik Öz Düzenleme İle Ontolojik İyi Oluş İlişkisinin İncelenmesi (Korelasyon Analizi)

Değişkenler	Ontolojik İyi Oluş	Varoluşsal Pişmanlık	Eudaimonik Öz Düzenleme
Ontolojik İyi Oluş	1		
Varoluşsal Pişmanlık	-,755*	1	
Eudaimonik Öz Düzenleme	,607*	-,521*	1

* $p < .001$

Beliren yetişkinlerde varoluşsal pişmanlık ve eudaimonik öz düzenleme ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişki parametrik pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucuna göre varoluşsal pişmanlık ve ontolojik iyi oluş arasında negatif yönde yüksek anlamlı güçlü bir ilişki olduğu ($r = -,755$, $p = ,000$) tespit edilmiştir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin varoluşsal pişmanlık düzeyleri arttıkça ontolojik iyi oluş düzeyleri azalmakta, varoluşsal pişmanlık düzeyi azaldıkça ontolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır. Ontolojik iyi oluş ve eudaimonik öz düzenleme arasında pozitif

yönde yüksek anlamlı güçlü bir ilişki olduğu ($r=,607$, $p=,000$) tespit edilmiştir. Buna göre beliren yetişkinlerin eudaimonik öz düzenlemesi arttıkça ontolojik iyi oluş düzeyleri artmakta, eudaimonik öz düzenlemesi azaldıkça ontolojik iyi oluş düzeyleri düşmektedir. Varoluşsal pişmanlık ve eudaimonik öz düzenleme arasında negatif yönde yüksek anlamlı orta düzeyde bir ilişki olduğu ($r= -,521$, $p=,000$) tespit edilmiştir. Beliren yetişkinlerin eudaimonik öz düzenlemesi arttıkça varoluşsal pişmanlık düzeyleri azalmakta, eudaimonik öz düzenleme düzeyleri azaldıkça varoluşsal pişmanlık düzeyleri artmaktadır.

Tablo 4 : Beliren Yetişkinlik Döneminde Varoluşsal Pişmanlık İle Ontolojik İyi Oluş Arasında Eudaimonik Öz Düzenleme Değişkeninin Düzenleyici Rolünün İncelenmesi

Model Özeti

R	R ²	MSE	F	df1	df2	p
,796	,633	137,55	318,49	3	554	,000
$p < ,001$						

Model Açıklaması

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
Sabit	79,89	,52	150,81	,000	78,85	80,94
Varoluşsal Pişmanlık	-,28	,01	-19,97	,000	-,31	-,26
E. Öz Düzenleme	,21	,02	9,32	,000	,16	,25
Etkileşim	-,00	,00	-,36	,72	-,00	,00
$p < ,05$						

Beliren yetişkinlik döneminde varoluşsal pişmanlık ile ontolojik iyi oluş arasında eudaimonik öz düzenleme değişkeninin düzenleyici rolünün incelenmesi için Process v4.2 by Andrew F. Hayes üzerinden düzenleyici değişken analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucuna göre istatistik modeli, bağımlı değişken olan ontolojik iyi oluş

üzerinde toplam varyansın %63,3'ünü anlamlı olarak açıklamaktadır ($F_{(3,554)}=318,49$, $p < .001$). Varoluşsal pişmanlık, ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisi incelendiğinde varoluşsal pişmanlığın ontolojik iyi oluş üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ($p < .001$) ve varoluşsal pişmanlık düzeyinde bir birim artışın bağımlı değişken olan ontolojik iyi oluş üzerinde .28 birim düşüşe yol açtığı görülmektedir. Eudaimonik öz düzenleme değişkeninin bağımlı değişken olan ontolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ($p < .001$) ve eudaimonik öz düzenleme düzeyi bir birim arttığında ontolojik iyi oluş üzerinde .21 birim artış olduğu görülmektedir. Bağımlı değişken olan ontolojik iyi oluş üzerinde tek başına etkili olan bağımsız değişken varoluşsal pişmanlık ve düzenleyici değişken Eudaimonik Öz Düzenleme, birlikte etkileşim sağladıklarında istatistiksel olarak model anlamlı değildir ($p > .05$). Literatürde yeni bir kavram olan eudaimonik öz düzenleme kavramı duygu ve bilişlerden oluşan örtük izleme, davranışları izleme, kişilerarası izleme, duyguları değerlendirme, bilişleri değerlendirme, davranışları değerlendirme, kişilerarası ilişkileri değerlendirme, davranışı tetikleme örtük değişimi tetikleme ve özü pekiştirme alt boyutlarından oluşmaktadır.

Tablo 5: Beliren Yetişkinlik Döneminde Yaş İle Ontolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Korelasyon Analizi)

Değişkenler	Yaş	Ontolojik İyi Oluş
Yaş	1	
Ontolojik İyi Oluş	,087	1

$p < .05$

Sürekli değişken yaş ile ontolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için parametrik pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre yaş ile ontolojik iyi oluş arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu ($r = ,087$, $p < .05$) tespit edilmiştir. Buna göre beliren yetişkinlerde yaş arttıkça ontolojik iyi oluş düzeyi artmakta, yaş azaldıkça ontolojik iyi oluş düzeyi azalmaktadır.

Tablo 6: Beliren Yetişkinlik Döneminde Bireylerin Cinsiyetine Göre Ontolojik İyi Oluş Puanları Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	X	SS	df	t	p
Kadın	333	80,01	17,47	556	,072	,003
Erkek	225	79,89	21,79			

$p < .01$

Beliren yetişkinlik döneminde bireylerin cinsiyetine göre ontolojik iyi oluş puanları parametrik test Bağımsız Örneklem T testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ontolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($t_{(556)} = -.072$, $p < .01$). Buna göre kadınların ontolojik iyi oluş puan ortalaması ($X=80,01$, $SS=17,47$) erkeklerin ontolojik iyi oluş puan ortalamasından ($X=79,89$, $SS=21,79$) daha yüksektir.

Tablo 7: Beliren Yetişkinlik Döneminde Bireylerin Eğitim Düzeyine Göre Ontolojik İyi Oluş Puanları Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Eğitim Seviyesi	N	X	SS	df	F	p
İlköğretim-Lise	74	79,76	23,81	2	,014	,986
Lisans	398	79,93	18,67			
Lisansüstü-Doktora	86	80,25	18,12			

$p < .05$

İlköğretim-lise, lisans ve lisansüstü- doktora olmak üzere 3 kategorili eğitim düzeyine göre ontolojik iyi oluş puanları parametrik test tek yönlü ANOVA ile analiz yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre beliren yetişkinlik döneminde bireylerin eğitim düzeyine göre ontolojik iyi oluş puanları farklılaşmamaktadır ($F_{(2, 557)} = ,014$, $p > ,05$).

Tablo 8: Beliren Yetişkinlik Döneminde Bireylerin Aylık Gelir Düzeyine Göre Ontolojik İyi Oluş Puanları Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Gelir Düzeyi	N	X	SS	df	F	p
Düşük	154	75,65	24,38	2	9,013	,000
Orta	298	80,10	17,26			
Yüksek	106	85,84	14,36			

$p < .001$

Düşük, orta ve yüksek olmak üzere 3 kategorili aylık gelir düzeyine göre ontolojik iyi oluş puanları parametrik Tek Yönlü ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre beliren yetişkinlik döneminde bireylerin aylık gelir düzeyine göre ontolojik iyi oluş puanları farklılaşmaktadır ($F_{(2,557)} = 9,013$, $p < .001$). Farklılığın hangi alt gruba ait olduğunun tespiti için yapılan post hoc analizine göre yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin ontolojik iyi oluş düzeyleri düşük gelir düzeyine sahip kişilere göre daha yüksektir (Scheffe, $3 > 1$).

Tablo 9: Beliren Yetişkinlik Döneminde Bireylerin Medeni Durumuna Göre Ontolojik İyi Oluş Puanları Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Medeni Durum	N	X	SS	df	t	p
Bekar	413	79,23	20,14	556	-1,5	,012
Evli	145	82,03	16,59			

$p < .05$

Medeni duruma göre ontolojik iyi oluş puanları parametrik test Bağımsız Örneklem T test analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ontolojik iyi oluş düzeyleri medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($t_{(556)} = -1,5$, $p < .05$). Buna göre evli bireylerin ontolojik iyi oluş puan ortalaması ($X=82,03$, $SS=16,59$) bekarların ontolojik iyi oluş puan ortalamasından ($X=79,23$, $SS=20,14$) daha yüksektir.

5. BÖLÜM: SONUÇ

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin varoluşsal pişmanlıkları ile ontolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide eudaimonik öz düzenleme değişkeninin düzenleyici rolü incelenmiştir. Katılımcılardan elde edilen verilerle yapılan analiz sonucuna göre varoluşsal pişmanlık ve ontolojik iyi oluş arasında negatif yönde yüksek anlamlı güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin varoluşsal pişmanlık düzeyleri arttıkça ontolojik iyi oluş düzeyleri azalmakta, varoluşsal pişmanlık düzeyi azaldıkça ontolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır. Literatürde varoluşsal pişmanlık ile yapılan çalışmalar sınırlıdır. Pişmanlık, kaygı, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları ile iç içe geçmiş depresyon ile ontolojik iyi oluş üzerine yapılan araştırmalar depresyon ve ontolojik iyi oluşun ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Açıkgöz-Karaoğlu, 2016). Varoluşsal pişmanlık ruh sağlığı alanına yönelik ontolojik iyi oluşu etkilen önemli kavramlardan biridir. Varoluşsal pişmanlık bağımsız değişkeninin iç çatışma, kendine ilişkin pişmanlık, diğerlerine ilişkin pişmanlık, kabullenme ve duygusallık alt boyutları ile ontolojik iyi oluş bağımlı değişkenin pişmanlık, anlamsızlık, harekete geçme ve umut alt boyutları arasında istatistiki açıdan negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Bireylerin yaşamlarına yönelik geçmişi değerlendirmeleri sonucu yaşamlarının önemli zamanlarına dair deneyimledikleri varoluşsal pişmanlık, yaşamlarını değiştirme arzusu, kendilerine dair suçlayıcı tutumları, değiştiremediklerine dair kendini suçlayıcı yaklaşım ontolojik iyi oluşunu azaltmaktadır. Bireyin yaşadığı varoluşsal pişmanlık ile suçluluk, çaresizlik, umutsuzluk depresif duygu durumunda artışa yol açmaktadır. Yapılan bir araştırmaya göre bireylerin öznel iyi oluş ile pişmanlıklarının negatif yönlü ilişkili olduğu ve depresif semptomları ile pişmanlığın ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Jokisaari, 2004). Varoluşsal pişmanlık ile spiritüel iyi oluş arasında ters ilişki olduğu görülmektedir (Ermiş ve Bayraktar, 2021). Ruh sağlığının değerlendirildiği bir araştırmada varoluşsal pişmanlık ile bilişsel yaklaşım arasındaki ilişkide psikodinamik yaklaşımın aracı rol oynadığı tespit edilmiştir (Şengöz, 2024). Bunun yanı sıra literatürde otantik yaşam ile varoluşsal pişmanlığın negatif yönlü ilişkisi olduğunu tespit edilmiştir

(Kebabcı, 2024). Literatürdeki benzer sonuçlar yapılan bu araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Bu araştırma sonuçlarına göre beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ontolojik iyi oluş düzeyleri ve eudaimonik öz düzenleme düzeyleri arasında pozitif yönde yüksek anlamlı güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Beliren yetişkinlerin eudaimonik öz düzenleme düzeyleri arttıkça ontolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Literatürde yeni bir kavram olan eudaimonik öz düzenleme kavramı duygu ve bilişlerden oluşan örtük izleme, davranışları izleme, kişilerarası izleme, duyguları değerlendirme, bilişleri değerlendirme, davranışları değerlendirme, kişilerarası ilişkileri değerlendirme, davranışı tetikleme örtük değişimi tetikleme ve özü pekiştirme alt boyutlarından oluşmaktadır. Eudaimonik öz düzenleme üzerine araştırmalar kısıtlı olmakla birlikte alt boyutu olan duygu düzenleme üzerine yapılan araştırmalar bulunmaktadır. Uyar (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer araştırma sonucuna göre olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik iyi oluş arasında ilişkide istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlılık bulunmaktadır (Rıza, 2016). Bireylerin beliren yetişkinlik dönemlerine özgü arada kalmışlık, istikrarsızlık, fırsatların fazlalığı gibi sorunsalları karşısında yaşamlarını farkındalıkla hazdan uzak dengeli bir şekilde ele almaları ve eudaimonik öz düzenleme ile yeniden şekillendirmeleri ontolojik iyi oluş düzeylerini de arttırmasını sağlayacaktır. Literatürdeki başka bir araştırma üniversite öğrencileri arasındaki öz düzenleme ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Bayrı ve Sapancı, 2022).

Bu çalışmada katılımcılardan elde edilen verilerin analiz sonuçlarına sonucuna göre varoluşsal pişmanlık ve eudaimonik öz düzenleme arasında negatif yönde yüksek anlamlı orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Beliren yetişkinlerin eudaimonik öz düzenleme düzeyi arttıkça varoluşsal pişmanlık düzeyleri azalmakta, eudaimonik öz düzenleme düzeyi azaldıkça varoluşsal pişmanlık düzeyleri artmaktadır. Kişiler geri dönmeyen fırsatları kaybettiklerinde güçlü bir pişmanlık yaşamakta, davranışlarını düzenleyememekte ve gelecekte iyi bir karar almakta zorlanmaktadır (Beike ve diğerleri, 2009). Araştırmamıza konu olan beliren yetişkinlerde fırsat çokluğu bireylerin daha fazla varoluşsal pişmanlık deneyimlemesine sebebiyet vermektedir. Varoluşsal pişmanlık deneyimleyen beliren

yetişkinlerin geleceğe dair doğru karar alma tereddütleri, davranışlarını düzenleyememe durumları ile sonuçlanmaktadır. Bu sonuçlar davranışları izleme, değerlendirme ve değişimi tetikleme boyutları, biliş-duygu izleme, değerlendirme ve değişimi tetikleme, özü pekiştirme alt boyutlarını içeren eudaimonik öz düzenleme kavramına dair eğitim ile varoluşsal pişmanlık deneyimleyen bireylerin ontolojik iyi oluş düzeylerine katkı sağlayabilecektir.

Demografik bilgilerden elde edilen verilere istinaden oluşturulan araştırma sorularına yönelik parametrik analizler yapılmıştır. Bu doğrultuda sürekli değişken olan yaş ile ontolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki vardır. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşı arttıkça ontolojik iyi oluş düzeyleri artmaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde kimlik arayışı, istikrarsızlık, arada kalmışlık hissi ve fırsatlar arasında arayış gibi başat sorunlarına ilişkin bireyin yaşı azaldıkça ontolojik iyi oluş düzeyini de azalttığı tespit edilmiştir. Literatürde yaşa göre ontolojik iyi oluş düzeyinin istatistiki açıdan anlamlı olarak farklılaştığı araştırmalarla desteklenmektedir (Saltık, 2021; Koçyiğit ve Yıldız 2023). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ontolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Buna göre kadınların ontolojik iyi oluş düzeyleri erkeklerin ontolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksektir. Analiz sonuçlarına göre beliren yetişkinlik döneminde bireylerin eğitim düzeyine göre ontolojik iyi oluş puanları farklılaşmamaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde bireylerin düşük, orta ve yüksek aylık gelir düzeyine göre ontolojik iyi oluş puanları farklılaşmaktadır. Analize göre yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin ontolojik iyi oluş düzeyleri düşük gelir düzeyine sahip kişilere göre daha yüksektir. Analiz sonuçlarına göre beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ontolojik iyi oluş düzeyleri evli ve bekar olmak üzere medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Buna göre evli bireylerin ontolojik iyi oluş düzeyleri bekarların ontolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksektir.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ontolojik iyi oluş düzeyi geçmiş bugün ve gelecek şeklinde geniş bir zaman perspektifini kapsamaktadır. Bireylerin bu konuda farkındalık kazanmaları buna dair öz düzenleme becerisi geliştirmeleri düzeylerine olumlu katkı sağlayacaktır. Beliren yetişkinlerin varoluşsal pişmanlık sonrası pişmanlık, umutsuzluk, hiçlik duygularının farkına varmaları buna dair eudaimonik öz düzenleme becerilerinin geliştirmesi klinik vakalarda iyileşme sağlanmasına katkı

sağlayacaktır. Aksi halde aşırı varoluşsal pişmanlık hisleri doğrultusunda depresif belirtileri yoğun olarak yaşaması kendine yabancılaşarak sürüklenmesi olasıdır. Varoluşsal pişmanlık ruh sağlığı alanına yönelik ontolojik iyi oluşu etkilen önemli kavramlardan biridir. kişinin bakış açısını değiştirmesine yönelik öz düzenleme becerisinin desteklenmesi varoluşsal pişmanlığı sonrası davranış biçimine katkı sağlayarak ontolojik iyi oluşunu etkileyecektir.

5.2. Sınırlılıklar ve Öneriler

İlgili araştırma tanı almış almamış ayrımı gözetilmeksizin gerçekleştirilmiş olup klinik tanı almış vakalarda çalışılması, değişkenler üzerine verilecek psiko-eğitim sonrası tekrarlı test yöntemi ile analiz edilerek sonuçların değerlendirilmesi bireylerin ruhsal gelişimine katkı sağlayacağı gibi tanılı klinik vakaların iyileşmesine katkı sağlayabilecektir.

Bu çalışma için belirli bir gelişim dönemindeki bireylerden veri toplanarak çalışma yapılmıştır. Diğer araştırmalar için daha geniş bir perspektiften farklı gelişim dönemleri ile karşılaştırılması önerilmektedir. Özellikle yaşlılık psikolojisinde yaşamın tüm dönemlerini deneyimlemiş bireylerde ilgili değişkenlerin çalışılması bireylerin kritik dönemlerini keşfetmesinde ve bu dönemlere dair kazanacağı farkındalık ve psiko-eğitim ile öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ile geçmiş şimdi ve gelecek zamanı değerlendirmesi ontolojik iyi oluşuna katkı sağlayabilir. Bireyin yaşamın kritik dönemlerinde varoluşsal değerlendirmeleri varsa varoluşsal pişmanlıklarını farkındalıkla erdemli bir biçimde ele alması buna dair eudaimonik öz düzenleme becerisi geliştirmesi ontolojik iyi oluş düzeyini arttırabilir bu da bireylerin başarılı yaşlanmasına katkı sağlayacaktır. Bu doğrultuda literatürde sınırlı olan değişkenler üzerine araştırmaların derinleştirilmesi önerilmektedir.

Ayrıca araştırma değişkenleri depresyon, panik atak ve bipolar gibi klinik tanı almış vakaların yanı sıra travma üzerinde çalışılması da önerilmektedir. Beliren yetişkinlerin sorunsalları olan kimlik arayışı, istikrarsızlık, fırsatlar arada kalmışlık karşısında normalden sapma eğilimi gösteren bireylere dair kişinin eudaimonik öz düzenleme becerisi kazanımı klinik tanısında iyileşmeye olan katkısı, ontolojik iyi oluşundaki düzeyine olan katkısı incelenebilir.

Katılımcılar için belli bir gelişim dönemi baz alınarak çalışma tamamlanmıştır. Katılımcılar için daha geniş bir yaş aralığı ile çalışılması zenginlik katabileceği gibi yaşa göre değişkenlerin düzeylerini inceleme fırsatı da sunabilir.



KAYNAKÇA

- Açıkgöz-Karaoğlu, B. (2016). *Travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon arasındaki ilişkide ontolojik iyi-oluşun aracılık etkisi: Bir yapısal eşitlik modellemesi çalışması* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akbulut-Alsancak, C. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184-192.
- Akcan, G., Erol, E., ve Buran-Köse, Ö. (2023) Mülteci kadınlarda psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkide ontolojik iyi oluşun aracılık rolü. *European Journal of Trauma & Dissociation* 7(4).
- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, 1, 154-168.
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, 6, 295-315.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press, New York.
- Arnett, J. J. (2010). Generational grumbling and the new life stage of emerging adulthood- Commentary on Trzesniewski, Donnellan. *Perspectives on Psychological Science*, 5(1), 89-92.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*, 2nd Edition, Oxford University Press. New York.
- Aristoteles (2014). *Nikomakhos'a etik*. (Çev: F. Akderin), Say Yayınları, İstanbul.
- Aristoteles (2015). *Eudemos'a etik*. (Çev: S. Babür), Bilge Su Yayıncılık, Ankara.
- Atak, H. (2005). *Yeni bir yaşam döneminin Türkiye'de incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Atak, H. (2009). Big five traits and loneliness among Turkish emerging adults. *International Journal of Behavioral, Cognitive, Educational and Psychological Sciences*, 1(2), 124-128.
- Atak H., ve Çok F.(2010). Beliren yetişkinlik (emerging adulthood): İnsan yaşamında yeni bir dönem. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17, 39-50.
- Atak, H., Tatlı, C., Çokamay, G., Büyükpabuşçu, H., ve Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’ de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel yaklaşımlar*, 8(3), 204-227.
- Ataman-Temizel, E., ve Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1),7-18.
- Ateş, N., Arcan, K., ve Şimşek, Ö.F. (2023). Eudaimonik öz düzenleme ölçeğinin (EÖDÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (4), 1803-1839.
- Aydın, S., Keskin, M. Ö., ve Yel, M. (2013). Öz-düzenleme ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Journal of Education*, 3 (1), 24-33.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50 (2), 248-287.
- Bauer, I., Wrosch, C., ve Jobin, J. (2008). I'm better off than most other people: The role of social comparisons for coping with regret in young adulthood and old age. *Psychology and Aging*, 23(4), 800–811.
- Bauer, J. J., McAdams, P.D., ve Pals, L. J. (2008). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 81-104.
- Bayrı, H. Ve Sapancı, A. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordamasında öz-düzenleme ve psikolojik kırılganlığın rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(84), 1446-1464.

- Beike, D., Markman, K. D., ve Karadoğan F.(2009). What we regret most are lost opportunities: A theory of regret intensity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(3):385-397
- Boyacıoğlu, İ., ve Saymaz, E.B. (2012). Geçmiş kabul etme ve depresyon. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(40), 220-228.
- Bryman, A., ve Cramer, D. (2001). *Quantitative data analysis with SPSS release 10 for windows: A guide for social scientists*. Routledge, London.
- Csikszentmihalyi, M. (2017). *Akış* (Çev: S. K. Akbaş), Buzdağı Yayınevi, Ankara.
- DeHaan, C. R., ve Ryan, R. M. (2014). Symptoms of wellness: Happiness and eudaimonia from a self-determination perspective. In K. M. Sheldon ve R. E. Lucas (Ed.), *Stability of happiness: Theories and evidence on whether happiness can change*, 37–55. Elsevier Academic Press.
- Demir, S., ve Çelikkaleli, Ö. (2023). Beliren yetişkinlerde algılanan stresin psikolojik iyi olma üzerindeki etkisinde öz-düzenlemenin aracı rolü. *Uluslararası İnovatif Eğitim Araştırmacısı*, 3(1), 66- 101.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Dietrich, H., Patzina, A., Chesters, J., ve Reissner, V. (2022). School towork transition and subjective well-being in Australia, *British Journal of Sociology*, 73(1),78-111.
- Doğan, A. (2017). *Bağlanma ile depresyon ilişkisinde ontolojik iyi oluş ve duygusal zekanın aracılık rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, A., ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14 (28), 11-21.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1), 56-64.
- Çelik, H., ve Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: W.w. Norton and Compny Inc.

- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W.w. Norton and Compny Inc.
- Ermiş, E. N., ve Bayraktar, S. (2021). Çok boyutlu varoluşsal pişmanlık envanterinin Türkçe'ye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlilik analizi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* , 13, 421-440.
- Eroğlu, M., ve Gündoğdu, M. (2021).Beliren yetişkinlik döneminde bireyin kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 5(1), 278-293.
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 36(4), 139-151.
- Frankl, V. (2009). *İnsanın anlam arayışı*, Okuyan Us Yayınları, İstanbul.
- Garnefski, N., Kraaij, V., ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Geçtan, E. (1974). Varoluşçu psikolojinin temel ilkeleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(1), 13-17.
- Geçtan, E. (2010). *Zamane*, Metis Yayınları, İstanbul.
- George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0 update. Boston
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J., ve Baddeley, A.D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends In Cognitive Sciences*, 16(3), 174-180
- Horvath, P., ve McColl, V. (2013). Behavioral and experiential self-regulations in psychological well-being under proximal and distal goal conditions, *Psiychology*, 4 (12).
- Huta, V. (2013). Eudaimonia. S. A. David, I. Boniwell ve A. Conley Ayers (Ed.), *Oxford library of psychology*. The Oxford handbook of happiness, Oxford: Oxford University Press.
- Ilgaroğlu, M. C. (2022). Ahlâkî özdenetim duygusu olarak pişmanlığın mahiyeti. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 26(1), 365-374.

- İlgar, M.Z., ve Coşgun- İlgar, S. (2018). Varoluşçu psikolojik danışma ve psikoterapi: Teori ve pratiği. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(1), 193-220.
- Jokisaari, M. (2003). Regret appraisals, age, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 487-503.
- Jokisaari, M. (2004). Regrets and subjective well-being: A life course approach. *Journal of Adult Development*. 11(4), 281-288.
- Kaba, İ. (2019). Ontolojik iyi-oluş (yaşam projesi). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 12(1), 143-154.
- Kanfer, F. H. (1970). Self-regulation: Research, Issues, and Speculation. C. Neuringer ve J. L. Michael.(ed.), *Behavior Modification in Clinical Psychology*, 178-220.
- Karataşoğlu, Y. (2019). *Ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrol ve depresyon ilişkisinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kebabcı, U. F. (2024). *Depresyonun yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, otantiklik ve varoluşsal pişmanlık*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kısa, M., Mazmanian, D., Oinonen, K., ve Mushquash, C. J. (2016). Executive function and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being, *Personality and Individual Differences* 93, 97-103.
- Kocayörük E., Altıntaş E., Şimşek Ö.F., Bozanoğlu İ., ve Çelik B. (2018). Üniversite öğrencilerinin zaman perspektifli iyi-oluş düzeyleri: Kümeleme analizi incelemesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 550-564.
- Koşucu, D. (2016). *Otantiklik ruh sağlığı ve yaşam doyumu ilişkilerinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kurt, M.(2019). *Yetişkinlerde varoluşsal kaygının, bağlanma stilleri ve umutsuzluk ile olan ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Lecci, L., Okun, M. A., ve Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), 731–741.
- Landman, J. (1993). *Regret: The persistence of the possible*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lucas, M. (2004). Existential regret: A crossroads of existential anxiety and existential guilt. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 58-70.
- May, R. (2012). *Varoluşun keşfi*. (Çev: A. Babacan) Okuyan Yayıncılık, İstanbul.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review Of General Psychology*, 5(2), 100-122.
- Miller, W. R., ve Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. N. Heather, W. R. Miller ve J. Greeley (Ed.) *Self-control and the addictive behaviours*. Sidney, Maxwell Macmillan Publishing.
- Morgan, C. T. (1993). *Psikolojiye giriş*. (Çev: S. Karakaş). Eğitim Kitabevi Yayınları, Ankara.
- Onat, O., ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123–143.
- Özdemir, N., ve Düzgüner, S. (2020). Psikolojik açıdan suçluluk, pişmanlık ve günahkarlığın kapsamı ve yakın kavramlar arasındaki yeri, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 49, 497-529.
- Özgüner-Dokuzlu İ. (2022). *Yetişkinlerde depresyonun, algılanan sosyal destek, minnettarlık ve iyi oluşla ilişkileri*. (Yüksek Lisans Tezi), Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Plotnik, R. (2020). *Psikolojiye giriş* (Çev: T. Geniş). Kaktüs Yayınları, İstanbul.
- Reber, A. S. (1985). *The pengiun dictionary of psychology*. Pengiun Books. Michigan.

- Reker, G. T., ve Truckle, S. E. (2009). Measuring existential regret in older adults: The development and validation of the multidimensional existential regret inventory (MERI). *The Gerontological Society of America 62nd Annual Scientific Meeting*, 18-22.
- Ruini, C., ve Cesetti G. (2019). Spotlight on eudaimonia and depression. A systematic review of the literature over the past 5 years. *Psychology Research and Behavior Management*, 30(12), 767-792.
- Rutledge, J. A., Williams, J. D., ve Barlow M. A. (2024). The relationship between life regrets and well-being: a systematic review. *Frontiers In Psychology*, 15.
- Saltık, D. (2021). *Öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerilerinin çiftlerin ontolojik iyi oluşu üzerine yordayıcı etkilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Kent Üniversitesi, Yüksek Lisans Enstitüsü.
- Sartre, J. P. (1985). *Varoluşçuluk*, (Çev: A. Bezirci), Say Yayınları, İstanbul.
- Sartre, J. P. (2009). *Varlık ve hiçlik*, (Çev: T. Ilgaz ve G.Ç.Eksen), İthaki Yayınları, İstanbul.
- Senemoğlu, N. (2004). *Gelişim öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya*, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Shmotkin, D. (2005). Happiness in the face of adversity: Reformulating the dynamic and modular bases of subjective well-being. *Review of General Psychology*, 9(4), 291.
- Şengöz, B. (2024). *Varoluşsal, psikodinamik, bilişsel yaklaşımlar açısından ruh sağlığı süreçlerinin bütüncül bir analizi: Bir yapısal eşitlik modellemesi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Rumeli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Şimşek, Ö. F. (2009). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *J Happiness Stud*, 10, 505-522.
- Şimşek, Ö.F., Kuzucu, Y., ve Atak, H. (2012). *Yeni Bir Pozitif Ruh Sağlığı Değişkenine Doğru: Ontolojik İyi-Oluş Halinin Ölçülmesi, Kültürlerarası Geçerliğinin Test Edilmesi ve Psikometrik Üstünlüklerinin Belirlenmesi*. İzmir Ekonomi Üniversitesi.
- Şimşek, Ö. F., ve Kocayörük, E. (2013). Affective reactions to one's whole life: Preliminary development and validation of the ontological well-being scale. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 309-343.

- Taşçı, D. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon ilişkisinin açıklanmasında ontolojik iyi oluş değişkeninin aracı rolü: Bir yol analizi çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taşçı, F., ve Bilge, Y. (2021). Anlam arayışı ve psikopatoloji: Varoluşsal öfke ve savunma mekanizmalarının psikolojik belirtilerle ilişkilerinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10 (2) , 1561-1579.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçe' ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 28(3), 374-384 .
- Temiz, R. (2020). *Beliren yetişkinlerin yaşam görüşünün varoluşçu bakış açısıyla incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tunç, P. (2021). Kovid-19 pandemisinde travmatik stres belirtileri ve ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kaygının aracı rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 19, 40-58.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023) Türkiye Gelir İstatistikleri. (25.12.2024) <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Gelir-Dagilimi-Istatistikleri-2023-53840>
- Topal, E. (2016). *Çocukluk çağı travmaları ile ruh sağlığı ilişkisinde ontolojik iyi-oluş düzeyinin aracılık etkisinin yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Wrosch, C., Bauer, I., ve Scheier, M. F. (2005). Regret and quality of life across the adult life span: The influence of disengagement and available future goals. *Psychology and Aging*, 20(4), 657–670.
- Varoluşçuluk Ansiklopediler (2022). Varoluşçuluk (Çüçen, A.), (19.3.2025). <https://ansiklopedi.tubitak.gov.tr/ansiklopedi>
- Yalom, I. D. (2011). *Varoluşçu psikoterapi*, (Çev: Z. İ. Babayiğit), Kabalcı Yayıncılık, İstanbul.
- Yıldız, T., ve Koçyiğit E.G. (2023). Genç yetişkinlerde kaygı düzeyleri ile ontolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü. *Bayterek Uluslararası Akademik Araştırmalar Dergisi*, 6 (2), 423-440.

Zeelenberg, M. , Beattie, J., Pligt J., ve Vries, N. K. (1996). Consequences of regret aversion: Effect of expected feedback on risky decision making. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 65(2), 148-158.

Zeelenberg, M., Van D. W. W., Manstead, A. S. R., ve Pligt, J. (1998) The experience of regret and disappointment. *Cognition and Emotion*, 12(2), 221-230.

