

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**OTOBİYOGRAFİK BELLEK İŞLEVLERİ VE
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
VAROLUŞSAL PİŞMANLIĞIN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nergis Ceyda KOÇ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

**AĞUSTOS 2025
İSTANBUL**

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**OTOBİYOGRAFİK BELLEK İŞLEVLERİ VE
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
VAROLUŞSAL PİŞMANLIĞIN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Nergis Ceyda KOÇ
231287005**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

İstanbul 2025



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Jüri Tez Onay Formu

07.08.2025

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu çalışma 07.08.2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

Danışman

İstanbul Gedik Üniversitesi

Üye (İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Nilgün ONNAR

İstanbul Arel Üniversitesi

Üye (İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

İstanbul Gedik Üniversitesi

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Otobiyografik Bellek İşlevleri Ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkide Varoluşsal Pişmanlığın Rolü” adlı çalışmanın, başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan eder ve bunu onurumla doğrularım (07/08/2025).

Nergis Ceyda KOÇ

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasının hazırlanma sürecinde, katkı ve desteklerini esirgemeyen tüm kişi ve kurumlara teşekkür etmeyi bir borç bilirim. Öncelikle, araştırmaya katılım gösteren, çalışmamın yayılmasına vesile olan ve vakit ayırarak sürece katkı sağlayan tüm katılımcılara içten teşekkürlerimi sunarım. Onların desteği, bu çalışmanın hayata geçirilmesinde büyük önem taşımıştır.

Akademik yolculuğum boyunca bana rehberlik eden hocalarıma, bilgi ve deneyimlerini paylaşarak süreci daha verimli hale getiren arkadaşlarıma ve aileme de şükranlarımı sunarım. Son olarak, manevi desteğiyle bu çalışmanın her aşamasında yanımda bulunan Muhammet Mirsat Arslan'a sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi ifade etmek isterim. Onun varlığı, bu sürecin en kıymetli güç kaynağı olmuştur.

Ağustos 2025

Nergis Ceyda KOÇ

İÇİNDEKİLER

| | Sayfa No. |
|--|-----------|
| ÖNSÖZ..... | iv |
| İÇİNDEKİLER | v |
| KISALTMALAR..... | vii |
| ÇİZELGE LİSTESİ..... | viii |
| ŞEKİL LİSTESİ..... | ix |
| ÖZET | x |
| ABSTRACT | xi |
| 1. GİRİŞ | 1 |
| 1.1 Araştırmanın Konusu | 3 |
| 1.2 Araştırmanın Amacı | 3 |
| 1.3 Araştırmanın Önemi | 4 |
| 1.4 Araştırmanın Hipotezleri | 4 |
| 1.5 Araştırmanın Varsayımları | 4 |
| 1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları | 4 |
| 1.7 Tanımlar | 5 |
| 2. GENEL BİLGİLER | 6 |
| 2.1 Otobiyografik Bellek ve İşlevleri | 6 |
| 2.1.1 Otobiyografik belleğin temel özellikleri..... | 6 |
| 2.1.2 Otobiyografik belleğin gelişimi..... | 9 |
| 2.1.3 Otobiyografik belleğin nöropsikolojik temelleri | 10 |
| 2.1.4 Otobiyografik belleğin işlevleri..... | 11 |
| 2.1.5 Otobiyografik bellek ve psikopatoloji | 13 |
| 2.1.6 Kişilik ve otobiyografik bellek arasındaki ilişki..... | 15 |
| 2.2 Kişilik ve Kişilik Özellikleri | 18 |
| 2.2.1 Kişilik kavramı ve kişilik özellikleri | 18 |
| 2.2.2 Afektif sinirbilim kişilik özellikleri | 23 |
| 2.2.3 Varoluşsal pişmanlık ve kişilik özellikleri | 25 |
| 2.3 Varoluşçuluk ve Varoluşsal Pişmanlık | 28 |
| 2.3.1 Varoluşçuluk..... | 28 |

| | |
|--|-----------|
| 2.3.2 Varoluşsal kaygı | 29 |
| 2.3.3 Varoluşsal suçluluk | 30 |
| 2.3.4 Varoluşsal pişmanlık | 32 |
| 2.3.5 Otantiklik ve otantik seçim kavramı..... | 34 |
| 2.3.6 Psikanalitik açıdan pişmanlık | 36 |
| 2.3.7 Varoluşsal pişmanlık ve otobiyografik bellek | 38 |
| 3. YÖNTEM..... | 39 |
| 3.1 Araştırmanın Modeli | 39 |
| 3.2 Evren ve Örneklem..... | 39 |
| 3.3 Veri Toplama Araçları | 39 |
| 3.4 Sosyodemografik Form | 40 |
| 3.5 Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği | 40 |
| 3.6 Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği | 40 |
| 3.7 Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği | 41 |
| 3.8 Verilerin Analizi..... | 41 |
| 4. BULGULAR | 43 |
| 4.2 Betimsel İstatistik Bulguları | 43 |
| 4.3 Korelasyon Analizi Bulguları..... | 45 |
| 4.4 Aracı Rol Analizi Bulguları | 49 |
| 4.5 Karşılaştırma Analizi Bulguları | 52 |
| 5. TARTIŞMA..... | 56 |
| 6. SONUÇ VE ÖNERİLER..... | 59 |
| 6.1 Sonuç | 59 |
| 6.2 Öneriler..... | 59 |
| KAYNAKÇA | 61 |

KISALTMALAR

| | |
|---------------|--|
| ANPS | : Affective Neuroscience Personality Scale |
| ASKÖ | : Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği |
| ÇBVPÖ | : Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği |
| DLPFC | : Dorsolateral Prefrontal Korteks |
| DMN | : Default Mode Network |
| fMRI | : Fonksiyonel anyetik Rezonans Görüntüleme |
| H | : Hipotez |
| OBİ | : Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği |
| RFS | : Reminiscence Functions Scale |
| SMS | : Self Memory System |
| TAT | : Tematik Algı Testi |
| TSSB | : Travma sonrası stres bozukluğu |
| VMPPFC | : Ventromedial Prefrontal Korteks |

ÇİZELGE LİSTESİ

| | Sayfa No. |
|--|------------------|
| Çizelge 4.1: Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgilerinin Dağılımı | 43 |
| Çizelge 4.2: Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği, Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği, Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeğine Ait Betimsel İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayılarının Değerlendirilmesi | 44 |
| Çizelge 4.3: Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi | 46 |
| Çizelge 4.4: Otobiyografik Bellek İşlevleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkide Varoluşsal Pişmanlığın Aracı Rolü | 49 |
| Çizelge 4.5: Cinsiyete Göre Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği, Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği, Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması | 52 |
| Çizelge 4.6: Eğitim Durumuna Göre Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği, Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği, Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması | 53 |

ŞEKİL LİSTESİ

| | Sayfa No. |
|---|-----------|
| Şekil 2.1:Varoluşsal Pişmanlığın Çok Boyutlu Kavramsallaştırılmış Yapısı | 33 |
| Şekil 4.1:Otobiyografik Bellek İşlevleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkide Varoluşsal Pişmanlığın Aracı Rolü | 51 |



OTOBİYOGRAFİK BELLEK İŞLEVLERİ VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE VAROLUŞSAL PİŞMANLIĞIN ROLÜ ÖZET

Bu çalışma, otobiyografik bellek işlevleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkide varoluşsal pişmanlığın aracı rolünü incelemiştir. Çalışmada, bireylerin geçmiş deneyimlerini hatırlama biçimleri ve bu anıların işlevleri ile kişilik boyutları arasındaki bağlantılar ele alınmıştır. Araştırmanın örneklemini, 18-65 yaş aralığında 374 yetişkinden oluşmaktadır. Veriler, çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmış ve Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği, Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği ile Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği kullanılmıştır.

Aracılık analizleri, varoluşsal pişmanlığın otobiyografik bellek işlevleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkide önemli bir aracılık rolü üstlendiğini göstermiştir. Bu analizlerde, varoluşsal pişmanlığın “oyun” kişilik boyutunda kısmi ve ters yönlü bir aracılık etkisi olduğu belirlenmiştir. Öte yandan, “öfke”, “korku” ve “üzüntü” kişilik boyutlarında varoluşsal pişmanlık tam aracılık rolü oynamıştır.

Cinsiyet bazında yapılan analizler, kadınların “sevgi” ve “korku” boyutlarında erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek puanlara sahip olduğunu göstermektedir. Erkekler ise “merak” boyutunda kadınlara göre daha yüksek düzeyde puan almıştır. Bu farklılıklar, cinsiyetin belirli kişilik özelliklerinin ifade edilmesinde etkili olduğunu düşündürmektedir.

Eğitim düzeyi arttıkça, katılımcıların “merak” ve “korku” boyutlarındaki puanlarında anlamlı yükselişler gözlenmiştir. Lise mezunu katılımcıların duygudurum düzenleme becerilerinin ise yüksek lisans ve doktora mezunlarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, otobiyografik bellek işlevleri ve varoluşsal pişmanlık ölçeklerinde cinsiyet ve eğitim düzeyine bağlı anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Bu bulgular, bireylerin geçmiş deneyimlerini hatırlama ve anlamlandırma biçimlerinin, kişilik özellikleri ile hem doğrudan hem dolaylı olarak varoluşsal pişmanlık aracılığıyla etkiler yarattığını ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Otobiyografik Bellek, Kişilik Özellikleri, Varoluşsal Pişmanlık*

THE ROLE OF EXISTENTIAL REGRET IN THE RELATIONSHIP BETWEEN AUTOBIOGRAPHICAL MEMORY FUNCTIONS AND AFFECTIVE NEUROSCIENCE PERSONALITY TRAITS

ABSTRACT

This study aims the mediating role of existential regret in the relationship between autobiographical memory functions and personality traits. The research focused on the connections between how individuals recall their past experiences, the functions of these memories, and various personality dimensions. The sample consisted of 374 adults aged between 18 and 65. Data were collected through an online survey using the Autobiographical Memory Functions Scale, the Affective Neuroscience Personality Scales, and the Multidimensional Existential Regret Scale.

Mediation analyses revealed that existential regret plays a significant mediating role in the relationship between autobiographical memory functions and personality traits. Specifically, existential regret showed a partial and inverse mediating effect on the "play" personality dimension. Conversely, it exerted a full mediating role in the personality dimensions of anger, fear, and sadness.

Gender-based analyses indicated that females scored significantly higher than males on the "care" and "fear" dimensions, while males scored higher than females on the "curiosity" dimension. These differences suggest that gender influences the expression of certain personality traits.

As education level increased, participants' scores on the "curiosity" and "fear" dimensions showed significant increases. Additionally, participants with a high school diploma exhibited higher emotion regulation abilities compared to those with master's or doctoral degrees. However, no significant differences were found in autobiographical memory functions and existential regret scores based on gender or education level.

These findings demonstrate that the ways individuals recall and interpret past experiences have both direct and indirect effects on personality traits, mediated by existential regret.

Keywords: *Autobiographical Memory, Personality Traits, Existential Regret*

1. GİRİŞ

Otobiyografik bellek, bireyin kendi yaşamına dair kişisel geçmişini oluşturan ve hem episodik hem de semantik belleği bir arada barındıran özel bir bellek türü olarak tanımlanmaktadır (Rubin, 2005). Tulving'e (1985) göre epizodik bellek, kişinin geçmişe, şimdiye ve geleceğe zihinsel olarak yolculuk yapmasını sağlayan otonoetik bilinç durumunu içermektedir; bu bilinç, bireyin belirli olayları kendi öznel bakış açısından yeniden deneyimlemesine imkân tanımaktadır. Buna karşılık semantik bellek, bireyin doğum tarihi gibi bağlamsız ve soyut bilgilerini kapsamakta ve otonoetik bilinç gerektirmemektedir (Tulving, 1985, 2002). Son dönem kuramsal yaklaşımlar ise otobiyografik anıların sabit yapılar olmadığını, her hatırlama sırasında bireyin hedefleri ve motivasyonları doğrultusunda yeniden inşa edildiğini vurgulamaktadır (Conway, 1996; Conway ve Pleydell-Pearce, 2000; Hyman ve Loftus, 1998). Bu yeniden inşa sürecinin, geçmiş deneyimlerin kişisel anlamlarla bütünleşmesini ve bireyin yaşamında farklı işlevler üstlenmesini mümkün kıldığı ortaya konmaktadır.

Otobiyografik belleğin yalnızca geçmişi depolayan bir mekanizma olmadığı, aynı zamanda bireyin yaşamını şekillendiren işlevsel boyutlara sahip olduğu kabul edilmektedir. Literatürde bu işlevler üç temel kategoride toplanmaktadır: öz kimlik işlevi (benlik sürekliliği ve kimlik duygusunun desteklenmesi), sosyal işlev (ilişkilerin güçlendirilmesi ve sosyal paylaşımın sağlanması) ve yönlendirici/dönüştürücü işlev (geçmişten çıkarılan derslerle mevcut davranışların ve geleceğe yönelik planların şekillendirilmesi). Bu işlevler sayesinde bireylerin geçmişlerini anlamlandırdıkları, duygularını düzenledikleri ve geleceğe yönelik yönelimlerini belirledikleri gösterilmektedir (Bluck ve Alea, 2002; Waters, 2014). Ayrıca, kişilik özelliklerinin bu işlevlerin kullanım biçimini önemli ölçüde şekillendirdiği; örneğin dışadönük bireylerin otobiyografik belleğin sosyal işlevini daha sık kullandıkları, kaygılı bireylerin ise ruminatif işlevlere daha yatkın oldukları ortaya konmaktadır (Liao vd., 2016; Vranic vd., 2018).

Bireylerin otobiyografik bellek işlevlerini hangi şekilde kullandıklarının, büyük ölçüde kişilik özellikleri ile bağlantılı olduğu gösterilmektedir. Kişilik, bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarında görece kalıcı eğilimleri yansıtmaktadır. Bu eğilimler genellikle Beş Faktör Modeli (Dışadönüklük, Uyumluluk, Sorumluluk, Nevrotiklik/Duygusal Dengesizlik ve Deneyime Açıklık) ile açıklansa da, farklı kuramsal yaklaşımlar da geliştirilmiştir. Bu çalışmada kullanılan Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği (ANPS), kişiliği beyindeki temel duygusal motivasyon sistemleri üzerinden ele almaktadır. Oyun (neşe), merak/aramak, sevgi/ilgi, öfke, korku ve üzüntü gibi duygusal sistemlerin yanı sıra sonradan eklenen “maneviyat” boyutu da bu yaklaşımda kişiliğin temel bileşenlerini oluşturmaktadır. Dolayısıyla, bireyin kişilik özelliklerinin, geçmişi nasıl hatırladığını ve otobiyografik belleği hangi işlevler doğrultusunda kullandığını belirlediği düşünülmektedir. Ayrıca, kişilik özelliklerinin yalnızca bellek işlevleriyle değil, bireyin yaşamına dair değerlendirmeleriyle de ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Özellikle duygusal dengesizlik (nevrotiklik) eğiliminin pişmanlık duygularını artırdığı, sorumluluk ve açıklığın ise bu duyguları daha yapıcı biçimde dönüştürmeyi kolaylaştırdığı ileri sürülmektedir (Costa ve McCrae, 1992; Davis, Panksepp ve Normansell, 2003).

Bu etkileşim, bireyin yaşamına dair değerlendirmelerinde ortaya çıkan varoluşsal pişmanlık kavramını da gündeme getirmektedir. Varoluşsal pişmanlık, bireyin kendi değerleriyle uyumlu, otantik ve bilinçli seçimler yapmadığına dair inanç geliştirmesiyle ortaya çıkan yoğun bir suçluluk ve kaygı deneyimi olarak tanımlanmaktadır (Lucas, 2004). Geri döndürülemez seçimlerle yüzleşmenin, bireyde “farklı bir tercih yapsaydım hayatım daha iyi olurdu” düşüncesini tetiklediği ortaya konmaktadır. Bu durumun hem geçmişe yönelik olumsuz bir değerlendirmeye hem de mevcut benlik algısında tatminsizlik yaşanmasına yol açtığı belirtilmektedir. Dolayısıyla varoluşsal pişmanlığın, bireyin geçmiş deneyimleri, kişilik özellikleri ve benlik algısı ile yakından ilişkili bir yapıyı temsil ettiği düşünülmektedir. Ayrıca, pişmanlık duygusunun otobiyografik anıların çağrılma sıklığını ve duygusal yoğunluğunu artırdığı gösterilmektedir (Epstude ve Roese, 2008; Lucas, 2004).

Otobiyografik bellek işlevlerinin, bireyin geçmişini nasıl hatırladığını ve bu anılara hangi amaçlarla başvurduğunu belirlediği; kişilik özelliklerinin ise bu hatırlamanın hangi duygusal ve bilişsel eğilimler doğrultusunda şekillendiğini belirlediği düşünülmektedir. Bu iki boyutun etkileşiminin, bireyin yaşam öyküsünü

otantik seçimler üzerinden değerlendirip değerlendirmedini ortaya koyduğu ve varoluşsal pişmanlık düzeyini belirlediği düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle, otobiyografik bellek, kişilik özellikleri ve varoluşsal pişmanlık üçlüsünün, bireyin yaşam öyküsüne yüklediği anlamı açıklamada bütüncül bir çerçeve sunduğu düşünülmektedir.

Mevcut literatürde bu üç kavramı birlikte ele alan bir araştırma bulunmamaktadır. Bununla birlikte, literatür kişilik, bellek işlevleri ve pişmanlık arasında çift yönlü ilişkilerin bulunduğunu göstermektedir; ancak bu ilişkilerin bir arada aracılık modeli çerçevesinde incelenmesinin son derece sınırlı kaldığı ortaya konmaktadır. Oysa bireylerin yaşam öykülerini nasıl kurguladıkları, kişilik özelliklerinin bu sürece nasıl yön verdiği ve bunun sonucunda ortaya çıkan varoluşsal pişmanlık duygularını anlamının hem kuramsal düzeyde psikoloji literatürüne hem de klinik uygulamalara önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada bireylerin geçmişe dair hatırlama biçimlerinin, kişilik yapıları ve pişmanlık deneyimleriyle nasıl bütünleştiğinin ortaya konmasının hedeflendiği belirtilmektedir.

1.1 Araştırmanın Konusu

Bu tez çalışması, otobiyografik bellek işlevleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkide varoluşsal pişmanlığın oynadığı rolü incelemektedir. Çalışma, bireylerin geçmiş deneyimlerini nasıl hatırladıkları, bu hatırlamaların hangi işlevleri yerine getirdiği ve kişilik yapılarının bu süreci nasıl şekillendirdiği üzerine odaklanmaktadır. Aynı zamanda, çalışmada varoluşsal pişmanlığın bu süreçteki aracı rolü analiz edilmektedir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, otobiyografik bellek işlevleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkide varoluşsal pişmanlığın aracı rolünü incelemektir. Bu doğrultuda;

- Otobiyografik bellek işlevleri ile kişilik özellikleri arasındaki doğrudan ilişkiyi belirlemek,
- Varoluşsal pişmanlığın bu ilişkiye etkisini analiz etmek,

- Otobiyografik bellek süreçlerinde baskın olan kişilik özelliklerini saptamak,
- Elde edilen bulguları bireylerin psikolojik süreçlerini anlamaya ve literatüre katkı sağlayacak biçimde yorumlamak amaçlanmaktadır.

1.3 Araştırmanın Önemi

Otobiyografik bellek işlevleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar literatürde yer almakla birlikte, bu ilişkiye varoluşsal pişmanlık değişkeninin aracı rolünü dahil eden araştırma bulunmamaktadır. Bu çalışma, yalnızca kişilik özellikleri ve bellek işlevleri arasındaki ilişkiyi incelemekle kalmayıp, bireylerin kişilik özelliklerine göre geçmiş deneyimlerini nasıl hatırladıkları ve hatırladıklarını nasıl anlamlandırdıklarına dair önemli çıktılar sunmaktadır.

1.4 Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amaçları ve soruları doğrultusunda aşağıda yer alan hipotezler ileri sürülmüştür:

H1: Otobiyografik bellek işlevleri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Varoluşsal pişmanlık, otobiyografik bellek işlevleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamaktadır.

1.5 Araştırmanın Varsayımları

Araştırma, Varoluşsal pişmanlık, otobiyografik bellek işlevleri ile kişilik özellikleri arasında bir ilişki olduğunu varsaymaktadır. Katılımcılar araştırma sorularını samimi ve doğru bir şekilde yanıtlamışlardır. Araştırma için seçilen ölçekler, araştırma değişkenlerini ölçmek için yeterli niteliktedir. Araştırma için seçilen örneklem sayısı yeterlidir.

1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçları ölçmüş oldukları nitelikler ile sınırlıdır. Araştırmanın çalışma grubu 374 birey ile sınırlıdır. Araştırma

verilerinin toplanmasında çevrimiçi uygulama yöntemi kullanılmış olup, katılımcı gözlemleri eksik kalmıştır. Kadın erkek cinsiyet dağılımı eşit değildir.

1.7 Tanımlar

Otobiyografik bellek, bireyin kendi yaşamına ilişkin deneyimleri zihinsel olarak yeniden yaşantılama ve bu anıları çeşitli amaçlarla kullanma sürecini ifade eder. (Bluck ve Alea, 2002).

Kişilik özellikleri, bireylerin çevreyle etkileşiminde süreklilik gösteren duygu, düşünce ve davranış kalıplarını kapsar (Davis ve Panksepp, 2011).

Varoluşsal pişmanlık bireyin geçmiş yaşamında kendi değerleriyle tam uyumlu seçimler yapamamış olmasından kaynaklanan, derin anlam taşıyan bir üzüntü ve iç çatışma halidir (Lucas, 2004).

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Otobiyografik Bellek ve İşlevleri

2.1.1 Otobiyografik belleğin temel özellikleri

Otobiyografik bellek, klasik bellek sınıflandırmasında ayrı bir kategori olarak görülse de, esasen episodik ve kişisel semantik bileşenlerin etkileşimiyle oluşan karmaşık bir sistemdir (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000). Episodik bellek, belirli bir zamanda ve mekânda yaşanan olaylara dair görsel, işitsel ve duygusal detayların hatırlanmasını içerirken; semantik bellek, kişinin yaşamına dair genel bilgileri, kişisel özellikleri, rollerini ve kimliğine ilişkin bilgileri kapsamaktadır (Rubin, 2005). Örneğin, “Roma’ya gittiğim gün kafede otururken hissettiğim heyecan” ifadesi episodik belleğe işaret ederken, “İtalya’nın başkenti Roma’dır” bilgisi semantik bellek kapsamında değerlendirilmektedir.

Bu iki bileşenin etkileşimi, bireyin benlik sürekliliğini sağlamasına aracılık etmektedir. Episodik anılar, öznel deneyimin “yeniden yaşantılanabilir” niteliklerini taşıyarak kişiye süreklilik duygusu kazandırırken; semantik bilgiler, bireyin kendisini tutarlı bir öykü içerisinde konumlandırmasına olanak tanır (Renoult, Davidson, Palombo, Moscovitch, ve Levine, 2012). Güncel bulgular, semantik belleğin yalnızca statik bir depo değil, episodik anılarla sürekli etkileşim hâlinde olan dinamik bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır (Grilli ve Verfaellie, 2014).

Bu çerçevede, otobiyografik bellek yalnızca “kişisel geçmişin arşivi” olmaktan ziyade, kimliğin yapı taşı olarak işlev görmektedir. Episodik ve semantik katmanların birlikte çalışması, bireyin geçmiş deneyimleriyle şimdiki kimliği arasında köprü kurmasına ve geleceğe yönelik amaçlarını şekillendirmesine aracılık etmektedir. Bu doğrultuda, otobiyografik belleğin ayırt edici niteliği yalnızca geçmiş deneyimlerin hatırlanmasıyla sınırlı kalmamakta; aynı zamanda benliğin inşasına ve bireysel sürekliliğin korunmasına katkı sağlamaktadır (McAdams, 2018).

Otobiyografik bellek işlevleri farklı hatırlama süreçleri üzerinden somutlaşmaktadır. Spesifik anıların hatırlanması (episodik retrieval), geçmişteki tekil

olaylara dair zaman, mekân ve duygusal bağlam bilgilerini yeniden canlandırmayı içerir ve bireyin yaşamındaki dönüm noktalarını ayrıntılı biçimde yeniden deneyimlemesine olanak tanır (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000). Buna karşılık genelleştirilmiş anıların hatırlanması (generic retrieval), benzer olayların ortak temaları üzerinden organize edilen ve bireyin benlik sürekliliğini sağlayan daha soyut bilgileri kapsar. Örneğin, “üniversite yıllarım hep yoğun geçti” ifadesi, belirli bir anıya değil, tematik bir hafıza bütününe işaret eder (Williams vd., 2007).

Otobiyografik anılar yalnızca bilinçli çaba ile geri çağrılmaz; beklenmedik biçimde kendiliğinden de ortaya çıkabilir. Bu bağlamda literatürde iki temel ayrım yapılmaktadır: istemli (voluntary) ve istemsiz (involuntary) hatırlama süreçleri. İstemli bellek, bireyin belirli bir anıyı hatırlamak için bilinçli çaba göstermesiyle ortaya çıkar ve çoğunlukla üretken erişim (generative retrieval) süreçleriyle ilişkilidir (Conway, 2005). Buna karşılık istemsiz bellek, herhangi bir bilinçli arama olmaksızın, çevresel uyaranlar veya içsel ipuçlarıyla kendiliğinden geri çağrılan anılardan oluşur. Bu tür anılar genellikle doğrudan erişim (direct retrieval) yoluyla ortaya çıkar ve duygusal yoğunluk taşıma eğilimindedir (Berntsen, 1996; Berntsen ve Rubin, 2012).

İstemli ve istemsiz bellek ayrımı, klinik psikoloji açısından da önemlidir. Depresyon ve anksiyete bozukluklarında istemli olarak olumlu ve özgül anılara erişimde zayıflık gözlenirken; istemsiz, genelleştirilmiş ve olumsuz içerikli anıların sık ortaya çıktığı rapor edilmiştir (Watson vd., 2013). Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) kapsamında ise istemsiz, yoğun duygusal içerikli travmatik anıların yeniden yaşantılanması temel belirtilerden biridir (Ehlers, Hackmann, ve Michael, 2004). Buna karşın olumlu istemsiz anılar, mutluluk ve stres düzenlemesi açısından işlevsel katkılar sağlayabilmektedir (Berntsen, 2009).

Otobiyografik belleğin benlik inşasındaki bu rolü, kimlik anlatısı (narrative identity) yaklaşımıyla da desteklenmektedir. McAdams (2018), bireylerin yaşamlarını anlamlandırma sürecinde kişisel anıları bir hikâye örgüsü halinde kurguladıklarını ve bu hikâyelerin bireyin kimliğini yapılandırdığını ileri sürmüştür. Bu anlatılar yalnızca geçmişi temsil etmekle kalmaz, mevcut kimlik algısını ve geleceğe dair yönelimleri de şekillendirir. Örneğin, zorlukların üstesinden geldiğini vurgulayan anılar, bireyin “direnci bir kişilik” kimliği geliştirmesine katkı sağlar (Adler vd., 2016).

Otobiyografik belleğin işleyişini açıklamada en çok başvurulan kuramsal çerçevelerden biri, Conway'ın (2005) Self-Memory System (SMS) modelidir. Bu modele göre bellek, episodik (özgül yaşantılara dayalı) ve semantik (kimliğe dair genelleştirilmiş) bileşenler arasında organize olur ve bu iki yapı, bireyin kimlik algısı ile sürekli etkileşim içindedir. SMS, anılara iki farklı biçimde erişildiğini öne sürer: generative retrieval (amaç güdümlü, seçici hatırlama) ve direct retrieval (kendiliğinden, ipucuyla tetiklenen hatırlama) (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000). Bu bağlamda SMS, otobiyografik belleği pasif bir arşiv değil, benlik amaçlarıyla sürekli etkileşim hâlinde dinamik bir sistem olarak ele alır (Conway, Singer, ve Tagini, 2004).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, SMS'in özellikle benlik sürekliliği ve psikolojik iyi oluşla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Prebble, Addis ve Tippett (2013), otobiyografik bellek işlevlerindeki bozulmaların kimlik algısında kırılmalara ve öznel iyi oluşta düşüslere yol açtığını ortaya koymuştur. Örneğin, depresyon ve TSSB gibi durumlarda özgül anılara erişimin azaldığı ve anıların "aşırı genelleştirilmiş" biçimde işlendiği görülmektedir. Bu durum, bireyin bütünlüklü bir yaşam hikâyesi kurmasını engelleyerek benlik sürekliliğini zayıflatmakta ve olumsuz duygu düzenleme süreçlerini tetiklemektedir (Williams vd., 2007).

Buna ek olarak, otobiyografik bellek kültürel senaryolar (life scripts) ile de güçlü bir etkileşim içindedir. Bireyler, toplumlarının öngördüğü yaşam dönemeçlerini (örneğin evlilik, mezuniyet, çocuk sahibi olma gibi) kişisel anlatılarına dâhil ederek kültürel normlara uyum sağlamak ve kimliklerini bu bağlamda şekillendirmektedir (Berntsen ve Rubin, 2004). Böylece otobiyografik bellek, yalnızca bireysel bir süreç değil, aynı zamanda kültürel bağlam tarafından yönlendirilen toplumsal bir süreçtir.

Araştırmalar, otobiyografik belleğin yalnızca geçmiş deneyimlerin saklanması hizmet eden pasif bir yapı olmadığını, aynı zamanda geleceğe ilişkin olası senaryoların üretiminde de etkin bir sistem olduğunu göstermektedir (Schacter vd., 2012). Nöropsikolojik bulgular, bu sistemdeki bozulmaların benlik algısında ciddi kırılmalara yol açabileceğini ortaya koymuştur. Özellikle Alzheimer hastalarında görülen kayıplar, yalnızca geçmişin unutulmasıyla sınırlı kalmamakta; aynı zamanda bireyin kendilik algısının parçalanmasına ve geleceğe yönelik amaçlarının zayıflamasına neden olmaktadır (Irish ve Piguet, 2013). Bu noktada,

otobiyografik belleğin yaşam öyküsü biçiminde organize edilmesi kimlik açısından önemli bir işlev üstlenmektedir. Habermas ve Bluck (2000), ergenlik döneminden itibaren bireylerin yaşamlarındaki önemli olayları zamansal ve nedensel bir bütünlük içinde düzenleyerek kendilerine dair tutarlı bir anlatı oluşturduklarını vurgulamıştır. Böyle bir anlatı yapısı, geçmiş, şimdi ve gelecek arasında köprü kurarak bireyin benlik sürekliliğini desteklemekte ve psikolojik bütünlüğün korunmasına katkı sağlamaktadır.

2.1.2 Otobiyografik belleğin gelişimi

Otobiyografik bellek, doğuştan var olan bir sistem değil, çocukluk döneminde gelişen ve yaşam boyu şekillenen bir bilişsel beceridir. Bu bellek sistemi, özellikle dil gelişimi, benlik farkındalığı ve sosyal etkileşimlerle birlikte yapılandırılmaktadır (Nelson ve Fivush, 2004). Araştırmalar, yaklaşık 3-4 yaşlarından itibaren bireylerin hatırladıkları olayları zamansal ve mekânsal bağlarıyla ifade etmeye başladıklarını ortaya koymaktadır. Bu dönem, otobiyografik belleğin temellerinin atıldığı ve bireyin kendine dair ilk süreklilik duygusunu kazandığı bir aşamadır.

Nelson ve Fivush (2004), otobiyografik belleğin gelişimini sosyo-kültürel bir perspektiften açıklamakta ve ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin bu süreçteki rolünü vurgulamaktadır. Özellikle anne-çocuk arasında gerçekleşen “reminiscing” (anı anlatımı) konuşmaları, çocuğun olayları anlatma biçimini, duygularını ifade etmesini ve hatırlama stratejilerini öğrenmesini sağlamaktadır. Anlatı tarzı olarak “elaborative” (açımlayıcı) tarzda ebeveynlerin çocuklarına daha fazla ayrıntı sorması, olayların nedenlerini ve duygusal yönlerini irdelemesi, çocukların daha ayrıntılı ve duygusal açıdan zengin otobiyografik anılar oluşturmalarına katkı sağlamaktadır.

Otobiyografik belleğin gelişimi, aynı zamanda benlik farkındalığı ile de yakından ilişkilidir. Bireyin “ben” kavramını geliştirmesi, kendi yaşantılarını diğerlerinden ayırt edebilmesi ve zaman içinde süreklilik taşıyan bir benlik tasarımı oluşturmaya, otobiyografik bellek gelişiminin önemli bir basamağıdır (Howe ve Courage, 1997).

Gelişimsel süreçte dikkat çeken iki önemli fenomen, “çocukluk amnezisi” (childhood amnesia) ve “anı doruk noktası” (reminiscence bump) olarak adlandırılmaktadır. Çocukluk amnezisi, bireylerin genellikle 3 yaşından önceki deneyimlerini hatırlayamaması durumunu tanımlar. Reminiscence bump ise gençlik

ve erken yetişkinlik dönemlerinde yaşanan olayların yaşam boyunca diğer dönemlere kıyasla daha sık ve ayrıntılı hatırlanması eğilimini ifade etmektedir. Bu olgular, otobiyografik belleğin gelişimsel olarak yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda motivasyonel ve sosyal temelli süreçlerle de biçimlendiğini göstermektedir.

Bu bağlamda otobiyografik belleğin gelişimi, yalnızca biyolojik olgunlaşma ile değil; aynı zamanda sosyal etkileşimler, kültürel bağlam, anlatı pratikleri ve benlik farkındalığı gibi çok katmanlı faktörlerle şekillenen dinamik bir süreçtir.

2.1.3 Otobiyografik belleğin nöropsikolojik temelleri

Otobiyografik bellek, yalnızca psikolojik bir yapı olarak değil, aynı zamanda belirli beyin bölgeleriyle ilişkili karmaşık bir nörobiyolojik sistem olarak da tanımlanmaktadır. Bu bellek sistemi, özellikle medial temporal lob yapıları, prefrontal korteks ve posterior kortikal alanların etkileşimiyle desteklenmektedir (Cabeza ve St. Jacques, 2007). Nörogörüntüleme çalışmaları, kişisel geçmişe dair özgül bir anının hatırlanması sırasında çeşitli beyin bölgelerinin eş zamanlı olarak aktive olduğunu göstermektedir.

Nörobilimsel bulgular, otobiyografik belleğin yalnızca geçmiş deneyimlerin hatırlanması değil, aynı zamanda geleceğe yönelik zihinsel senaryoların kurgulanması sürecinde de kritik bir işlev üstlendiğini göstermektedir. fMRI çalışmalarında, hem geçmişe dair otobiyografik anıların geri çağırılması hem de geleceğe dair olasılıkların hayal edilmesi sırasında default mode network (DMN) olarak bilinen ortak beyin bölgelerinin — medial prefrontal korteks, posterior singulat korteks ve hipokampal formasyon — etkinleştiği saptanmıştır (Spreng ve Grady, 2010). Hipokampus, olayların zamansal ve mekânsal bağlamda yeniden canlandırılmasında kilit rol oynarken; medial prefrontal korteks, hatıraların benlik şemalarıyla bütünleştirilmesini sağlar. Posterior singulat korteks ise hem geçmiş hem de geleceğe ilişkin zihinsel simülasyonlarda odak noktası işlevi görür (Addis vd., 2009; Svoboda, McKinnon, ve Levine, 2006). Bu nedenle otobiyografik bellek, “episodik geçmiş” ile “kurgusal gelecek” arasında bilişsel bir köprü niteliği taşır.

Otobiyografik belleğin temelini oluşturan episodik bellek öncelikle hipokampus ve ilişkili medial temporal lob yapılarının desteğiyle işler; ancak bu süreç yalnızca hipokampal mekanizmalarla sınırlı değildir. Anıların anlamlı bir bütün hâline gelmesi, anlatıya dönüştürülmesi ve kimlik duygusunu desteklemesi için daha

geniş bir kortikal ağına katılımı gereklidir. Bu bağlamda dorsolateral prefrontal korteks (DLPFC), çalışma belleğinin sürdürülmesi, bilgilerin geçici olarak tutulması ve planlama gibi yürütücü işlevlerde kritik bir rol üstlenmektedir (Barbey vd., 2013). Ventromedial prefrontal korteks (VMPFC) ise anıların duygusal değerinin belirlenmesi, benlik ile ilişkilendirilmesi ve kişisel anlam yüklenmesi gibi süreçleri düzenleyerek hatıraların öznel yönlerini işler (D'Argembeau, 2013). Böylece otobiyografik bellek, hipokampal kodlama ile DLPFC ve VMPFC'nin eşgüdümlü etkileşimi sayesinde hem bilişsel hem de duygusal açıdan zengin, tutarlı ve benlik sürekliliğini destekleyen anılar üretir. Bu bütünleşme, otobiyografik belleğin yalnızca duygusal ya da duygusal izlere değil, aynı zamanda çalışma belleği ve yürütücü işlevler gibi genel bilişsel süreçlere dayandığını ortaya koymaktadır (Baddeley, 2000; Conway ve Pleydell-Pearce, 2000). Ayrıca otobiyografik anıların çoğunlukla yoğun duygusal içerik taşıması, limbik sistemin bir parçası olan amigdalanın katkısını da gündeme getirir. Nitekim yüksek duygusal yüküllüğe sahip olayların daha canlı ve kalıcı hatırlanmasında amigdalanın hipokampal aktiviteyi güçlendirdiği gösterilmiştir (Phelps, 2004). Bu bulgu, özellikle travmatik ya da yoğun duygularla ilişkilendirilen olayların bellekte neden daha derin ve kalıcı izler bıraktığını nöropsikolojik açıdan açıklamaktadır.

2.1.4 Otobiyografik belleğin işlevleri

Otobiyografik belleğin çok yönlü yapısı, araştırmacılar tarafından farklı kuramsal modeller aracılığıyla açıklanmaktadır. Bu modellerin temel amacı, bireylerin geçmiş deneyimlerini nasıl kullandıklarını ve bu deneyimlerin psikolojik süreçlerdeki işlevlerini anlamaktır. Bu doğrultuda, Bluck ve Alea (2002) tarafından geliştirilen üç işlevli model, otobiyografik belleğin en sık referans verilen sınıflamalarından birini sunmaktadır. Bu modele göre otobiyografik bellek, benlik, sosyal ve yönlendirici olmak üzere üç temel işleve sahiptir. Benlik işlevi, bireyin kimlik duygusunu pekiştirmekte ve benlik sürekliliğini sağlamaktadır. Sosyal işlev, geçmiş deneyimlerin paylaşımı yoluyla kişiler arası ilişkilerin kurulmasına ve sürdürülmesine katkı sunmaktadır. Yönlendirici işlev ise geçmişte yaşanan olaylardan çıkarılan derslerin gelecekteki karar alma süreçlerini etkilemesini sağlamaktadır (Alea ve Bluck, 2003; Bluck vd., 2005).

Otobiyografik belleğin işlevlerini açıklayan bir diğer önemli model ise Conway ve Pleydell-Pearce (2000) tarafından geliştirilen Self-Memory System

(SMS) modelidir. Bu modele göre otobiyografik bellek, bireyin yaşam hedefleriyle etkileşim içinde çalışan “çalışan benlik” aracılığıyla organize edilmektedir. Model doğrudan işlevsel bir sınıflama yapmamakta; ancak otobiyografik belleğin benlik bütünlüğünü sürdürme, yaşam amaçlarını destekleme ve duygusal düzenleme gibi işlevleri içerdiği görülmektedir.

Benzer şekilde Pillemer (2003), otobiyografik belleğin yönlendirici işlevine dikkat çekerek, bireylerin yaşamlarındaki dönüm noktası niteliğindeki anıları hatırlamaları aracılığıyla gelecekteki kararlarını ve davranışlarını şekillendirebildiklerini belirtmektedir. “Öğretici anılar” kavramı çerçevesinde, bireyin geçmiş deneyimlerinden öğrendiklerinin karar alma süreçlerine yön verdiği ifade edilmektedir.

Webster’ın (1993) geliştirdiği Reminiscence Functions Scale (RFS), bireylerin geçmiş anılarını hangi işlevlerle kullandığını anlamak için geliştirilmiş ilk kapsamlı ve geçerli ölçme araçlarından biridir. Webster, otobiyografik anıların kimlik oluşturma, problem çözme, sosyal etkileşim, yakınlık sürdürme, öğretme, ölümle baş etme, can sıkıntısını giderme ve kırgınlıkları yeniden değerlendirme gibi çeşitli amaçlarla kullanılabileceğini belirleyerek, otobiyografik belleğin çok boyutlu işlevsel yapısını ortaya koymuştur. Bu yaklaşım, otobiyografik belleğin yalnızca geçmiş olayların depolandığı bir sistem değil; bireyin kimliğini yapılandıran, sosyal ilişkilerini düzenleyen ve duygusal uyumunu destekleyen dinamik bir mekanizma olduğunu vurgulamaktadır (Webster, 1993).

Otobiyografik belleğin işlevlerine bütüncül bir perspektifle yaklaşan Harris, Rasmussen ve Berntsen (2014), bu belleğin dört temel boyut altında incelenebileceğini ileri sürmektedir: yansıtıcı, ruminatif, üretici ve sosyal işlev. Yansıtıcı işlev, bireyin yaşam öyküsünü organize etmesine, benlik sürekliliğini korumasına ve geçmiş deneyimlerden anlam çıkarmasına olanak tanır. Ruminatif işlev ise olumsuz yaşantıların tekrarlayıcı biçimde hatırlanmasıyla ilişkilidir ve bu özellik, depresyon ya da travma sonrası stres gibi psikopatolojik süreçlerle bağlantılıdır. Buna karşın, üretici işlev, bireylerin edindikleri deneyimleri kuşaklar arası aktarım yoluyla paylaşmalarını sağlayarak kültürel sürekliliğe katkıda bulunur. Son olarak, sosyal işlev, otobiyografik anıların başkalarıyla iletişimde kullanılması yoluyla kişiler arası bağların kurulmasına ve sürdürülmesine hizmet eder.

Otobiyografik belleğin bir diğer önemli işlevi de duyguların düzenlenmesidir. Pasupathi (2003), bireylerin sosyal bağlamda anı paylaşımı yoluyla duygularını ifade ettiklerini ve bu sürecin duygusal düzenlemeye katkı sağladığını ileri sürmektedir. Öner ve Gülgöz (2018) ise olumlu anıların hatırlanmasının, olumsuz duyguların etkisini hafiflettiğini ve psikolojik iyi oluşa katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Bununla beraber, otobiyografik bellek işlevleri bireyler arasında tek tip bir şekilde işlememekte; aksine, farklı psikolojik ve sosyo-kültürel dinamiklerle şekillenmektedir. Örneğin, dışadönüklük gibi kişilik özellikleri sosyal işlevin daha yoğun kullanılmasına zemin hazırlamakta ve bireylerin geçmiş anılarını başkalarıyla paylaşarak ilişkilerini güçlendirmelerine olanak tanımaktadır (Bluck ve Alea, 2002). Benzer şekilde, bağlanma stilleri benlik işlevinin yapısını doğrudan etkilemekte; güvenli bağlanan bireyler geçmiş deneyimlerini kimlik sürekliliğini destekleyecek şekilde kullanırken, kaygılı bağlanan bireyler anılarını daha ruminatif ve parçalı biçimde işleyebilmektedir (Waters vd., 2014). Bunun yanında, yönlendirici işlev de bireylerin geçmişten çıkardıkları derslerle gelecekteki kararlarını şekillendirme biçimleri üzerinden farklılaşmakta; özellikle yüksek düzeyde öz-yansıtıcı eğilimlere sahip bireyler anılarını daha sık problem çözme ve gelecek planlamada kullanmaktadır (Bluck ve Glück, 2004). Son olarak, kültürel bağlam da belleğin işlevsel kullanımında belirleyici olmakta; bireyci kültürlerde benlik işlevi daha baskınken, kolektivist kültürlerde sosyal işlevin ön plana çıktığı görülmektedir (Liao, Bluck ve Li, 2016). Bu bulgular, otobiyografik belleğin işlevlerinin yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda kişilik, bağlanma ve kültürel faktörlerle dinamik bir etkileşim içinde değerlendirilebileceğini göstermektedir.

2.1.5 Otobiyografik bellek ve psikopatoloji

Otobiyografik bellek, kimlik gelişimi ve duygusal düzenleme gibi işlevlerin yanı sıra çeşitli psikopatolojik durumlarla da yakından ilişkilidir. Depresyon, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), anksiyete bozuklukları ve borderline kişilik bozukluğu gibi psikopatolojiler, otobiyografik belleğin hem içeriğinde hem de yapısında belirgin bozulmalara yol açabilmektedir (Williams vd., 2007).

Depresyonda en sık gözlenen bozulmalardan biri, “overgeneral memory” (aşırı genellenmiş bellek) örüntüsüdür. Bu durum, bireyin belirli bir anıyı detaylı biçimde hatırlamak yerine, olayları genelleştirilmiş ve belirsiz biçimde hatırlamasıyla

karakterizedir. Örneğin "geçen yaz tatilleri hep kötü geçerdi" gibi bellek anlatımları, episodik özgüllüğün azalmasını yansıtır. Bu örüntü, geçmişe dair ayrıntılı düşünme kapasitesini azaltmakta ve kişinin problem çözme becerilerini, geleceğe yönelik olumlu beklentilerini ve benlik sürekliliğini zedelemektedir (Williams vd., 1996; Sumner vd., 2010).

Travma sonrası stres bozukluğunda (TSSB) ise sıklıkla belirli travmatik anıların istem dışı, canlı ve tekrarlayıcı biçimde geri çağrıldığı gözlenmektedir. Bu tür anılar genellikle yüksek düzeyde duygusal yoğunluk içerir ve bireyin günlük işlevselliğini bozar. TSSB’de yalnızca travmatik anılar değil; aynı zamanda olumlu yaşam olaylarına dair otobiyografik bellek erişimi de bozulabilmektedir (Moore ve Zoellner, 2007).

Travmatik olaylar, ayrımcılık deneyimleri veya benlik ile çelişen olaylar da bireyin kimliğinde kırılmalar yaratabilir. Ancak bireylerin bu olayları nasıl anlamlandırdığı ve anlatıya nasıl entegre ettiği, kimlik gelişiminde belirleyici olmaktadır (Singer, 2004). Örneğin, olumsuz bir yaşam deneyimini direnç, büyüme ya da değişimle ilişkilendiren bireylerde daha bütünlük ve esnek bir benlik yapısı gözlenmektedir.

Anksiyete bozukluklarında ise bireylerin geleceğe yönelik bellek temelli düşünceleri (örneğin geçmiş deneyimlerden yola çıkarak geleceği tahmin etmeleri) bozulabilmekte, bu durum da bireyin yönlendirici işlevlerden yeterince faydalanamamasına yol açmaktadır. Ayrıca olumsuz deneyimlere odaklanma eğilimi, benlik bütünlüğünü tehdit eden bir otobiyografik anlatı tarzı oluşturabilir (Brown vd., 2014).

Borderline kişilik bozukluğu olan bireylerde otobiyografik anlatılarda parçalanmışlık, tutarsızlık ve duygusal aşırılıklar sık görülmektedir. Bu bireylerin anılarını aktarma biçimleri, hem benlik sürekliliği hem de kişilerarası işlevler açısından yetersiz olabilir (Jørgensen vd., 2012).

Psikopatoloji bağlamında otobiyografik bellekteki bozulmalar yalnızca semptomatik düzeyde kalmamakta; aynı zamanda kişinin geçmişiyle bağlantı kurma, kendilik algısını sürdürme ve geleceği yapılandırma kapasitesini doğrudan etkilediği düşünülmektedir.

2.1.6 Kişilik ve otobiyografik bellek arasındaki ilişki

Otobiyografik bellek, bireylerin yaşam öykülerini oluşturarak benlik algısının sürekliliğini ve kimlik gelişimini destekleyen temel bir süreçtir. Bu bağlamda McAdams'ın (2001) yaşam öyküsü modeli, bireylerin geçmiş deneyimlerini ve gelecek beklentilerini anlamlandırmak için yaşam boyu gelişen içsel anlatılar oluşturduklarını öne sürmektedir. Bu anlatılar, kişinin kimliğine anlam ve bütünlük kazandırmakta, yaşam deneyimlerini psikososyal bir yapı içinde organize etmektedir. McAdams (2001), otobiyografik anıların benlik için seçici biçimde düzenlenerek kimlik duygusunu pekiştirdiğini, böylece geçmiş deneyimler ile güncel benlik algısı arasında tutarlılık sağladığını da vurgulamaktadır.

Rubin ve Berntsen (2009) ise otobiyografik belleğin işleyişinde hatıraların bireyin yaşam öyküsündeki merkeziliği (life story centrality) ve duygusal yoğunluğunun hatırlama sıklığını güçlü şekilde etkilediğini ampirik olarak göstermiştir. Çalışmalarında, hem istemli (voluntary) hem de kendiliğinden (involuntary) hatırlamanın sıklığının, anıların kişinin yaşam öyküsünde ne kadar merkezi olduğuyula ve sahip oldukları duygusal yoğunlukla pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgu, otobiyografik belleğin, bireyin yaşam öyküsünde kimlik için merkezi olan anıların daha erişilebilir hale gelmesini sağladığını ve böylece benlik sürekliliğini desteklediğini ortaya koymaktadır (Rubin ve Berntsen, 2009).

Otobiyografik bellek, bireyin kendi yaşamına dair anıları nasıl hatırlayıp yapılandırıldığını ve bunlara nasıl anlam yüklediğini yansıtan psikolojik bir süreçtir. Son yıllarda bu sürecin kişilik özellikleriyle yakından ilişkili olduğuna dair artan kanıtlar bulunmaktadır.

Örneğin Sutin'in (2008) bulguları, nevrotik kişilik özelliğinin olumsuz duygusal içerikli anılar aracılığıyla daha fazla sağlık şikâyeti ve düşük yaşam doyumuyula bağlantılı olduğunu; sorumluluk özelliğinin ise başarı odaklı, olumlu anılar aracılığıyla öğrenme motivasyonu ve akademik uyumu desteklediğini ortaya koymuştur.

Kaynar ve Er'in (2015) çalışmasında, çocuklukta yaşanan örselenme deneyimlerinin bellek işlevleri üzerinde önemli etkiler yarattığı; olumsuz anıların daha ayrıntılı, olumlu anıların ise daha yüzeysel hatırlandığı bulunmuştur. Boyacıoğlu ve Sümer'in (2011) araştırması ise bağlanma boyutlarının bellek

süreçleriyle ilişkisini ortaya koymuştur. Bulgular, bağlanma kaygısının anıların duygusal yoğunluğunu artırdığını, bağlanma kaçınmasının ise anıları yeniden yaşama hissini zayıflattığını göstermektedir. Ayrıca yüksek bağlanma kaygısının, bireylerin geçmişi kabullenmesini zorlaştırdığı görülmüştür. Bu sonuçlar, kişilikle ilişkili eğilimlerin bellek süreçlerini şekillendirdiğini ve bireyin geçmişle kurduğu ilişkinin duygusal değerlendirmeler üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir.

Caci, Cardaci ve Miceli'nin (2019) çalışması, Beş Faktör Modeli'ne dayalı kişilik özelliklerinin bellek işlevleriyle doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir. Bulgulara göre dışadönüklük ve deneyime açıklık, otobiyografik belleğin yönlendirici, benlik ve sosyal işlevlerini desteklerken; nevrotiklik, yönlendirici ve benlik işlevleri üzerinde pozitif bir etki göstermektedir. Benzer şekilde, sorumluluk boyutunun da yönlendirici işlev üzerinde anlamlı etkileri bulunmuştur. Bu sonuçlar, kişiliğin bireylerin otobiyografik belleği hangi amaçlarla kullandığını şekillendirdiğini ortaya koymaktadır.

Wolf ve Zimprich (2016) tarafından yürütülen bir araştırma ise ileri yaş örnekleminde “reminiscence bump” olarak bilinen anı yoğunlaşması dönemine odaklanmıştır. Çalışmada deneyime açıklık özelliğinin, bireylerin yaşam öykülerinde hangi dönemlere ait anıları daha yoğun şekilde sakladıklarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Özellikle açık fikirli bireylerde ve benlik kavramı net olan kişilerde, anı dağılımlarının farklı yaş aralıklarına daha dengeli biçimde yayıldığı görülmüştür.

Muir, Madill ve Brown'un (2023) araştırması, nevrotikliğin otobiyografik bellekte olumsuz anıların duygusal etkisinin ne ölçüde korunduğunu incelemiştir. Sonuçlar, nevrotiklik düzeyi yüksek bireylerde olumsuz anıların duygusal etkisinin zamanla azalmadığını ve bunun da ruminatif düşünme biçimleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, kişilik özelliklerinin geçmiş deneyimlerin duygusal işlenişinde kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği (ANPS) temelinde yürütülen araştırmalar da belleğin kişilik temelli duygusal sistemlerle ilişkisini desteklemektedir. Barrett ve Janata (2016), nostalji uyandıran müziklerle tetiklenen otobiyografik anıların, ANPS'nin “Üzüntü” boyutunda yüksek puan alan bireylerde daha yoğun yaşandığını bulmuştur. Çalışmada, müzikle tetiklenen nostaljik anıların beyin aktivasyonu, bireylerin duygusal kişilik özellikleriyle anlamlı bir ilişki göstermiştir. Bu sonuç,

temel duygusal sistemlere dayalı kişilik özelliklerinin otobiyografik belleğin duygusal yoğunluğunu şekillendirebileceğini göstermektedir.

Mutafoğlu Sarıbey'in (2023) çalışmasında, bilişsel olarak sağlıklı bireyler ve episodik bellek bozukluğu olan hastalarda otobiyografik bellek işlevleri ile afektif sinirbilim kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırma bulguları, kişilik özelliklerinin otobiyografik bellek işlevlerini şekillendirdiğini ve özellikle SEEK sisteminin, geçmiş deneyimlerden öğrenme sürecinde önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır. Sonuçlar, hem sağlıklı yaşlanmada hem de demans sürecinde otobiyografik belleğin işlevlerinin bireysel farklılıklar gösterdiğini düşündürmektedir (Mutafoğlu Sarıbey, 2023).

Buna paralel olarak, Aytürk, Ece, Göktaş ve Gülgöz'ün (2024) bulguları, otobiyografik bellek geri çağırımında gözlenen değişkenliğin yalnızca anıya özgü özelliklerle açıklanamayacağını; aynı zamanda bireyler arası kararlı farklılıkların da önemli bir paya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada, otobiyografik hatırlamanın kısmen bireylerin genel eğilimlerini yansıttığı, kısmen de her bir anının özgün niteliklerinden etkilendiği gösterilmiştir. Bu çerçevede, Brief Autobiographical Recollection Test (Brief ART), bireylerin genel bellek eğilimlerini yansıtan işlevsel bir ölçüm aracı olarak öne çıkmakta; ancak araştırmacılar, tek başına öz-değerlendirmelere dayanmanın yeterli olmadığını, anıların durumsal özelliklerinin de dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Böylece, kişilikle bellek süreçleri arasındaki ilişkinin daha bütüncül bir biçimde anlaşılması mümkün hale gelmektedir (Aytürk, Ece, Göktaş, ve Gülgöz, 2024).

Genel olarak, güncel literatür otobiyografik bellek ve kişilik arasındaki ilişkinin çok boyutlu olduğunu ortaya koymaktadır. Amaç duygusu, duygusal eğilimler, kimlik bütünlüğü ve temel duygusal sistemler gibi kişilik boyutları, bireylerin hangi anıları ne şekilde hatırlayacağını, bu anılara ne tür işlevler atedeceğini ve belleğin psikolojik uyum süreçlerindeki rolünü belirlemektedir. Dolayısıyla, otobiyografik belleğin bireysel farklılıklarla nasıl etkileşime girdiğini anlamak hem kişilik psikolojisi hem de bellek araştırmaları açısından kritik öneme sahiptir.

2.2 Kişilik ve Kişilik Özellikleri

2.2.1 Kişilik kavramı ve kişilik özellikleri

Psikoloji literatüründe “kişilik” oldukça geniş kapsamlı bir kavram olup, üzerinde tam bir uzlaşıya varılmış tek bir tanımı bulunmamaktadır. Terim kökenini Latince persona sözcüğünden almakta; Roma tiyatrosunda oyuncuların rollerine uygun taktıkları maskelere verilen bu ad, bireyler arası farklılıkları simgeleyen kişilik kavramının tarihsel temelini oluşturmaktadır. Genel olarak kişilik, bireyin kendine özgü ve süreklilik gösteren düşünme, hissetme ve davranma örüntülerinin bütünü olarak tanımlanmaktadır (McCrae ve Costa, 2008).

Kişilik psikolojisinin en erken sistematik açıklamalarından biri Sigmund Freud tarafından geliştirilmiştir. Freud (1923/1961), kişiliği id, ego ve süpereo arasındaki dinamik etkileşim olarak tanımlamış ve kişiliğin temelinde bilinçdışı süreçlerin, içsel çatışmaların ve erken çocukluk deneyimlerinin bulunduğunu ileri sürmüştür. Freud, kişilik gelişiminin özellikle psikoseksüel evreler boyunca biçimlendiğini ileri sürmüştür: oral, anal, fallik, latent ve genital dönemler. Her evre belirli bir haz bölgesi etrafında şekillenir ve bireyin bu evrelerde yaşadığı deneyimler, yetişkinlikteki kişilik özelliklerinin temelini oluşturur (Freud, 1905/1953). Bu bakış açısına göre kişilik yalnızca kalıtsal eğilimlerin değil, aynı zamanda erken çocuklukta yaşanan deneyimlerin ve bilinçdışı süreçlerin sonucudur.

Freud’un psikanalitik yaklaşımına tepki olarak ortaya çıkan yaklaşımlardan biri Gordon Allport’a aittir. Allport (1937), kişiliği bireye özgü, tutarlı ve süreklilik gösteren davranış eğilimlerinin bütünü olarak tanımlamış ve onu “psikofiziksel sistemlerin dinamik organizasyonu” şeklinde açıklamıştır. Bu tanım, kişiliğin hem biyolojik hem psikolojik temellere dayandığını ve bireysel farklılıkların anlaşılmasında önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Murray’e (1938) göre kişilik, bireyin sahip olduğu ihtiyaçlar (needs) ve bu ihtiyaçların karşılandığı ya da engellendiği çevresel koşulların, yani baskıların (press) etkileşiminin ürünüdür. Murray, ihtiyaçları bireyin içsel gerilimlerini azaltmaya, doyum sağlamaya ve çevresiyle uyum kurmaya yönelik dinamik güçler olarak tanımlamıştır. Bu ihtiyaçlar arasında başarı, güç, bağlılık, özerklik, oyun ve düzen gibi birçok farklı boyut yer almaktadır. Murray, bu ihtiyaçların davranışı harekete geçiren temel güdüler olduğunu ve her bireyin kişiliğinin, ihtiyaçlarının

benzersiz bileşimi tarafından şekillendiğini ileri sürmüştür (Murray, 1938). Çevresel faktörler ise “press” kavramıyla açıklanmıştır. “Alfa press”, dış dünyanın objektif özelliklerini ifade ederken; “beta press” bireyin bu özellikleri nasıl algıladığına işaret eder. Böylece Murray, kişiliğin yalnızca içsel özelliklerle değil, bireyin çevresel bağlamı nasıl deneyimlediğiyle de şekillendiğini ortaya koymuştur.

Murray’nin kişilik anlayışının bir diğer katkısı, kişiliği değerlendirmek için geliştirdiği Tematik Algı Testi (TAT)’dir. Bu projektif test, bireylerin belirsiz görseller üzerinden hikâyeler üretmesini gerektirir ve bu hikâyeler aracılığıyla bireyin bilinçdışı ihtiyaçları, motivasyonları ve kişisel temaları analiz edilebilir. TAT, hem klinik hem de araştırma bağlamında kişilik değerlendirmesinde uzun yıllar boyunca önemli bir araç olarak kullanılmıştır (Morgan ve Murray, 1935). Murray’nin yaklaşımı kişiliği, sabit ve kalıcı özelliklerden çok dinamik ihtiyaçlar sistemi olarak görmesi açısından dikkat çekicidir. Bu yönüyle, daha sonraki motivasyon kuramlarına (örneğin McClelland’ın başarı motivasyonu çalışmaları) ve kişiliğin duruma bağlı yönlerini vurgulayan çağdaş yaklaşımlara önemli bir temel oluşturmuştur.

Raymond B. Cattell, kişilik psikolojisinde özellikler yaklaşımının en önemli temsilcilerindendir. Cattell, kişiliği “bireyin çevreye uyum sağlayabilmesi için sergilediği davranış örüntülerinin kalıcı yapısı” olarak tanımlar (Cattell, 1950). Onun en önemli katkısı, kişiliği nicel olarak ölçülebilir boyutlara ayırması ve bu amaçla faktör analizi yöntemini sistematik biçimde kullanmasıdır.

Cattell, kişilik özelliklerini iki ana grupta sınıflandırmıştır: yüzeysel (surface traits) ve kaynak özellikler (source traits). Yüzeysel özellikler, günlük yaşamda gözlemlenen davranış eğilimlerini ifade ederken; kaynak özellikler, bu davranışların altında yatan daha derin ve kalıcı kişilik boyutlarını temsil etmektedir. Cattell’e göre gerçek kişilik yapısı bu kaynak özelliklerle açıklanabilir (Cattell, 1965).

Yaptığı kapsamlı faktör analizleri sonucunda Cattell, kişiliğin 16 temel boyuttan oluştuğunu ileri sürmüş ve bu boyutları ölçmek üzere 16 Kişilik Faktörü Anketi (16PF)’yi geliştirmiştir. Bu boyutlar arasında sıcaklık, soyutlama, canlılık, baskınlık, mükemmeliyetçilik ve özgüven gibi faktörler yer almaktadır (Cattell, Eber ve Tatsuoka, 1970). 16PF günümüzde hâlâ kullanılan en kapsamlı kişilik ölçüm araçlarından biri olarak değerlendirilmektedir.

Cattell ayrıca kişiliği yalnızca özelliklerle değil, üç farklı değerlendirme düzeyiyle ele almıştır: özellikler (traits), durumsal değişkenler (states) ve roller (roles). Bu ayırım, kişiliğin hem kalıcı yönlerini hem de bağlama göre değişen davranış biçimlerini anlamaya yönelik önemli bir katkı sunmuştur (Cattell ve Kline, 1977).

Albert Bandura, kişiliği açıklarken davranışçı gelenekle bilişsel süreçleri birleştiren sosyal bilişsel yaklaşımı geliştirmiştir. Ona göre kişilik, yalnızca içsel özelliklerin ya da kalıtsal eğilimlerin değil, aynı zamanda birey, çevre ve davranış arasındaki karşılıklı etkileşimin ürünüdür. Bu karşılıklı etkileşim karşılıklı belirlenim (reciprocal determinism) olarak adlandırılmaktadır (Bandura, 1977). Bu modele göre, bireyin davranışları yalnızca çevresel koşullarla açıklanamaz; aynı zamanda bireyin bilişsel süreçleri, beklentileri ve öz düzenleme mekanizmaları da belirleyici rol oynar. Dolayısıyla kişilik, bireyin çevresel deneyimleriyle bilişsel değerlendirmelerinin sürekli etkileşimi içinde şekillenen dinamik bir yapıdır.

Bandura'nın kişilik kuramındaki temel kavramlardan biri öz-yeterlik (self-efficacy)dir. Öz-yeterlik, bireyin belirli bir durumda başarıya ulaşabileceğine dair inancı olarak tanımlanır. Yüksek öz-yeterliğe sahip bireyler, daha zorlayıcı hedefler belirleyebilir ve başarısızlık karşısında daha dirençli davranabilirler; düşük öz-yeterlik ise kaçınma davranışlarına ve düşük motivasyona yol açabilir (Bandura, 1997). Bu kavram, kişiliğin yalnızca kalıcı özelliklerden ibaret olmadığını, bireyin inanç ve değerlendirmelerinin de kişilik işleyişinde önemli rol oynadığını göstermektedir.

Ayrıca Bandura, gözlemsel öğrenme (observational learning) kavramını da kişilik gelişiminin merkezine yerleştirmiştir. Bireyler, yalnızca kendi deneyimlerinden değil, başkalarının davranışlarını gözlemleyerek ve sonuçlarını değerlendirerek de kişiliklerini ve davranış kalıplarını şekillendirirler. Bu süreç, özellikle çocukluk döneminde kişiliğin oluşumunda kritik bir rol oynamaktadır.

McCrae ve Costa tarafından geliştirilen Beş Faktör Modeli (Five-Factor Model, FFM), modern kişilik psikolojisinin en yaygın kabul gören kuramsal çerçevelerinden biridir. Bu modele göre kişilik, beş temel boyut etrafında örgütlenmektedir: Dışadönüklük, Uyumluluk, Sorumluluk, Nevrotiklik (veya Duygusal Dengesizlik) ve Deneyime Açıklık (McCrae ve Costa, 1999).

Dışadönüklük; sosyal etkileşime, enerjiye ve olumlu duygulanıma yatkınlığı ifade ederken, Uyumluluk bireyin başkalarıyla iş birliği kurma, empati gösterme ve güven geliştirme eğilimlerini yansıtır. Sorumluluk; planlılık, özdenetim ve hedefe yönelik davranışlarla ilişkilidir. Nevrotiklik; stres karşısında kırılabilirlik, olumsuz duygulara yatkınlık ve duygusal istikrarsızlıkla tanımlanırken, Deneyime Açıklık; bireyin hayal gücü, yaratıcılık ve yeniliklere açıklığını göstermektedir (McCrae ve Costa, 2008).

Kuram, bu beş boyutu kişiliğin “temel eğilimleri” (basic tendencies) olarak konumlandırır. Bu eğilimler görece kalıcı bir yapıya sahiptir, ancak bireylerin hedefleri, değerleri ve davranış biçimleri bu eğilimlerin çevresel koşullarla ve kültürel bağlamla etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. Bu nedenle Beş Faktör Modeli, kişiliği yalnızca bireysel farklılıkları açıklamak için değil, aynı zamanda kişilik gelişiminde biyolojik temeller ile çevresel faktörlerin nasıl bir arada işlediğini göstermek için de kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır.

Önemli bir nokta, modelin kültürler arası geçerliliğidir. McCrae ve Terracciano'nun (2005) farklı kültürlerde yürüttükleri çalışmalar, söz konusu beş boyutun dünyanın birçok toplumunda benzer biçimlerde gözlemlendiğini ve kişiliğin evrensel boyutlarını temsil ettiğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, Beş Faktör Modeli'ni hem kuramsal hem de uygulamalı araştırmalarda standart bir referans noktası haline getirmiştir.

Carl Rogers, kişiliği açıklarken hümanistik psikolojinin temel ilkelerinden yola çıkmıştır. Rogers'a göre kişiliğin merkezinde “öz” (self) kavramı yer almaktadır. Öz, bireyin kendisine ilişkin algılarının, değerlerinin ve deneyimlerinin örgütlenmiş bütünü olarak tanımlanır (Rogers, 1959). Bu yapı, bireyin kendilik algısını ve dünyayla kurduğu ilişki biçimini belirler.

Rogers, kişiliğin gelişimini “gerçek benlik” (real self) ve “ideal benlik” (ideal self) arasındaki uyuma bağlamaktadır. Eğer bireyin deneyimleri ve öz algısı, ideal benliğiyle tutarlıysa “uyum” (congruence) ortaya çıkar ve kişi sağlıklı, dengeli bir kişilik geliştirebilir. Buna karşılık, gerçek benlik ile ideal benlik arasında büyük bir fark olduğunda “uyumsuzluk” (incongruence) yaşanır; bu durum, kaygı ve uyum sorunlarına yol açar (Rogers, 1961).

Rogers'ın kişilik anlayışının temelinde kendini gerçekleştirme eğilimi (self-actualizing tendency) bulunmaktadır. Her birey, doğuştan sahip olduğu bu eğilim sayesinde potansiyelini gerçekleştirme, gelişme ve kendini ifade etme yönünde doğal bir motivasyona sahiptir. Ancak bu eğilim, ancak birey koşulsuz kabul (unconditional positive regard), empati ve içtenlik gibi destekleyici çevresel koşullarla karşılaştığında ortaya çıkabilir (Rogers, 1959).

Rogers, kişiliği statik bir özellikler bütünü olarak değil, sürekli değişim ve gelişim halinde olan dinamik bir süreç olarak görmektedir. Ona göre kişiliğin sağlıklı gelişimi, bireyin deneyimlerini özgürce yaşaması, kendini kabul etmesi ve yaşamına anlam katabilmesiyle mümkündür. Bu yaklaşım, kişiliğin yalnızca biyolojik ya da çevresel faktörlerle değil, aynı zamanda bireyin öznel deneyim ve anlam arayışıyla da şekillendiğini ortaya koymaktadır (Cain, 2010).

Son olarak, kişilik araştırmalarında geleneksel kuramların ötesine geçen en önemli yaklaşımlardan biri Dan McAdams tarafından geliştirilmiştir. McAdams (2001, 2006), kişiliği yalnızca kalıcı eğilimler ya da motivasyonel süreçlerle açıklamanın yetersiz olduğunu, bireylerin yaşamlarına dair oluşturdukları anlatılar aracılığıyla kimliklerini inşa ettiklerini ileri sürmüştür. Ona göre kişilik üç düzeyde ele alınmalıdır: biyolojik temelli eğilimler, bireyin hedef ve değerleriyle bağlantılı kişisel uyumlar ve en üst düzeyde bireyin kendine dair oluşturduğu yaşam öyküsü. Bu üçüncü düzey, yani anlatı kimliği, kişinin geçmiş deneyimlerini seçici biçimde hatırlaması ve bu deneyimleri geleceğe yönelik beklentilerle bütünleştirmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu süreç, bireye hem süreklilik duygusu kazandırmakta hem de yaşamına anlam katmaktadır. McAdams ve McLean'ın (2013) de vurguladığı üzere, kişisel anlatılar yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda kültürel bağlamda da şekillenmektedir. Toplumların değerleri ve normları, bireylerin hangi tür hikâyeleri anlamlı gördüklerini ve yaşam öykülerini nasıl kurguladıklarını belirleyebilmektedir. Bu nedenle kişilik, hem bireysel özellikler hem de toplumsal anlatılar arasındaki etkileşim içerisinde gelişen dinamik bir yapı olarak ele alınmaktadır. McAdams'ın anlatı yaklaşımı, kişiliği ölçülebilir boyutların ötesine taşıyarak bireyin yaşamına dair anlattığı hikâyeleri merkeze almakta ve böylece kişilik psikolojisini bilişsel, motivasyonel ve kültürel boyutlarla bütünleştiren kapsamlı bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

2.2.2 Afektif sinirbilim kişilik özellikleri

Afektif sinirbilim kuramı, kişilik özelliklerini yalnızca davranışsal gözlemler ya da öz-bildirimlerle değil, aynı zamanda biyolojik ve evrimsel temeller üzerinden açıklamaya çalışmaktadır. Bu yaklaşım, kişilikteki bireysel farklılıkların memelilerde ortak olan ve evrimsel süreçte biçimlenen bazı temel duygusal sistemlere dayandığını savunur (Panksepp, 1998). Panksepp'in çalışmaları, hayatta kalma ve uyum açısından kritik olan bu sistemlerin tüm memelilerde benzer şekilde işlediğini göstermiştir. Daha sonra yapılan kuramsal geliştirmelerle bu sistemler yedi başlık altında tanımlanmıştır: SEEKING (arayış), FEAR (korku), RAGE/ANGER (öfke), LUST (cinsellik), CARE (şefkat), PANIC/GRIEF (ayrılık ve üzüntü) ve PLAY (oyun) (Panksepp ve Biven, 2012). Bu sistemler, insan kişiliğinin duygusal altyapısını anlamak için evrimsel ve biyolojik bir temel sunmaktadır.

SEEKING sistemi, bireyin çevreyi keşfetme, yeni deneyimlere yönelme ve öğrenme isteğiyle ilişkilidir. Bu sistem güçlü olduğunda merak, enerji ve motivasyon öne çıkar; bireyler hedeflerine ulaşmak için daha etkin çaba gösterirler. Buna karşılık düşük SEEK düzeyi, durağanlık, motivasyon eksikliği ve yeni deneyimlere kapalı olma ile ilişkilendirilmektedir.

FEAR sistemi, hayatta kalma açısından kritik öneme sahip olup tehdit algısı ve riskten kaçınma davranışlarıyla bağlantılıdır. Bu sistemin yüksek aktivasyonu, kaygı, huzursuzluk ve tehditlere aşırı duyarlılıkla kendini gösterebilir. Aşırı FEAR tepkisi, bireyleri koruyucu davranışlara yönlendirse de yoğun olduğunda anksiyete bozukluklarıyla ilişkili olabilmektedir.

RAGE/ANGER sistemi, engellenme, tehdit ya da haksızlık karşısında ortaya çıkan öfke tepkilerini düzenler. Dengeli çalıştığında hak arama, sınır koyma ve öz savunma davranışlarını desteklerken, aşırı etkin olduğunda saldırganlık, öfke patlamaları ve kişilerarası çatışmalarla ilişkilendirilebilir.

LUST sistemi, cinsel motivasyon, üreme ve yakın ilişkilerle bağlantılıdır. Bu sistem, fiziksel çekim ve cinsel davranışların biyolojik temelini oluşturur. Farklı bireylerde farklı düzeylerde ortaya çıkan LUST, yakınlık kurma biçimlerini ve kişilerarası ilişkilerde cinselliğe verilen önemi şekillendirmektedir.

CARE sistemi, başkalarıyla bağ kurma, empati geliştirme ve koruyucu davranışlarla ilgilidir. Özellikle ebeveyn-çocuk ilişkilerinde belirgin olan bu sistem,

şefkat, yardımseverlik ve sosyal bağlılığı destekler. CARE düzeyi düşük bireylerde soğukluk, ilgisizlik ve mesafeli davranışlar görülebilirken, yüksek CARE düzeyi prososyal davranışlarla bağlantılıdır.

PANIC/GRIEF sistemi, bağlanılan kişilerden ayrılma ya da kayıp durumlarında yaşanan üzüntü ve yalnızlık duygularını düzenler. Bu sistemin yüksek düzeyde etkinliği, terk edilme korkusu, yoğun yalnızlık hissi ve ayrılıklara aşırı duyarlılıkla ilişkilidir. Aynı zamanda bağlanma kuramı ve depresif duygu durum süreçleriyle de yakından ilişkilendirilmiştir.

PLAY sistemi, sosyal etkileşim, eğlenceli aktiviteler ve olumlu duygulanımla bağlantılıdır. Çocuklukta oyun davranışlarıyla açıkça gözlemlenen bu sistem, yetişkinlikte mizah, sosyallik ve keyif verici sosyal etkileşimlerde kendini gösterir. Güçlü PLAY sistemi, kişilerarası ilişkilerin kalitesini artırırken, düşük PLAY düzeyi sosyal geri çekilme ve olumsuz duygulanımla ilişkilendirilebilir.

Bu kuramsal çerçeveye dayanarak geliştirilen Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği (ANPS), söz konusu yedi temel duygusal sistemin bireyler arasındaki farklılıklarını ölçmeyi amaçlayan psikometrik bir araçtır (Davis ve Panksepp, 2011). ANPS, bireylerin duygusal sistemlerindeki yoğunluğu değerlendirerek kişilik özelliklerinin biyolojik-duygusal kökenlerini açığa çıkarır. Ölçek, hem klinik uygulamalarda hem de kültürlerarası araştırmalarda kullanılmaktadır. Örneğin SEEK düzeyi yüksek bireyler daha enerjik, meraklı ve girişimci eğilimler sergilerken; FEAR sistemi güçlü bireyler daha kaygılı, tehdit algısına duyarlı ve kaçınmacı davranışlar gösterebilir. CARE sisteminin baskınlığı empati, bağlılık ve yardımseverlik davranışlarını öne çıkarırken; PANIC/GRIEF düzeyi yüksek bireylerde kayıp ve ayrılığa yönelik hassasiyet belirginleşmektedir (Montag ve Panksepp, 2017).

Kültürel bağlamda yapılan çalışmalar da ANPS'nin sonuçlarının toplumsal farklılıklarla şekillendiğini göstermektedir. Özkarar-Gradwohl ve arkadaşlarının (2014) yürüttüğü kültürler arası karşılaştırmada, Türk katılımcıların SEEK, PLAY ve CARE sistemlerinde Amerikalılara göre daha düşük puan aldığı bulunmuştur. Araştırmacılar bu farklılığı, kolektivist kültürlerde olumlu duyguların daha fazla bastırılmasıyla ve pişmanlıkla başa çıkma biçimlerinin kültürel olarak farklılaşmasıyla açıklamaktadır. Bu tür bulgular, kişilik özelliklerinin yalnızca

bireysel düzeyde değil, kültürel bağlamda da incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, ANPS kişilik araştırmalarına biyolojik ve duygusal temelli bir bakış açısı kazandırmakta; kişilik farklılıklarını anlamada duygusal sistemlerin rolünü görünür kılmaktadır. Bu ölçek, kişiliği yalnızca bilişsel ve davranışsal boyutlarıyla değil, duygusal ve evrimsel temelleriyle de değerlendirmeye imkân vererek kişilik psikolojisine önemli bir katkı sunmaktadır.

2.2.3 Varoluşsal pişmanlık ve kişilik özellikleri

Pişmanlık, bireyin geçmişte yaptığı tercihleri zihinsel olarak yeniden gözden geçirmesi sonucunda ortaya çıkan, bilişsel ve duygusal yönleri bir arada barındıran çok boyutlu bir olgudur. Sadece geçmişe ilişkin olumsuz bir duygu tepkisi değil, aynı zamanda kişinin benlik algısını, kimlik sürekliliğini ve geleceğe yönelik davranış örüntülerini şekillendiren işlevsel bir süreç olarak da değerlendirilmektedir (Lucas, 2004). Bu nedenle, pişmanlık deneyiminin bireyler arasında nasıl farklılaştığını anlayabilmek için kişilik özelliklerinin açıklayıcı rolü önem taşımaktadır.

Davis, Panksepp ve Normansell (2003), Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği'ni (ANPS) geliştirirken, bu ölçeğin temel duygusal sistemleri ölçmeyi ve bireyin duygusal eğilimlerinin kişilik özellikleriyle ilişkisini anlamada teorik bir çerçeve sunmayı amaçladıklarını belirtmiştir. Araştırmacılara göre ANPS alt boyutlarından FEAR (Korku) ve SADNESS (Üzüntü), bireyin hatalı seçimlerden kaynaklanan pişmanlık duygusunu yoğun ve uzun süreli yaşamasına zemin hazırlayabilecek duygusal hassasiyetleri yansıtır. Bu duygusal eğilimlerin, pişmanlık sürecinde kendine yabancılaşmaya ve otantik sorumluluk almaktan kaçınmaya neden olabileceği ileri sürülmektedir (Davis vd., 2003).

Özkarar-Gradwohl ve arkadaşları (2014), ANPS'nin SEEKING (Arayış) ve CARE (Şefkat) alt boyutlarının bireyde yeni çözüm yolları geliştirme, hatalardan ders çıkarma ve başkalarına duyarlılık gibi özelliklerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar, SEEKING ve CARE'in pişmanlık sürecinin yapıcı bir öğrenme fırsatına dönüştürülmesine katkı sağlayabileceğini ileri sürmektedir (Özkarar-Gradwohl vd., 2014). Öte yandan Davis ve arkadaşlarına (2003) göre, ANGER (Öfke) puanı yüksek bireylerde pişmanlık, öfke ve savunmacı tepkilerle

bastırılabilir; bu da pişmanlık sürecinin yapıcı bir deneyim yerine patolojik bir döngüye dönüşmesine neden olabilir.

Costa ve McCrae (1992) ise geliştirdikleri Beş Faktör Kişilik Modeli'nde (Big Five) nevroitiklik özelliğinin bireylerde olumsuz duygulara yatkınlık, hatalara odaklanma ve pişmanlık duygularını yoğun yaşama riskini artırabileceğini ileri sürmektedir. Araştırmacılar, yüksek sorumluluk (conscientiousness) düzeyinin ise bireyin hatalarından ders çıkararak otantik ve bilinçli seçimler yapmasını kolaylaştırabileceğini vurgulamaktadır. Ayrıca Costa ve McCrae (1992), dışadönüklüğün (extraversion) sosyal destek arama ve olumlu duyguları sürdürme eğilimiyle pişmanlık sürecinde yıkıcı duyguları hafifletebileceğini; uyumluluğun (agreeableness) başkalarına duyarlılık sağlayarak hataların toplumsal etkilerini fark etmeye ve sorumluluk almaya yardımcı olabileceğini belirtmektedir. Açıklık (openness) ise pişmanlık sürecini kişisel gelişim için bir fırsat olarak değerlendirmeyi destekleyebilir.

Bu kuramsal çerçeveye göre, ANPS alt boyutları ve Big Five kişilik özellikleri, pişmanlık sürecinde bireyin otantik sorumluluk geliştirmesini veya kendine yabancılaşmayı derinleştirmesini belirleyen önemli faktörlerdir. Yüksek nevroitiklik, FEAR ve SADNESS, pişmanlığı yıkıcı bir sürece dönüştürebilirken; yüksek özdisiplin, SEEKING, CARE, açıklık ve uyumluluk gibi özellikler, pişmanlığı kimlik sürekliliğine katkıda bulunacak yapıcı bir sürece dönüştürebilir (Costa ve McCrae, 1992; Davis vd., 2003; Lucas, 2004; Özkarar-Gradwohl vd., 2014).

Beş Faktör Modeli çerçevesinde yapılan araştırmalar, kişilik özelliklerinin pişmanlık deneyimlerinin yönünü ve şiddetini öngörebildiğini göstermektedir. Pearson, Korankye ve Asebedo'nun (2025) ileri yaş bireylerle yürüttüğü çalışmada, dışadönüklüğün belirli tüketim alanlarında (ör., yemek, araç, yardım) pişmanlığı azalttığı; uyumluluğun çeşitli harcama kategorilerinde pişmanlığı artırdığı; sorumluluğun ise özellikle ev eşyası ve otomobil harcamalarında daha yoğun pişmanlıkla bağlantılı olduğu bulunmuştur. Deneyime açıklık bazı tüketim alanlarında pişmanlığı azaltıcı yönde etkiler gösterirken, nevroitiklik ile pişmanlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, kişilik özelliklerinin yaşamın ilerleyen dönemlerinde hangi alanlarda pişmanlık yaşanabileceğini belirlemede kritik rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Kişilik özellikleri yalnızca pişmanlığın yoğunluğunu değil, aynı zamanda duygunun işlevselliğini de belirlemektedir. Liu, Cao ve Liu'nun (2015) çalışması, kötümser kişilik eğilimlerinin özellikle riskli kararlar sonrasında daha yoğun pişmanlıkla sonuçlandığını; iyimser kişilik özelliklerine sahip bireylerde ise risk düzeyinin pişmanlık üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını göstermiştir. Bu bulgular, pişmanlığın yalnızca geçmişin değerlendirilmesinden değil, aynı zamanda kişilik temelli bilişsel tarzların risk ve sorumluluk algısıyla şekillendiğini göstermektedir.

Pişmanlığın işlevsel yönü, kişilik özellikleriyle bağlantılı olarak geleceğe dönük davranışlara da yansımaktadır. Zhang ve Chen'in (2016) araştırması, öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin pişmanlık deneyimlerinden daha fazla kişisel gelişim sağladığını ortaya koymuştur. Öz-şefkat, kişiliğin duygusal düzenleme kapasitesine ilişkin bir boyut olarak, pişmanlığı yalnızca olumsuz bir duygu olmaktan çıkarıp dönüştürücü bir öğrenme sürecine dönüştürmektedir.

Pişmanlığın duygusal ve bilişsel bileşenleri arasındaki ayrımı ortaya koyan ölçek geliştirme çalışmaları da bu çerçeveyi desteklemektedir. Buchanan ve arkadaşlarının (2016) geliştirdiği Regret Elements Scale (RES), pişmanlığın bir yandan yoğun olumsuz duygulara (affective), diğer yandan ise ders çıkarma ve geleceğe hazırlık süreçlerine (cognitive) dayandığını göstermektedir. Kişilik özellikleri bu iki boyutun nasıl deneyimleneceğini belirleyerek, pişmanlığın birey için yıkıcı mı yoksa yapıcı mı olacağını tayin etmektedir.

Pişmanlığın duygu düzenleme stratejileriyle de bağlantılı olduğu görülmektedir. Reeck ve LaBar'ın (2024) çalışması, insanların geçmiş seçimlerini daha geniş bir "portföy" içinde yeniden çerçevelediklerinde pişmanlığın duygusal yükünün azaldığını, ancak ders çıkarma işlevinin korunduğunu göstermiştir. Bu bulgu, özellikle bilişsel esnekliği ve duygu düzenleme kapasitesi yüksek kişilerin pişmanlığı daha uyumlu şekilde deneyimleyebildiklerini ortaya koymaktadır.

Son olarak, kişiliğin kontrol odağı gibi temel eğilimleri de pişmanlığın yoğunluğunu etkilemektedir. İçsel kontrol odağı, bireyin yaşamındaki sonuçları kendi davranış ve çabalarıyla ilişkilendirmesi anlamına gelir (Rotter, 1966). Bu eğilime sahip bireyler, kararlarının sorumluluğunu daha fazla üstlendikleri için yanlış bir tercihten sonra daha yoğun pişmanlık yaşayabilmektedir. Buna karşılık dışsal kontrol odağı yüksek bireyler, yaşadıkları sonuçları şans ya da dışsal faktörlere

bağlayarak pişmanlık duygusunu daha hafif deneyimleyebilmektedir. Bu bulgular, pişmanlığın yalnızca sonuçların olumsuzluğuyla değil, aynı zamanda bireyin kişilik temelli sorumluluk algısıyla da şekillendiğini göstermektedir.

2.3 Varoluşçuluk ve Varoluşsal Pişmanlık

2.3.1 Varoluşçuluk

Varoluşçuluk, insanın varoluşunu, özgürlüğünü ve yaşamına yüklediği anlamı merkeze alan bir felsefi akım olarak 19. yüzyılda ortaya çıkmıştır. Søren Kierkegaard (1844/1999), bireyin öznel deneyimlerini ön plana çıkararak hakikatin yalnızca nesnel bilgiyle değil, kişinin kendi yaşantısıyla kavranabileceğini savunmuştur. İnsan, özgürlüğü ile yüzleştğinde kaçınılmaz olarak kaygı deneyimlemekte, bu kaygı ise bireyin yaşamını otantik biçimde sürdürmesinin ön koşulu olmaktadır (Yalom, 1999). Nietzsche de benzer biçimde, evrensel ve mutlak hakikat anlayışını reddetmiş, anlamın bireysel deneyimler ve kültürel bağlamlar içinde şekillendiğini ileri sürmüştür. Bu görüş, varoluşçuluğun öznel yorumlara ve bireysel deneyimlere verdiği önemin felsefi temelini oluşturmaktadır (Hales ve Welshon, 2018).

20.yüzyılda ikinci dünya savaşı, hızlı sanayileşme ve toplumsal değerlerde yaşanan çözüme, bireylerde yabancılaşma ve anlamsızlık duygularını güçlendirmiştir. Bu tarihsel süreçte varoluşçuluk, bireylerin kimlik, amaç ve anlam arayışlarını açıklayan güçlü bir düşünsel çerçeve haline gelmiştir (Geçtan, 1990; Geçtan, 2000). Sartre'ın "varlık özden önce gelir" görüşü, varoluşçuluğun en temel ilkelerinden biridir. Sartre'a göre insan dünyaya belirlenmiş bir öze değil, seçim yapma kapasitesiyle gelmekte ve özgürlük sayesinde kendisini sürekli yeniden inşa etmektedir. Bu özgürlük, bireye yaratıcı bir yaşam olanağı sunarken, aynı zamanda seçimlerinin sorumluluğunu taşıma zorunluluğunu da beraberinde getirmektedir (Sartre, 2016). Heidegger ise varoluşun merkezine ölümlülüğü yerleştirmiştir. Ona göre ölüm bilinci, insanın yaşamını daha bilinçli sürdürmesini sağlayan ve seçimlerinin değerini belirginleştiren temel bir varoluşsal gerçekliktir (Tillich, 2021).

Felsefi temeller, psikoloji alanında da karşılık bulmuş ve varoluşçu psikolojinin doğuşuna zemin hazırlamıştır. Ludwig Binswanger ve Medard Boss, Heidegger'in "Dasein" kavramından esinlenerek geliştirdikleri Dasein Analizi ile bireyin yalnızca içsel süreçler üzerinden değil, dünya-içinde-varlık olarak bütünsel

bir bağlamda anlaşılması gerektiğini savunmuşlardır. 1940'lı yıllarda Avrupa'da gelişen bu yönelim, savaş sonrası dönemde Amerika'da da etkili olmuş; Rollo May, Viktor Frankl ve Irvin Yalom gibi isimler varoluşçuluğu psikoterapi sürecine taşımışlardır. May (2012), kaygıyı bireyin gelişimi için zorunlu ve işlevsel bir deneyim olarak ele alırken; Frankl (1992), logoterapi yaklaşımında insanın temel motivasyonunun haz ya da güç değil, yaşamına anlam katma çabası olduğunu ileri sürmüştür. Yalom (1999) ise özgürlük, ölüm, yalnızlık ve anlamsızlık kavramlarını varoluşçu terapötik sürecin merkezine yerleştirerek bu temaların bireylerin ruhsal dengesi üzerindeki dönüştürücü etkisini açıklamıştır.

Varoluşçu yaklaşım, insanın yaşadığı krizleri yalnızca patolojik bir durum olarak değil, gelişim için bir fırsat olarak değerlendirmektedir. Ölüm farkındalığı, yaşamın değerini kavramayı; yalnızlık bilinci, otantik ilişkiler kurmayı; özgürlük ve sorumluluk, bireyin kendi özünü yaratmasını; anlam arayışı ise insanın yaşamını bütünlüklü biçimde kurgulamasını sağlamaktadır (May, 1969; Deurzen ve Arnold-Baker, 2023). Dolayısıyla varoluşçuluk, bireyin kendi yaşamını özgür seçimleriyle inşa ettiği, bu süreçte ise kaçınılmaz olarak kaygı, ölüm ve anlamsızlık gibi temel varoluşsal gerçekliklerle yüzleştiği bir anlayış sunmaktadır.

2.3.2 Varoluşsal kaygı

Kaygı, varoluşçu felsefe ve psikolojinin temel kavramlarından biridir. Kierkegaard, kaygıyı insanın özgürlüğüyle yüzleştiğinde ortaya çıkan kaçınılmaz bir duygu olarak tanımlamaktadır. Ona göre kaygı, bireyin farklı olasılıklar karşısında seçim yapmak zorunda kalmasının yarattığı bir gerilimdir ve bu nedenle özgürlüğün ayrılmaz bir unsurudur (Kierkegaard, 1844/1999). Heidegger (1962) ise kaygıyı (Angst), bireyin belirli bir nesneye yönelmiş korkusundan ayırarak ontolojik düzeyde ele almaktadır. Ona göre kaygı, insanın varlığının sonluluğunu fark etmesiyle ilişkilidir ve ölüm bilincini merkeze almaktadır. Bu bağlamda kaygı, bireyin yaşamını ve seçimlerini daha bilinçli değerlendirmesine aracılık etmektedir.

Sartre (2016), insanın “özgür olmaya mahkûm” olduğunu belirtmekte ve bu özgürlüğün beraberinde sürekli seçim yapma zorunluluğunu getirdiğini savunmaktadır. Bu durum bireyde yoğun bir kaygıya yol açmaktadır; çünkü her seçim aynı zamanda başka olasılıklardan vazgeçmek anlamına gelmektedir.

Varoluşçu bakış açısında kaygı, bu anlamıyla bir eksiklik ya da bozukluk değil, insanın özgürlük ve sorumlulukla karşı karşıya kalmasının doğal bir sonucudur.

Tillich (2021) kaygıyı varoluşun yapısal bir boyutu olarak ele almakta ve üç temel varoluşsal kaygı alanını tanımlamaktadır: ölüm ve kader, boşluk ve anlamsızlık, suçluluk ve mahkûmiyet. Ölüm ve kader, insanın yaşam üzerindeki kontrolünün sınırlılığını hatırlatarak kaygıya yol açmaktadır. Boşluk ve anlamsızlık, bireyin değerlerinin çözülmesiyle ortaya çıkmakta ve hayatın anlamını sorgulamasına neden olmaktadır. Suçluluk ve mahkûmiyet ise bireyin etik sorumluluklarını yerine getiremediğinde deneyimlediği kaygıyı ifade etmektedir.

Psikoloji alanında ise kaygı, insan gelişiminin zorunlu bir boyutu olarak görülmektedir. Rollo May (2012), kaygının bireyin kendisiyle yüzleşmesine aracılık ederek yaratıcılığı ve otantik yaşamı desteklediğini vurgulamaktadır. Yalom (1999), kaygıyı özgürlük, ölüm, yalnızlık ve anlamsızlık gibi varoluşsal gerçekliklerin farkına varıldığında ortaya çıkan evrensel bir duygu olarak ele almaktadır. Bu çerçevede kaygı, bireyin yaşamını yeniden değerlendirmesine, kendi değerlerine uygun kararlar almasına ve sorumluluklarını üstlenmesine olanak sağlamaktadır.

2.3.3 Varoluşsal suçluluk

Varoluşsal suçluluk, bireyin yaşam boyunca karşılaştığı seçimlerin sınırlılığı ve potansiyellerini tam anlamıyla gerçekleştiremeyeceğinin bilinciyle ortaya çıkan temel bir varoluş deneyimidir. Her birey, hayatında sayısız seçenekle karşılaşsa da bu seçeneklerin hepsini hayata geçirme imkânı yoktur. Seçimlerin doğası gereği bazı olasılıkların dışarıda bırakılması, kişinin potansiyelini tam olarak kullanmadığı yönünde bir farkındalık yaratmakta ve bu farkındalık varoluşsal suçluluk duygusunu beslemektedir (May, 2012).

Yalom (1999), bu suçluluk türünü “ihmal” kavramı üzerinden açıklamakta ve bireyin hayatta yaptığı şeylerden çok yapmadıkları, kaçırdığı fırsatlar ve eylemsizlikleriyle bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır. Ona göre varoluşsal suçluluk, bireyin yaşamına pasif bir pişmanlık yüklemekten ziyade, onu yeniden değerlendirme ve dönüşüm için motive eden bir içsel uyarı işlevi görmektedir. Bu nedenle söz konusu duygu, kişiyi otantik yaşamın inşası için yönlendirici bir güç haline gelmektedir.

Heidegger (1927/2018) ise suçluluğu, insanın kendi varoluşunu şekillendirme sorumluluğu ile ilişkilendirmiştir. Ona göre birey, her zaman seçim yapma zorunluluğu içinde bulunduğundan, kararlarının temelsizliği ile yüzleşmek durumundadır. Bu temelsizlik, kişinin dünyaya tam anlamıyla “yerleşememesine” neden olmakta, ancak aynı zamanda otantik bir yaşam sürebilmesi için gerekli bir koşul oluşturmaktadır. Wrathall (2015) bu noktada varoluşsal suçluluğun bireye duyarlılık, açıklık ve hesap verebilirlik kazandırarak, normların ötesinde özgün bir yaşam sürdürme imkânı sunduğunu ifade etmektedir.

Varoluşsal suçluluk, yalnızca bireyin kendi potansiyeliyle sınırlı değildir; aynı zamanda diğer insanlarla ve doğayla olan ilişkilerinde de ortaya çıkmaktadır. May (2012), bireyin diğer insanları tam anlamıyla kavrayamaması ve onların ötekiliğine saygı gösterememesinin de suçluluk yaratabileceğini belirtmiştir. Bu anlayış, varoluşsal suçluluğun etik boyutunu vurgulamakta ve bireyi başkalarıyla ilişkilerinde daha sorumlu, daha özenli davranmaya teşvik etmektedir.

Bununla birlikte, varoluşsal suçluluk yalnızca kaçırılan fırsatlara ve bireyin kendisine yönelttiği eleştirilere değil, aynı zamanda insan olmanın doğasına da işaret etmektedir. Hiçbir insan tüm potansiyelini bütünüyle gerçekleştiremez; bu nedenle varoluşsal suçluluk, insan olmanın evrensel bir parçası olarak kabul edilmektedir (Geçtan, 1999; May, 2012). Bugental (1965) bu durumu insan varoluşunun kaçınılmaz bir sonucu olarak görürken, Khanna (1969) her zaman seçimler arasında bir hiyerarşi bulunduğunu, dolayısıyla bireyin yalnızca “var olduğu için suçlu” addedilemeyeceğini savunmuştur.

Frankl (2018) ise suçluluğu insan yaşamının trajik ama aynı zamanda geliştirici bir unsuru olarak değerlendirmiştir. Ona göre suçluluk, bireylere geçmişteki eksikliklerini aşma ve kendilerini düzeltme fırsatı sunmakta, bu nedenle dönüştürücü bir rol üstlenmektedir. Ancak birey, bu suçluluğu yapıcı biçimde değerlendirmek yerine acıya saplanıp kalırsa, otantik varoluşun önünde engeller oluşmaktadır. Bu bağlamda varoluşsal suçluluk, bireyin hem sınırlarını hem de olanaklarını görmesine yardımcı olan, gelişim ve anlam arayışı için bir kaynak işlevi gören temel bir varoluşsal gerçekliktir.

2.3.4 Varoluşsal pişmanlık

Varoluşsal pişmanlık, bireyin yaşam sürecinde yaptığı seçimler, kaçırdığı fırsatlar ve gerçekleştirmediği potansiyeller nedeniyle duyduğu derin kaygı ve suçluluk duygularının birleşiminden doğan temel bir deneyimdir. Kierkegaard (1844/1999), özgürlüğün bireyi sürekli seçim yapmaya zorladığını ve her seçimin diğer olasılıklardan vazgeçmek anlamına geldiğini belirtmiştir. Bu bağlamda pişmanlık, kaçınılmaz bir varoluşsal durum olarak ortaya çıkar. Heidegger (1962) de zamanın sınırlılığı nedeniyle her seçimin aynı zamanda başka seçeneklerin dışlanması anlamına geldiğini, bunun da bireyde pişmanlık duygusunu tetiklediğini vurgulamaktadır.

Sartre'a (2016) göre insan, yaptığı her seçimle özünü inşa eder. Ancak bu özgürlüğün sorumluluğu, bireyin geçmişteki seçimlerine dönük pişmanlık yaşamasına da zemin hazırlar. Sartre, pişmanlığı insanın kendisine karşı duyduğu bir tür "ihane" düşüncesiyle ilişkilendirir.

Psikolojik açıdan bakıldığında, varoluşsal pişmanlık bireyin yaşam doyumunu ve anlam duygusunu olumsuz yönde etkileyebilir. Bununla birlikte Frankl (1992), logoterapi yaklaşımında pişmanlığın dönüştürücü bir işlevi olabileceğini vurgular. Ona göre birey, geçmişteki pişmanlıklarını anlamlandırarak gelecekte daha otantik seçimler yapma imkânı bulur. Yalom (1999) da pişmanlığı, ölüm farkındalığı ve anlam arayışıyla birlikte terapötik sürecin merkezinde ele alır.

Lucas (2004), varoluşsal pişmanlığın özellikle otantik seçimlerden kaçınıldığında yoğunlaştığını, bu nedenle kaygı ve suçluluk duygularıyla iç içe geçtiğini ifade eder. Böylece varoluşsal pişmanlık, yalnızca geçmişte yapılmayan seçimlerin üzüntüsü değil, aynı zamanda bireyin otantik varoluştan uzaklaşmasının bir göstergesi olmaktadır.

Bununla birlikte, varoluşsal pişmanlık; kaygının geleceğe yönelik belirsizlikleriyle suçluluğun geçmişteki eksikliklerini bir araya getiren, insanın özgürlüğü, seçimleri ve sonluluğu arasındaki gerilimin en yoğun biçimde hissedildiği bir varoluşsal deneyimdir. Bu duygu, bireyin yaşamını daha bilinçli gözden geçirmesine, değerlerini sorgulamasına ve gelecekte daha otantik bir yönelim geliştirmesine katkı sunmaktadır.

Aşağıda yer alan şekil varoluşsal pişmanlığın bilişsel ve duygusal bileşenlerinin nasıl etkileştiğini, kişisel ve kişilerarası düzeyde kaçırılan fırsatların hangi duygusal sonuçlara yol açtığını göstermektedir (Reker ve Truckle, 2009; Ermiş ve Bayraktar, 2021).



Şekil 0.1: Varoluşsal Pişmanlığın Çok Boyutlu Kavramsallaştırılmış Yapısı

Kaynak: (Reker ve Truckle, 2009)

Varoluşsal pişmanlık, bireyin yaşamında değerlendirilmemiş olanaklara ilişkin bilişsel ve duygusal süreçlerin kesişiminde ortaya çıkan, çok boyutlu ve derinlikli bir olgudur. Bu bağlamda geliştirilen kuramsal modeller, pişmanlığın yalnızca geçmişteki eylem veya seçimlere dönük bir değerlendirme olmadığını; aynı zamanda bireyin değerler sistemi, anlam arayışı ve varoluşsal yönelimiyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Reker ve Cousins, 1979; Reker ve Truckle, 2009).

Bilişsel düzlemde olgusal değerlendirmeler, seçimlerle değerler arasındaki uyumsuzluk, kendini sorumlu tutma eğilimi ve gelecekte yaşanması muhtemel pişmanlıklara dair öngörüler ön plana çıkmaktadır. Bu bilişsel süreçler sonucunda birey, kişisel ya da kişilerarası yaşam alanlarında kaçırılmış fırsatların farkına varmakta ve bu farkındalık varoluşsal sorgulamanın temelini oluşturmaktadır.

Duygusal düzeyde ise, bu farkındalık umutsuzluk duyguları, varoluşsal suçluluk ve varoluşsal kaygı biçiminde deneyimlenmektedir. Böylelikle varoluşsal pişmanlık, bilişsel ve duygusal süreçlerin dinamik etkileşiminden beslenen; bireyin yaşamının anlamını, özgürlüğünü ve seçimlerinin sorumluluğunu yeniden değerlendirmesine aracılık eden bir yapı olarak ortaya çıkmaktadır (Ermiş ve Bayraktar, 2021).

2.3.5 Otantiklik ve otantik seçim kavramı

Otantiklik (özgünlük veya sahicilik), varoluşçu felsefenin temel kavramlarından biridir. Genel tanımıyla bireyin kendi özüyle tutarlı, “kendine ait” (Heidegger’in ifadesiyle *Eigentlichkeit*) bir yaşam sürmesi, yani kendi değerlerine, inançlarına ve kimliğine sadık kalarak yaşaması demektir (Heidegger, 1927/2016). Bu, dış baskılara, toplumsal beklentilere veya kendini aldatmaya (*bad faith*) boyun eğmeden, kişinin kendi varlığına uygun bir yaşam sürdürmesi anlamına gelir (Golomb, 2015/2020). Modern felsefede içtenliğin (*sincerity*) yerine geçen otantiklik, “kendine karşı doğru olmayı” içerir; kişi başkalarına hoş görünmek için değil, bunun kendisi ahlaki bir değer olduğu için kendine sadık kalır.

Otantik bir yaşam süren birey, kararlarını bilinçli farkındalıkla ve kendi öz değerlerine dayalı olarak alır. Otantik seçim, bireyin kendi özünü yansıtan ve içten tercihler yapabilme kapasitesini ifade eder. Kierkegaard’a göre, estetik hayatın boş tekrarlarından kurtuluş ancak “otantik seçim kapasitesini geliştirmek” ile mümkündür (Akış Yaman, 2015). Benzer şekilde Sartre, bireyin özgürlüğünü yadsıyarak kendini “kötü niyet” içinde yaşamasını otantikliğin zıddı sayar; kendini kandırmadan seçim yapmak ona göre otantik bir tavidir (Sartre, 1943/1992).

Varoluşçu literatürde otantiklik çoğunlukla karşıt kavramlar üzerinden açıklanır. Bireyin kendine ait bir hayat sürmesinin önündeki engel, anonimleşme ve kendini kaybetme durumudur. Heidegger bu durumu *das Man* kavramıyla açıklar (Heidegger, 1927/2016). Sartre ise benzer biçimde “kötü niyet” kavramını kullanır. Bu çerçevede Camus’nün geliştirdiği “yabancılaşma” kavramı da aynı soruna farklı bir açıdan yaklaşır: bireyin hem topluma hem de kendine karşı kopuşunu ifade eden bu kavram, aslında Heidegger’in *das Man* ile tarif ettiği anonimleşme ve Sartre’in “kötü niyet” ile açıkladığı kendini inkâr haline paralel bir varoluşsal deneyimi işaret eder (Beyazyüz, 2020; Abdullah ve Saksono, 2021). Her üç yaklaşım da bireyin kendi sesini kaybetmesi, kendi değerlerine yabancılaşması ve özgünlüğünü yitirmesi durumuna dikkat çeker. Otantiklik ise bu duruma karşı, bireyin vicdanının çağrısına kulak vererek tekrar kendi varoluş sorumluluğunu üstlenmesidir (Heidegger, 1927/2016). Bu bağlamda, otantiklikten uzaklaşan bireylerin yaşadığı içsel kopuş, varoluşsal pişmanlık deneyimlerinin de temelini oluşturmaktadır.

Heidegger, Varlık ve Zaman (1927) eserinde otantiklik konusunu derinlemesine işlerken, insanların çoğunlukla içine düştüğü otantik olmayan yaşam

biçimini das Man kavramıyla açıklamaktadır. Das Man (Türkçede “Onlar” veya “Herkes”), bireyin kendini anonim bir toplumsallığın içinde eritmesini ve başkalarının beklentilerine göre yaşamasını ifade eder (Dasein Foundation, 2020). Gündelik yaşamda “herkes yaptığı için” belirli bir davranışı sergilemek veya “el âlem ne der” diye hareket etmek bu duruma örnektir. Heidegger, bu hali düşmüşlük (Verfallen) olarak tanımlar. Das Man bireye sahte bir rahatlık sağlarken, otantikliğin kaybına yol açar. Bu durumda kişi kendi özgünlüğünü yitirir ve başkalarının kalıplarına göre yaşar. Heidegger’e göre, otantikliğe geçiş vicdanın çağrısını duymakla mümkündür. Özellikle ölüm farkındalığı, bireyin varoluşunu benzersiz ve biricik kılar; bu farkındalık, das Man’ın sunduğu sahte huzuru bozarak kişiyi kendi olmak zorunda bırakır (Heidegger, 1927/2016). Varoluşsal kaygı (Angst), bireyin özgürlüğünü ve imkânlarını hatırlatarak onu sahte yaşamdan sarsıp çıkarır (Studymoose, 2021). Dolayısıyla das Man içinde kaybolan birey, gelecekte kendi seçimlerinin sorumluluğunu üstlenemediğinde varoluşsal pişmanlıkla karşılaşabilir.

Lucas (2004), varoluşsal pişmanlığı varoluşsal kaygı ve varoluşsal suçluluğun kesişim noktası olarak tanımlamaktadır. Varoluşsal kaygı, bireyin geçmişteki seçimleri değiştirememeye gerçeğiyle yüzleşmesinden kaynaklanırken; varoluşsal suçluluk, bireyin kendisini terk ettiğini, kendi değer ve potansiyellerine ihanet ettiğini hissetmesiyle ortaya çıkmaktadır. Bu iki unsur birleşerek, kişiyi hareketsizlik ve çaresizlik duygularına sürükleyen bir pişmanlık deneyimi yaratabilmektedir. Lucas’a (2004) göre, varoluşsal pişmanlık yaşayan bireylerde yaygın olarak “paralizi” görülür; kişi geçmişteki hatalı seçiminin sonuçlarıyla yüzleşmek yerine, bu sonucun değiştirilemeyeceğini düşünerek geleceğe yönelik seçenekleri de göremeyebilir. Bu noktada Sartre’ın “kötü niyet” kavramı ile benzerlik dikkat çeker: birey sahici seçim yapmak yerine toplumsal beklentiler veya korkular doğrultusunda edilgen bir konuma indirgenir ve böylece kendi özgürlüğünü reddeder (Sartre, 1956/2017). Camus’nün (1955/1991) absürd felsefesi de bireyin yaşamın saçmalığını fark ettiğinde “kendine yabancılaşma” yaşayarak otantik benliğinden uzaklaşabileceğini ortaya koyar. Heidegger (1927/1962) ise bireyin kendi özgünlüğünden koparak başkalarının beklentilerine teslim olduğu das Man durumunda edilgenleştiğini ve benliğini yitirdiğini vurgular. Tüm bu yaklaşımlar, bireyin seçimlerini otantik farkındalıkla değil, toplumsal normlara uyum amacıyla yaptığı sürece yabancılaşma ve pişmanlık yaşadığını göstermektedir. Bununla

birlikte, Lucas (2004) varoluşsal pişmanlığın doğru şekilde işlendiğinde dönüştürücü bir potansiyel taşıdığını belirtir. Birey geçmiş seçimlerini değiştiremeyeceğini kabullendiğinde, kabullenme süreci pişmanlığı anlamlandırmayı ve gelecekte daha otantik, kasıtlı ve sorumlu seçimler yapmayı mümkün kılar. Bu nedenle varoluşsal pişmanlık, yalnızca kaygı ve suçluluk kaynağı değil, aynı zamanda kabullenme yoluyla otantik yaşam için bir uyarı işlevi görebilir.

2.3.6 Psikanalitik açıdan pişmanlık

Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramı, pişmanlığın gelişimsel boyutunu net biçimde ortaya koymakta ve yaşam döngüsünde pişmanlığın nasıl şekillenebileceğini açıklamaktadır. Erikson'a göre, yaşamın son evresi olan Ego Bütünlüğüne Karşı Çaresizlik (Integrity vs. Despair) döneminde birey, tüm yaşamını gözden geçirmekte ve geçmiş seçimlerini değerlendirmektedir. Ego bütünlüğü (benlik bütünlüğü) duygusu, kişinin yaşamının genelinden memnuniyet duymakta olması, yaşadıklarını olduğu gibi kabul etmekte ve kendisiyle barışık bulunmakta olduğunu göstermektedir. Kişi, geçmişine baktığında "iyi bir yaşam sürdüm; hatalarım olsa da hepsi benim hikâyemin bir parçası ve beni ben yaptı" diyebilmekte ise bilgelik ve bütünlük geliştirmekte ve yaşamının anlamını pekiştirmektedir. Buna karşın, hayatının muhasebesinden pişmanlık ve tatminsizlik duyguları ağır basarak çıkan birey, Erikson'un tanımıyla çaresizlik (yeis) duygusuna kapılmakta; bu durumda kişi, yaşamını boşa harcadığını, artık telafi edemeyeceği hatalar yaptığını düşünerek derin bir üzüntü ve umutsuzluk yaşamaktadır. Nitekim Erikson'a göre bu evrede başarısızlık, yaşamın bir hiç olduğu inancına ve yoğun pişmanlık duygularına yol açmakta; başarı ise pişmanlık duymadan yaşamı kabullenmekte ve bir bütünlük hissi geliştirmekte yatmaktadır. Benlik bütünlüğü aslında yaşamın sonunda pişmanlıkların tolere edilip edilmediğinin bir göstergesi olmakta; başarılı bir çözümleme, geçmişteki yanlışlarla barışık olmayı ve bunları hayatın doğal akışının parçaları olarak görebilmeyi içermektedir. Başarısızlık ise kişinin geçmiş hatalarına takılıp kalmakta, sürekli "keşke..."lerle yaşamakta ve bu yüzden yaşamının anlamsız ya da değersiz olduğunu düşünmesine neden olmaktadır. Bu durum, ileri yaşlarda depresyon ve ölümü kabullenememe gibi sorunlarla kendini göstermekte ve kişinin psikolojik iyilik halini olumsuz etkilemektedir.

Erikson'un kuramı, aynı zamanda yaşam incelemesi (life review) kavramını gündeme getirmekte; özellikle ileri yetişkinlikte, bireylerin geçmiş anılarını gözden

geçirerek anlamlandırmaya çalışmakta olduklarını belirtmektedir. Bu süreçte karşılaşılan pişmanlıklar, doğru ele alındığında bir tür terapi işlevi görmekte ve bireye kalan yaşamında bir kabullenme ve huzur duygusu sağlayabilmektedir. Psikodinamik bakış açısında, Winnicott'un sahte benlik kavramı da varoluşsal pişmanlıkla ilişkilendirilebilmekte ve kişinin yaşam deneyimlerini anlamlandırmasında önemli rol oynamaktadır. Winnicott, çocuklukta çevrenin beklentilerine uyum sağlamak için geliştirilen "sahte benlik" yapısının bireyin gerçek ihtiyaç ve duygularını bastırmasına yol açmakta olduğunu savunmaktadır. Eğer bir kişi yaşamı boyunca kendi gerçek arzularını değil de başkalarının onaylayacağı bir hayatı sürdürmekte ise, yani sahte bir benlik sergilemekte ise, ileride geriye dönüp baktığında "kendim olamadım" pişmanlığını yaşaması kaçınılmaz hale gelmektedir. Winnicott, sahte benlikle yaşam süren bireyin içten içe gerçek benliğini korumak adına tüm benliğini yok etmeyi veya hatta intiharı bile düşünebileceğini belirtmekte; bu durumun ne denli ciddi bir varoluşsal bunalım yaratabileceğine dikkat çekmektedir. Bu perspektiften bakıldığında, psikodinamik kuram, otantik olmayan bir yaşamın bireyde derin bir benlik bölünmesi yaratmakta olduğunu ve bunun sonucunda pişmanlık duygularının gelişebileceğini öngörmektedir.

Heinz Kohut'un kendilik psikolojisi yaklaşımı, tutarlı ve bütünlüğe sahip bir benlik gelişiminin yaşamsal önemine işaret eder. Kohut'a (1971/2009) göre benliğin bütünlükten yoksun kalması, bireyin yaşamında boşluk ve anlamsızlık hislerinin belirmesine yol açar. Bu boşluk çoğu zaman geçmiş seçimlere yönelik pişmanlık duygularıyla kendini gösterir ve bireyin yaşam doyumunu olumsuz etkiler. Lucas'ın (2004) varoluşsal pişmanlık modeline göre bu deneyim, iki alt boyutta anlaşılabilir: Geri döndürülemez geçmiş seçimler nedeniyle hissedilen varoluşsal kaygı ve bireyin kendi değerleriyle tutarsız davranması sonucunda duyduğu varoluşsal suçluluk. Bununla birlikte, Lucas (2004) varoluşsal pişmanlığın dönüştürücü bir potansiyel barındırabileceğini de belirtir. Birey geçmişteki seçimlerini değiştiremeyeceğini kabullendiğinde, yani kabullenme süreciyle yüzleştğinde, varoluşsal kaygı ve suçluluk duyguları kişisel gelişim için bir uyarı işlevi görebilir. Kabullenme, pişmanlığı bastırmak yerine onu anlamlandırmayı ve gelecekte daha otantik seçimler yapmaya yönelmeyi mümkün kılar. Bu çerçevede Kohut'un tanımladığı bütünlüğe sahip benlikten kaynaklanan boşluk, Lucas'ın modelinde kabullenme aracılığıyla daha otantik bir yaşamın inşası için bir dönüm noktasına dönüşebilir.

2.3.7 Varoluşsal pişmanlık ve otobiyografik bellek

Pişmanlıkla ilgili çalışmalar da otobiyografik belleğin işlevsel kullanımına ışık tutmaktadır. Davison ve Feeney (2008), pişmanlığın yalnızca karar verme süreçleriyle değil, aynı zamanda otobiyografik bellekle de ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada, belirli olaylara dayalı spesifik pişmanlıkların zamanla etkisini kaybettiği; buna karşın daha geniş yaşam temalarına dayalı genel pişmanlıkların—özellikle eylemsizlikten kaynaklananların—zaman içinde güçlendiği bulunmuştur. Bu bulgular, varoluşsal pişmanlığın bireyin yaşam öyküsünü nasıl kurguladığıyla yakından bağlantılı olduğunu göstermektedir. Benzer biçimde Öner'in (2021) derlemesi, duygusal yoğunluk ve değerliğin otobiyografik bellek hatırlamaları üzerindeki rolünü inceleyerek, olumsuz ve yoğun duygular içeren anıların daha çok yönlendirici işlev gördüğünü, olumlu anıların ise benlik ve sosyal işlevleri desteklediğini belirtmiştir. Bu durum, pişmanlık duygusunun özellikle yoğun ve olumsuz anılarla daha güçlü biçimde ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Son dönemde yapılan çalışmalar ise bu ilişkiye yeni bir boyut eklemiştir. Ergen ve Gülgöz'ün (2023) araştırması, otobiyografik anıların duygusal anlamda bitiş (emotional closure) derecesinin pişmanlık deneyiminde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bulgular, duygusal bitiş sağlamayan açık anıların daha fazla olumsuz duygu, istemsiz hatırlama ve müdahaleci düşüncelerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle gelecekte duygusal anlamda bitiş ihtimali bulunmayan açık anılar, en yüksek düzeyde pişmanlık ile bağlantılı bulunmuştur. Buna karşılık gelecekte bitiş ihtimali olan açık anılar, bireyde kısmi bir umut duygusunu koruyarak pişmanlık deneyimini azaltmaktadır. Bu sonuç, varoluşsal pişmanlığın yalnızca geçmişteki seçimlerle değil, aynı zamanda anıların duygusal bitiş derecesiyle de şekillendiğini göstermektedir. Dolayısıyla, otobiyografik bellek süreçleri bireyin pişmanlık deneyimlerinin yoğunluğu ve yönünü belirlemede merkezi bir rol üstlenmektedir.

3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmekte; otobiyografik bellek işlevleri, afektif sinirbilim kişilik özellikleri ve varoluşsal pişmanlık değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmekte ve varoluşsal pişmanlığın aracı rolü analiz edilmektedir.

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye genelinde 18-65 yaş aralığında bulunan ve çevrimiçi anket formuna erişim sağlayabilecek yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklemi ise kolayda örnekleme yöntemi ile sosyal medya ve e-posta yoluyla ulaşılan, gönüllü katılım gösteren toplam 374 katılımcı meydana getirmektedir; katılımcıların yaş ortalaması $30,31 \pm 10,67$ olup yaş aralığı 18-62 arasında değişmektedir, %75,9'unu kadın, %24,1'ini erkek bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların %66,8'i lisans, %24,3'ü lisansüstü, %8,8'i lise mezunu; medeni durumları açısından %63,6'sı bekar, %32,1'i evli ve %4,3'ü boşanmış; çalışma durumları bakımından ise %66,3'ü çalışan, %25,9'u öğrenci ve %7,8'i çalışmayan bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların araştırmaya katılımı tamamen gönüllülük esasına dayandırılmakta ve etik kurallar çerçevesinde gizlilik ilkesi gözetilerek yürütülmektedir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik bilgi formu ile geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış üç psikometrik ölçek kullanılarak toplanmaktadır; veri toplama süreci Google Forms platformu üzerinden çevrimiçi anket yöntemi ile yürütülmekte ve katılımcılar ölçüm araçlarına tek oturumda erişim sağlayabilmektedir. Katılımcılardan çevrimiçi onam alınmakta ve

araştırma sürecine ilişkin bilgilendirme gönüllü bilgilendirme formu aracılığıyla yapılmaktadır.

3.4 Sosyodemografik Form

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik bilgi formu kullanılmaktadır; formda yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum ve çalışma durumu gibi değişkenler yer almakta ve elde edilen veriler örneklemin tanımlayıcı istatistiklerinin hesaplanmasında kullanılmaktadır.

3.5 Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği

Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği (ANPS), kişilik özelliklerini beynin bilinen temel duygusal sistemlerine dayalı olarak değerlendiren bir ölçektir. Orijinal ANPS, 110 madde ve 7 alt ölçek içermektedir. Bu alt ölçekler, Panksepp'in (1998) tanımladığı ilkel duygusal sistemlere karşılık gelen Oyun, Arama/Merak, Bakım/Sevgi, Öfke, Korku, Üzüntü ve Maneviyat boyutlarıdır. Ölçek maddeleri 1'den 4'e kadar puanlanan dört dereceli Likert tipindedir. Türkçe uyarlama çalışması İçöz (2012) tarafından gerçekleştirilmiş; 800'ü aşkın kişiyle yapılan güvenilirlik analizlerinde ölçeğin Türkçe formunun tümü ve alt ölçekleri için Cronbach alfa katsayılarının kabul edilebilir düzeylerde olduğu gösterilmiştir. Ayrıca geçerlik çalışmasında ANPS'nin ölçtüğü boyutların, Beş Faktör Kuramına dayalı klasik bir kişilik ölçeğiyle anlamlı paralellikler sergilediği bulunmuştur. Sonuçlar, ANPS Türkçe formunun psikometrik açıdan güvenilir ve geçerli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu ölçek sayesinde, bireylerin temel duygusal eğilimleri objektif olarak ölçülerek kişilik profilinin belirlenmesi mümkün olmaktadır.

3.6 Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği

Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği (OBİÖ), bireylerin kişisel geçmişlerini hangi amaçlarla düşündüklerini ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert tipinde toplam 56 maddeden oluşmaktadır. Faktör analizi sonuçlarına göre ölçek, beş alt boyuttan oluşmaktadır: Geçmişle Yüzleşme, İpucu Temelinde Geçmiş Hatırlama, Benlik (Öz Kimlik), Duygu Durum Düzenleme ve Geçmişten Ders Alma. Bu alt boyutlar, otobiyografik belleğin farklı işlevsel kullanım alanlarını temsil etmektedir; örneğin Benlik boyutu anıların kimlik duygusuna katkısını, Duygu Durum

Düzenleme boyutu anıların duygusal rahatlama veya kontrol amaçlı kullanımını ifade etmektedir. Ölçeğin psikometrik özellikleri yüksektir; alt ölçeklerin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları 0.79 ile 0.84 arasında bulunmuştur. Er ve Yaşın'ın çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi sonuçları da bu beş boyutlu yapıyı doğrulamış ve ölçeğin geçerliği kanıtlanmıştır. OBIÖ, Türkçe literatürde otobiyografik bellek araştırmalarında yaygın olarak kullanılan güvenilir bir araçtır.

3.7 Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği

Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği (ÇBVPÖ), bireylerin varoluşsal nitelikteki, yaşamlarına dair derin anlam barındıran pişmanlık duygularını çok boyutlu olarak değerlendiren bir ölçektir. Orijinal formu Multidimensional Existential Regret Inventory olarak adlandırılan ölçeğin Türkçe uyarlaması kapsamında yapılan faktör analizleri, ölçeğin 34 madde ve 5 alt boyuttan oluştuğunu göstermektedir. Bu alt boyutlar: İçsel Çatışma (kişinin kendi içinde yaşadığı huzursuzluk ve kararsızlık hissi), Kendine İlişkin Pişmanlık (kişinin kendine dair yapamadıkları için duyduğu pişmanlıklar; örneğin gelişim fırsatlarını kaçırmış olma hissi), Diğer Kişilere İlişkin Pişmanlık (yakınlarına karşı yerine getiremedikleri veya ihmal ettikleriyle ilgili pişmanlıklar), Kabullenme (geçmişteki seçimlerini kabul etme veya edememe düzeyi) ve Duygusallık (geçmişe yönelik duygusal tepkisellik, hassasiyet) olarak tanımlanmaktadır. Katılımcılar her maddeyi 7'li Likert ölçeğinde değerlendirmektedir (1="Kesinlikle katılmıyorum" – 7="Kesinlikle katılıyorum"). Ölçeğin Türkçe versiyonunun psikometrik analizi güçlü sonuçlar vermektedir: Açımlayıcı faktör analizi toplam varyansın yaklaşık %56'sını açıklayan beş faktörlü yapıyı ortaya koymuş; doğrulayıcı faktör analizi de bu yapının kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin genelinin iç tutarlılık katsayısı 0.94 olarak bulunmuş; alt ölçeklerin madde toplam korelasyonlarının ve test-tekrar test güvenirliklerinin de tatminkâr düzeyde olduğu rapor edilmiştir. ÇBVPÖ, bireylerin yaşamlarına ilişkin pişmanlık duygularını güvenilir ve geçerli biçimde ölçebilen bir araç olarak kullanılmaktadır.

3.8 Verilerin Analizi

Bu çalışmadaki tüm istatistiksel analizler IBM SPSS Statistics 27 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sürekli değişkenler arasındaki doğrusal ilişkileri

incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır (Field, 2018). Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, bağımsız değişkenin (X) bir aracı değişken (M) yoluyla bağımlı değişken (Y) üzerindeki dolaylı etkisini değerlendirmek için PROCESS Macro v4.2 (Model 4) kullanılmıştır (Hayes, 2018). Birden fazla bağımsız değişkenin dahil edildiği modelde, hem doğrudan hem dolaylı etkiler ayrı ayrı analiz edilmiştir. Dolaylı etkilerin anlamlılığı, 5.000 örneklemlili bootstrap yöntemi ve %95 güven aralığıyla test edilmiş; güven aralığının sıfır içermemesi anlamlı kabul edilmiştir. Ayrıca, ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklem t-testi ve Tek Yönlü ANOVA uygulanmıştır (Pallant, 2020). Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak belirlenmiştir.



4. BULGULAR

Çizelge 4.1: Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgilerinin Dağılımı

| | | n | % |
|----------------------|-----------------------------|---------------------------|-------|
| Yaş | $\bar{X} \pm SS$ (Min-Maks) | 39.58 \pm 12.63 (18-65) | |
| Cinsiyet | Kadın | 295 | 78.9 |
| | Erkek | 79 | 21.1 |
| Eğitim Durumu | Lise | 43 | 11.5 |
| | Üniversite | 237 | 63.4 |
| | Yüksek Lisans/Doktora | 94 | 25.1 |
| | Toplam | 374 | 100.0 |

Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması ($\bar{X} = 39,58$, $SS = 12,63$) olup, yaşlar 18 ile 65 arasında değişmektedir. Katılımcıların %78,9'u ($n = 295$) kadın, %21,1'i ($n = 79$) erkektir. Eğitim durumlarına bakıldığında, %11,5'i ($n = 43$) lise mezunu, %63,4'ü ($n = 237$) üniversite mezunu ve %25,1'i ($n = 94$) yüksek lisans veya doktora düzeyinde eğitim almıştır. Toplam katılımcı sayısı 374'tür.

4.2 Betimsel İstatistik Bulguları

Bu bölümde, araştırmada kullanılan Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği, Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği ve Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği'ne ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur. İlgili ölçeklerin her birine ait ortalama (\bar{X}), standart sapma (SS), basıklık (kurtosis), çarpıklık (skewness) değerleri ve iç tutarlılık güvenilirliği Cronbach Alpha (α) katsayıları hesaplanmış ve aşağıda raporlanmıştır.

Çizelge 4.2: Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği, Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği, Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeğine Ait Betimsel İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayılarının Değerlendirilmesi

| | n | Min | Maks | \bar{X} | SS | Basıklık | Çarpıklık | Cronbach Alpha (a) |
|--|-----|-----|------|-----------|-------|----------|-----------|--------------------|
| Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği | 374 | 54 | 205 | 136.11 | 31.85 | -0.16 | -0.02 | 0.95 |
| Benlik | 374 | 6 | 25 | 19.33 | 4.52 | -0.18 | -0.65 | 0.85 |
| Duygudurum | 374 | 8 | 40 | 23.77 | 7.85 | -0.58 | 0.20 | 0.86 |
| Düzenleme | | | | | | | | |
| Geçmişle | 374 | 12 | 60 | 37.28 | 11.08 | -0.48 | 0.03 | 0.89 |
| Yüzleşme | | | | | | | | |
| Geçmişten Ders | 374 | 8 | 40 | 26.67 | 7.10 | -0.43 | -0.11 | 0.83 |
| Alma | | | | | | | | |
| İpucu Temelinde | 374 | 8 | 40 | 29.05 | 7.43 | -0.38 | -0.46 | 0.88 |
| Geçmiş | | | | | | | | |
| Hatırlama | | | | | | | | |
| Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği | 374 | 34 | 219 | 121.63 | 38.06 | -0.62 | 0.01 | 0.94 |
| İç Çatışma | 374 | 13 | 91 | 45.30 | 15.14 | -0.43 | 0.20 | 0.85 |
| Kendine İlişkin | 374 | 6 | 42 | 24.17 | 7.45 | -0.36 | -0.07 | 0.70 |
| pişmanlık | | | | | | | | |
| Diğerlerini | 374 | 6 | 42 | 21.49 | 8.58 | -0.78 | 0.12 | 0.81 |
| İlişkin Pişmanlık | | | | | | | | |
| Kabullenme | 374 | 4 | 28 | 14.62 | 6.16 | -0.86 | 0.09 | 0.79 |
| Duygusallık | 374 | 4 | 28 | 16.04 | 5.33 | -0.53 | -0.01 | 0.71 |
| ANPS - Merak | 374 | 7 | 30 | 21.70 | 4.79 | 0.12 | -0.53 | 0.73 |
| ANPS - Oyun | 374 | 7 | 30 | 20.89 | 4.40 | -0.12 | -0.32 | 0.71 |
| ANPS - Sevgi | 374 | 4 | 20 | 14.81 | 3.73 | 0.86 | -1.03 | 0.71 |
| ANPS - Öfke | 374 | 6 | 30 | 17.66 | 5.40 | -0.53 | 0.09 | 0.73 |
| ANPS - Korku | 374 | 5 | 25 | 16.79 | 4.52 | -0.47 | -0.17 | 0.77 |
| ANPS - Üzüntü | 374 | 6 | 30 | 17.46 | 4.94 | -0.26 | 0.14 | 0.75 |

Araştırmada yer alan Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği, Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği ve Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği'ne (ANPS) ilişkin betimsel istatistikler, çarpıklık, basıklık ve iç tutarlılık katsayıları Tablo 2'de sunulmuştur. Değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, tüm değişkenlerin ± 2 aralığında kaldığı görülmektedir. Bu durum, veri setinin normal dağılım varsayımını karşıladığını ve parametrik analizler için uygunluk taşıdığını göstermektedir (Gravetter ve Wallnau, 2014). Özellikle ANPS-Sevgi boyutunda

pozitif yönde belirgin bir basıklık gözlemlenmiştir (basıklık = 0.86), bu da dağılımın sivrileştiğini işaret etmektedir; ancak tüm değerler kabul edilebilir sınırlar içerisindedir.

İç tutarlılık analizleri sonucunda, ölçeklerin Cronbach's Alpha katsayılarının .70 ile .95 arasında değiştiği belirlenmiştir. Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği ($\alpha = .95$) ve Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği ($\alpha = .94$) oldukça yüksek düzeyde güvenilirliğe sahiptir. Bu ölçeklerin alt boyutları da yüksek (Geçmişle Yüzleşme, $\alpha = .89$; İpucu Temelinde Geçmiş Hatırlama, $\alpha = .88$) ya da kabul edilebilir düzeyde (Kabullenme, $\alpha = .79$; Kendine İlişkin Pişmanlık, $\alpha = .70$) iç tutarlılık göstermektedir. ANPS alt boyutlarının Cronbach's Alpha katsayıları ise .71 ile .77 arasında değişmektedir. Bu değerler, Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği'nin alt boyutlarının psikometrik olarak yeterli düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2003).

Tüm ölçekler ve alt boyutlara ait çarpıklık, basıklık ve iç tutarlılık değerleri birlikte değerlendirildiğinde, veri setinin dağılım özellikleri ve ölçüm güvenirliliği açısından parametrik analizler için uygun olduğu ve araştırma kapsamında elde edilen ölçümlerin güvenilir bir biçimde değerlendirilebileceği sonucuna ulaşılmaktadır

4.3 Korelasyon Analizi Bulguları

Bu bölümde, Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği, Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği ve Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığı incelenmiştir. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişki düzeyini belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi uygulanmıştır. Elde edilen korelasyon bulguları, ilişkinin yönü ve gücüne dair bilgilerle birlikte aşağıda sunulmuştur.

Çizelge 4.3: Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
|--|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|----|--|
| 1-Yaş | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2-Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği | -.14** | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3-Benlik | -.09 | .68** | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4-Duygudurum Düzenleme | -.03 | .79** | .38** | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5-Geçmişle Yüzleşme | -.19** | .93** | .60** | .62** | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6-Geçmişten Ders Alma | -.15** | .89** | .60** | .63** | .83** | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 7-İpucu Temelinde Geçmiş Hatırlama | -.08 | .80** | .44** | .57** | .66** | .61** | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 8-Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği | -.18** | .39** | .29** | .16** | .46** | .40** | .25** | 1 | | | | | | | | | | | | |
| 9-İç Çatışma | -.20** | .35** | .26** | .15** | .41** | .36** | .22** | .95** | 1 | | | | | | | | | | | |
| 10-Kendine İlişkin pişmanlık | -.11* | .40** | .29** | .20** | .46** | .42** | .26** | .85** | .73** | 1 | | | | | | | | | | |
| 11-Diğerlerini İlişkin Pişmanlık | -.21** | .29** | .25** | .08 | .38** | .31** | .16** | .91** | .84** | .72** | 1 | | | | | | | | | |
| 12-Kabullenme | -.10 | .31** | .24** | .10* | .38** | .34** | .20** | .88** | .81** | .71** | .78** | 1 | | | | | | | | |
| 13-Duygusalılık | -.11* | .39** | .25** | .22** | .41** | .39** | .30** | .76** | .66** | .63** | .60** | .61** | 1 | | | | | | | |
| 14-ANPS - Merak | -.25** | .07 | .10* | .01 | .07 | .07 | .07 | -.06 | -.03 | -.10 | -.03 | -.04 | -.07 | 1 | | | | | | |
| 15-ANPS - Oyun | -.15** | .13* | .07 | .10* | .07 | .11* | .18** | -.14** | -.17** | -.11* | -.13* | -.12* | -.03 | .22** | 1 | | | | | |
| 16-ANPS - Sevgi | .05 | .20** | .16** | .18** | .15** | .12* | .24** | -.09 | -.12* | -.03 | -.12* | -.07 | .02 | .18** | .45** | 1 | | | | |
| 17-ANPS - Öfke | -.05 | .14** | .04 | .02 | .18** | .15** | .12* | .29** | .27** | .26** | .27** | .23** | .25** | .03 | -.07 | -.10* | 1 | | | |
| 18-ANPS - Korku | -.27** | .28** | .22** | .06 | .34** | .32** | .19** | .52** | .45** | .45** | .53** | .44** | .42** | .03 | -.04 | .04 | .31** | 1 | | |
| 19-ANPS - Üzüntü | -.17** | .25** | .17** | .04 | .32** | .28** | .16** | .58** | .55** | .49** | .54** | .55** | .41** | -.06 | -.16** | -.06 | .35** | .65** | 1 | |

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Yapılan korelasyon analizine göre, yaş ile Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği ($r = -.14, p < .01$), Geçmişle Yüzleşme ($r = -.19, p < .01$), Geçmişten Ders Alma ($r = -.15, p < .01$), Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği ($r = -.18, p < .01$), İç Çatışma ($r = -.20, p < .01$), Kendine İlişkin Pişmanlık ($r = -.11, p < .05$), Diğerlerine İlişkin Pişmanlık ($r = -.21, p < .01$), Duygusallık ($r = -.11, p < .05$), ANPS - Merak Alt Boyutu ($r = -.25, p < .01$), ANPS - Oyun Alt Boyutu ($r = -.15, p < .01$), ANPS - Korku Alt Boyutu ($r = -.27, p < .01$) ve ANPS - Üzüntü Alt Boyutu ($r = -.17, p < .01$) arasında zayıf düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği puanları ile Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği ($r = .39, p < .01$), İç Çatışma ($r = .35, p < .01$), Kendine İlişkin Pişmanlık ($r = .40, p < .01$), Diğerlerine İlişkin Pişmanlık ($r = .29, p < .01$), Kabullenme ($r = .31, p < .01$) ve Duygusallık ($r = .39, p < .01$) puanları arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca, Otobiyografik Bellek İşlevleri ile ANPS'nin Oyun ($r = .13, p < .05$), Sevgi ($r = .20, p < .01$), Öfke ($r = .14, p < .01$), Korku ($r = .28, p < .01$) ve Üzüntü ($r = .25, p < .01$) arasında da zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Benlik ile Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği ($r = .29, p < .01$), İç Çatışma ($r = .26, p < .01$), Kendine İlişkin Pişmanlık ($r = .29, p < .01$), Diğerlerine İlişkin Pişmanlık ($r = .25, p < .01$), Kabullenme ($r = .24, p < .01$) ve Duygusallık ($r = .25, p < .01$) arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Ayrıca, Benlik ile ANPS'nin Merak ($r = .10, p < .05$), Sevgi ($r = .16, p < .01$), Korku ($r = .22, p < .01$) ve Üzüntü ($r = .17, p < .01$) arasında da zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Duygudurum Düzenleme ile Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği ($r = .16, p < .01$), İç Çatışma ($r = .15, p < .01$), Kendine İlişkin Pişmanlık ($r = .20, p < .01$), Kabullenme ($r = .10, p < .05$), Duygusallık ($r = .22, p < .01$), Oyun ($r = .10, p < .05$) ve Sevgi ($r = .18, p < .01$) arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Geçmişle Yüzleşme ile Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği ($r = .46, p < .01$), İç Çatışma ($r = .41, p < .01$), Kendine İlişkin Pişmanlık ($r = .46, p < .01$), Diğerlerine İlişkin Pişmanlık ($r = .38, p < .01$), Kabullenme ($r = .38, p < .01$), Duygusallık ($r = .41, p < .01$), Sevgi ($r = .15, p < .01$), Öfke ($r = .18, p < .01$),

Korku ($r = .34, p < .01$) ve Üzüntü ($r = .32, p < .01$) arasında zayıf ile orta düzey arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Geçmişten Ders Alma ile Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği ($r = .40, p < .01$), İç Çatışma ($r = .36, p < .01$), Kendine İlişkin Pişmanlık ($r = .42, p < .01$), Diğerlerine İlişkin Pişmanlık ($r = .31, p < .01$), Kabullenme ($r = .34, p < .01$), Duygusallık ($r = .39, p < .01$), Oyun ($r = .11, p < .05$), Sevgi ($r = .12, p < .05$), Öfke ($r = .15, p < .01$), Korku ($r = .32, p < .01$) ve Üzüntü ($r = .28, p < .01$) arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

İpucu Temelinde Geçmiş Hatırlama ile Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği ($r = .25, p < .01$), İç Çatışma ($r = .22, p < .01$), Kendine İlişkin Pişmanlık ($r = .26, p < .01$), Diğerlerine İlişkin Pişmanlık ($r = .16, p < .01$), Kabullenme ($r = .20, p < .01$), Duygusallık ($r = .30, p < .01$), Oyun ($r = .18, p < .01$), Sevgi ($r = .24, p < .01$), Öfke ($r = .12, p < .05$), Korku ($r = .19, p < .01$) ve Üzüntü ($r = .16, p < .01$) arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği ile ANPS - Öfke ($r = .29, p < .01$), ANPS - Korku ($r = .52, p < .01$) ve ANPS - Üzüntü ($r = .58, p < .01$) arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca, Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık ile ANPS - Oyun ($r = -.14, p < .01$) arasında zayıf düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

İç Çatışma değişkeni ile ANPS - Öfke ($r = .27, p < .01$), ANPS - Korku ($r = .45, p < .01$) ve ANPS - Üzüntü ($r = .55, p < .01$) arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca, ANPS - Oyun ($r = -.17, p < .01$) ve ANPS - Sevgi ($r = -.12, p < .05$) ile İç Çatışma arasında zayıf düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Kendine İlişkin Pişmanlık ile ANPS - Öfke ($r = .26, p < .01$), ANPS - Korku ($r = .45, p < .01$) ve ANPS - Üzüntü ($r = .49, p < .01$) arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bunun yanında, ANPS - Oyun ($r = -.11, p < .05$) ile de zayıf düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Diğerlerini İlişkin Pişmanlık ile ANPS - Öfke ($r = .27, p < .01$), ANPS - Korku ($r = .53, p < .01$) ve ANPS - Üzüntü ($r = .54, p < .01$) arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Bununla birlikte, ANPS - Oyun ($r = -.13, p < .05$) ve ANPS - Sevgi ($r = -.12, p < .05$) ile Diğerlerini İlişkin Pişmanlık arasında zayıf düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Kabullenme ile ANPS - Öfke ($r = .23, p < .01$), ANPS - Korku ($r = .44, p < .01$) ve ANPS - Üzüntü ($r = .55, p < .01$) arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Buna karşın, Kabullenme ile ANPS - Oyun ($r = -.12, p < .05$) arasında zayıf düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Duygusallık ile ANPS - Öfke ($r = .25, p < .01$), ANPS - Korku ($r = .42, p < .01$) ve ANPS - Üzüntü ($r = .41, p < .01$) arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

4.4 Aracı Rol Analizi Bulguları

Bu bölümde, Otobiyografik Bellek İşlevleri ile Afektif Sinirbilim Kişilik Özellikleri arasındaki ilişkide Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık düzeyinin aracı rolü olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla, Hayes'in (2018) geliştirdiği PROCESS Macro eklentisinin Model 4 yapısı kullanılarak aracı değişken analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz bulguları, doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri içerecek şekilde aşağıda sunulmuştur.

Çizelge 4.4: Otobiyografik Bellek İşlevleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkide Varoluşsal Pişmanlığın Aracı Rolü

| | <i>B</i> | <i>SH</i> | β | <i>t</i> | <i>p</i> | %95 GA | |
|--|----------|-----------|---------|----------|----------|------------------|------------------|
| | | | | | | <i>Alt Sınır</i> | <i>Üst Sınır</i> |
| Otobiyografik Bellek→ Varoluşsal Pişmanlık | 0.46 | 0.06 | 0.39 | 8.15 | <.001*** | 0.35 | 0.58 |
| Varoluşsal Pişmanlık→ Oyun | -0.02 | 0.01 | - | -2.77 | 0.006** | - | 0.00 |
| | | | 0.14 | | | 0.03 | |
| Varoluşsal Pişmanlık→ Öfke | 0.04 | 0.01 | 0.29 | 5.90 | <.001*** | 0.03 | 0.06 |
| Varoluşsal Pişmanlık→ Korku | 0.06 | 0.01 | 0.52 | 11.63 | <.001*** | 0.05 | 0.07 |
| Varoluşsal Pişmanlık→ Üzüntü | 0.08 | 0.01 | 0.58 | 13.84 | <.001*** | 0.06 | 0.09 |
| Otobiyografik Bellek→ Oyun (Toplam Etki (c1)) | 0.02 | 0.01 | 0.13 | 2.46 | 0.015* | 0.00 | 0.03 |
| Doğrudan Etki (c1) | 0.03 | 0.01 | 0.21 | 3.92 | <.001*** | 0.01 | 0.04 |
| Dolaylı Etki (c1) (Toplam) | -0.01 | 0.00 | - | | | - | - |
| | | | 0.08 | | | 0.02 | 0.01 |

Cizelge 4.4: (Devamı) Otobiyografik Bellek İşlevleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkide Varoluşsal Pişmanlığın Aracı Rolü

| | <i>B</i> | <i>SH</i> | β | <i>t</i> | <i>p</i> | %95 GA | |
|--|----------|-----------|---------|----------|----------|------------------|------------------|
| | | | | | | <i>Alt Sınır</i> | <i>Üst Sınır</i> |
| Otobiyografik Bellek→ Öfke (Toplam Etki (c2)) | 0.02 | 0.01 | 0.14 | 2.64 | 0.009** | 0.01 | 0.04 |
| Doğrudan Etki (c2) | 0.00 | 0.01 | 0.03 | 0.48 | 0.631 | - | 0.02 |
| Dolaylı Etki (c1) (Toplam) | 0.02 | 0.00 | 0.11 | | | 0.01 | 0.03 |
| Otobiyografik Bellek→ Korku (Toplam Etki (c3)) | 0.04 | 0.01 | 0.28 | 5.57 | <.001*** | 0.03 | 0.05 |
| Doğrudan Etki (c3) | 0.01 | 0.01 | 0.09 | 1.88 | 0.061 | 0.00 | 0.03 |
| Dolaylı Etki (c3) (Toplam) | 0.03 | 0.00 | 0.19 | | | 0.02 | 0.04 |
| Otobiyografik Bellek→ Üzüntü (Toplam Etki (c4)) | 0.04 | 0.01 | 0.25 | 4.88 | <.001*** | 0.02 | 0.05 |
| Doğrudan Etki (c4) | 0.00 | 0.01 | 0.02 | 0.48 | 0.633 | - | 0.02 |
| Dolaylı Etki (c4) (Toplam) | 0.04 | 0.01 | 0.23 | | | 0.01 | 0.05 |

* $p < .05$ Kullanılan test: *Process Macro 4.2*

Yukarıdaki bulgulara göre, Otobiyografik bellek işlevleri ile kişilik temelli duygusal tepkiler arasındaki ilişkide varoluşsal pişmanlığın aracı rolünü test eden model sonucunda, otobiyografik belleğin varoluşsal pişmanlığı anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır ($B = 0.46$, $SH = 0.06$, $\beta = 0.39$, $t = 8.15$, $p < .001$, %95 GA [0.35, 0.58]). Bu bulgu, bireyin geçmiş yaşantılarına ilişkin bellek işlevlerinin pişmanlık düzeyini artırabildiğini göstermektedir.

Oyun boyutunda otobiyografik bellek işlevlerinin toplam etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = 0.02$, $p = .015$). Ancak, varoluşsal pişmanlık bu ilişkiyi ters yönde aracı olarak etkilemiştir ($B = -0.01$, $\beta = -0.08$, %95 GA [-0.02, -0.01]). Doğrudan etkinin pozitif olması ($B = 0.03$, $p < .001$), bireylerin olumlu oyun duygusu yaşamasında otobiyografik belleğin doğrudan etkili olduğunu; fakat pişmanlık duygusunun bu etkiyi kısmen zayıflattığını göstermektedir. Bu nedenle, kısmi ve ters yönlü bir aracılık yapısı belirlenmiştir.

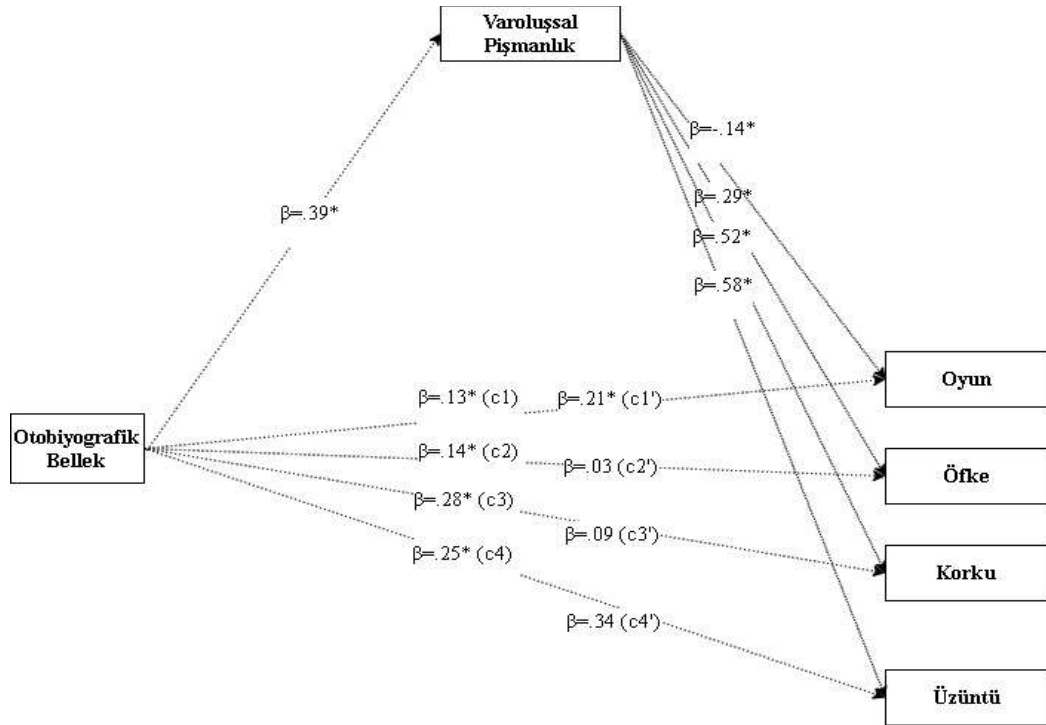
Öfke değişkeninde otobiyografik belleğin toplam etkisi anlamlıdır ($B = 0.02$, $p = .009$), ancak doğrudan etki anlamlı değildir ($B = 0.00$, $p = .631$). Buna karşılık, varoluşsal pişmanlık üzerinden gerçekleşen dolaylı etki anlamlı düzeydedir ($B = 0.02$, $\beta = 0.11$, %95 GA [0.01, 0.03]). Bu sonuçlar, öfke düzeyinde tam aracılık

yapısının olduğunu ve otobiyografik belleğin etkisinin yalnızca pişmanlık aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir.

Korku boyutunda otobiyografik belleğin toplam etkisi ($B = 0.04, p < .001$) ve dolaylı etkisi ($B = 0.03, \beta = 0.19, \%95 \text{ GA } [0.02, 0.04]$) anlamlı bulunmuştur. Doğrudan etki sınırda anlamlılık göstermektedir ($B = 0.01, p = .061$). Bu bulgu, korku düzeyinde kısmi aracılık yapısının bulunduğunu ve otobiyografik belleğin hem doğrudan hem de dolaylı etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Üzüntü değişkeni açısından otobiyografik bellek işlevlerinin toplam etkisi ($B = 0.04, p < .001$) ve dolaylı etkisi ($B = 0.04, \beta = 0.23, \%95 \text{ GA } [0.02, 0.05]$) anlamlı bulunmuş; ancak doğrudan etkinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($B = 0.00, p = .633$). Bu sonuç, üzüntü değişkeninde de tam aracılık yapısının bulunduğunu göstermektedir.

Genel olarak, elde edilen bulgular otobiyografik bellek işlevlerinin duygusal tepkiler üzerinde doğrudan ya da dolaylı yollardan etkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle olumsuz duygular olan öfke, korku ve üzüntü değişkenlerinde varoluşsal pişmanlık etkili bir aracı olarak işlev görmektedir. Bu bağlamda, bireylerin geçmişe ilişkin düşünme ve hatırlama biçimlerinin, kişilik temelli duygusal yapılarını şekillendirdiği söylenebilir.



Şekil 0.1: Otobiyografik Bellek İşlevleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişide Varoluşsal Pişmanlığın Aracı Rolü

4.5 Karşılaştırma Analizi Bulguları

Bu bölümde, katılımcıların cinsiyet ve eğitim durumu değişkenlerine göre Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği, Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği ve Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği puanlarında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda, iki grup karşılaştırmaları için Bağımsız Örneklem t-testi, ikiden fazla grup karşılaştırmaları için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

Çizelge 4.5: Cinsiyete Göre Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği, Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği, Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

| | Kadın(n=295) | | Erkek(n=79) | | t | Sd. | p |
|--|--------------|-------|-------------|-------|-------|-----|---------|
| | \bar{X} | SS | \bar{X} | SS | | | |
| Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği | 136.45 | 31.39 | 134.84 | 33.71 | 0.40 | 372 | 0.690 |
| Benlik | 19.37 | 4.50 | 19.19 | 4.60 | 0.31 | 372 | 0.754 |
| Duygudurum Düzenleme | 23.65 | 7.88 | 24.20 | 7.78 | -0.55 | 372 | 0.582 |
| Geçmişle Yüzleşme | 37.45 | 11.09 | 36.66 | 11.08 | 0.56 | 372 | 0.575 |
| Geçmişten Ders Alma | 26.67 | 6.95 | 26.70 | 7.71 | -0.03 | 372 | 0.975 |
| İpucu Temelinde Geçmiş Hatırlama | 29.31 | 7.27 | 28.09 | 7.98 | 1.30 | 372 | 0.196 |
| Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği | 121.22 | 37.93 | 123.16 | 38.78 | -0.40 | 372 | 0.687 |
| İç Çatışma | 44.95 | 14.97 | 46.65 | 15.80 | -0.89 | 372 | 0.376 |
| Kendine İlişkin pişmanlık | 24.21 | 7.37 | 24.03 | 7.78 | 0.19 | 372 | 0.848 |
| Diğerlerini İlişkin Pişmanlık | 21.48 | 8.70 | 21.54 | 8.15 | -0.06 | 372 | 0.951 |
| Kabullenme | 14.62 | 6.21 | 14.65 | 6.02 | -0.04 | 372 | 0.971 |
| Duygusalılık | 15.97 | 5.33 | 16.30 | 5.34 | -0.49 | 372 | 0.625 |
| ANPS - Merak | 21.40 | 4.95 | 22.80 | 3.94 | -2.32 | 372 | 0.021* |
| ANPS - Oyun | 21.12 | 4.27 | 20.01 | 4.80 | 1.99 | 372 | 0.047* |
| ANPS - Sevgi | 15.09 | 3.74 | 13.73 | 3.52 | 2.91 | 372 | 0.004** |
| ANPS - Öfke | 17.70 | 5.33 | 17.51 | 5.67 | 0.28 | 372 | 0.779 |
| ANPS - Korku | 17.09 | 4.53 | 15.66 | 4.32 | 2.52 | 372 | 0.012* |
| ANPS - Üzüntü | 17.59 | 4.86 | 16.99 | 5.25 | 0.96 | 372 | 0.339 |

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Yapılan analizler sonucunda, ANPS - Merak puanları erkeklerde ($\bar{X} = 22.80$, $SS = 3.94$), kadınlara ($\bar{X} = 21.40$, $SS = 4.95$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($t(372) = -2.32$, $p = .021$).

Benzer şekilde, ANPS - Oyun puanlarında kadınların puanları ($\bar{X} = 21.12$, $SS = 4.27$), erkeklere ($\bar{X} = 20.01$, $SS = 4.80$) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(372) = 1.99$, $p = .047$).

Ayrıca, ANPS - Sevgi puanlarında da kadınlar ($\bar{X} = 15.09$, $SS = 3.74$), erkeklere ($\bar{X} = 13.73$, $SS = 3.52$) göre anlamlı şekilde daha yüksek puan almıştır ($t(372) = 2.91$, $p = .004$).

Bunun yanında, ANPS - Korku puanları kadınlarda ($\bar{X} = 17.09$, $SS = 4.53$), erkeklerden ($\bar{X} = 15.66$, $SS = 4.32$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(372) = 2.52$, $p = .012$).

Öte yandan, Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği ($t(372) = 0.40$, $p = .690$), Benlik ($t(372) = 0.31$, $p = .754$), Duygudurum Düzenleme ($t(372) = -0.55$, $p = .582$), Geçmişle Yüzleşme ($t(372) = 0.56$, $p = .575$), Geçmişten Ders Alma ($t(372) = -0.03$, $p = .975$), İpucu Temelinde Geçmiş Hatırlama ($t(372) = 1.30$, $p = .196$), Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği ($t(372) = -0.40$, $p = .687$), İç Çatışma ($t(372) = -0.89$, $p = .376$), Kendine İlişkin Pişmanlık ($t(372) = 0.19$, $p = .848$), Diğerlerine İlişkin Pişmanlık ($t(372) = -0.06$, $p = .951$), Kabullenme ($t(372) = -0.04$, $p = .971$), Duygusallık ($t(372) = -0.49$, $p = .625$), ANPS - Öfke ($t(372) = 0.28$, $p = .779$) ve ANPS - Üzüntü ($t(372) = 0.96$, $p = .339$) puanları açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Çizelge 4.6: Eğitim Durumuna Göre Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği, Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği, Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

| | Eğitim Durumu | | | | | | F(2,371) | p | Post-Hoc |
|--|--------------------------|------|---------------------------------|-------|--|-------|----------|-------|------------------|
| | Lise ¹ (n=43) | | Üniversite ² (n=237) | | Yüksek Lisans/ Doktora ³ (n=94) | | | | |
| | \bar{X} | SS | \bar{X} | SS | \bar{X} | SS | | | |
| Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği | | | | | | | | | |
| Benlik | 141.5 | 28.7 | 136.37 | 32.96 | 132.96 | 30.26 | 1.09 | 0.336 | - |
| Duygudurum Düzenleme | 18.49 | 4.74 | 19.35 | 4.52 | 19.67 | 4.40 | 1.02 | 0.363 | - |
| Geçmişle Yüzleşme | 26.56 | 8.13 | 23.53 | 8.13 | 23.11 | 6.77 | 3.19 | 0.042 | 1>3 ^a |
| Geçmişten Ders Alma | 38.67 | 9.72 | 37.33 | 11.29 | 36.51 | 11.19 | 0.57 | 0.567 | - |
| İpucu Temelinde Geçmiş Hatırlama | 28.51 | 6.74 | 26.70 | 7.28 | 25.77 | 6.69 | 2.22 | 0.110 | - |
| Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği | | | | | | | | | |
| İç Çatışma | 29.30 | 6.62 | 29.46 | 7.37 | 27.90 | 7.88 | 1.51 | 0.223 | - |
| Kendine İlişkin pişmanlık | 119.5 | 32.8 | 121.05 | 39.02 | 124.03 | 38.11 | 0.28 | 0.759 | - |
| | 8 | 0 | | | | | | | |
| | 43.33 | 12.4 | 45.20 | 15.55 | 46.47 | 15.25 | 0.65 | 0.523 | - |
| | 8 | | | | | | | | |
| | 25.00 | 6.58 | 24.09 | 7.62 | 23.98 | 7.44 | 0.31 | 0.734 | - |

Çizelge 4.6: (Devamı) Eğitim Durumuna Göre Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği, Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği, Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

| | Eğitim Durumu | | | | | | F(2,371) | p | Post-Hoc |
|----------------------|--------------------------|------|---------------------------------|------|--|------|----------|---------|-------------------------------|
| | Lise ¹ (n=43) | | Üniversite ² (n=237) | | Yüksek Lisans/ Doktora ³ (n=94) | | | | |
| | \bar{X} | SS | \bar{X} | SS | \bar{X} | SS | | | |
| Diğerlerini İlişkin | 21.05 | 8.95 | 21.06 | 8.46 | 22.78 | 8.66 | 1.41 | 0.245 | - |
| Pişmanlık Kabullenme | 15.21 | 6.03 | 14.36 | 6.13 | 15.01 | 6.32 | 0.59 | 0.554 | - |
| Duygusalılık | 15.00 | 5.15 | 16.33 | 5.47 | 15.80 | 5.01 | 1.27 | 0.283 | - |
| ANPS - Merak | 18.88 | 6.05 | 21.35 | 4.45 | 23.84 | 4.07 | 19.15 | <.001** | 2>1 ^b 3>1, 2 |
| ANPS - Oyun | 21.14 | 4.71 | 20.68 | 4.44 | 21.30 | 4.19 | 0.75 | 0.472 | - |
| ANPS - Sevgi | 14.91 | 3.53 | 14.73 | 3.77 | 14.96 | 3.73 | 0.14 | 0.868 | - |
| ANPS - Öfke | 17.74 | 5.51 | 17.67 | 5.32 | 17.60 | 5.59 | 0.01 | 0.988 | - |
| ANPS - Korku | 15.53 | 3.96 | 16.65 | 4.43 | 17.70 | 4.84 | 3.74 | 0.025* | 3>1 ^a |
| ANPS - Üzüntü | 17.05 | 4.65 | 17.42 | 4.93 | 17.76 | 5.13 | 0.33 | 0.722 | - |

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games Howell Testi

Yapılan analizler doğrultusunda, Duygudurum Düzenleme puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2,371)=3.19$, $p=0.042$). Tukey post-hoc analizine göre, lise mezunu bireylerin puanları ($\bar{X}=26.56$, $SS=8.13$), yüksek lisans/doktora düzeyindeki bireylerin puanlarından ($\bar{X}=23.11$, $SS=6.77$) anlamlı derecede daha yüksektir.

Benzer şekilde, ANPS – Merak puanlarında da anlamlı bir fark gözlenmiştir ($F(2,371)=19.15$, $p<.001$). Games-Howell post-hoc analizine göre, yüksek lisans/doktora düzeyindekilerin puanları ($\bar{X}=23.84$, $SS=4.07$), hem lise ($\bar{X}=18.88$, $SS=6.05$) hem de üniversite ($\bar{X}=21.35$, $SS=4.45$) mezunlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, üniversite mezunlarının puanları da lise mezunlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

ANPS – Korku puanlarında da eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F(2,371)=3.74$, $p=0.025$). Tukey post-hoc analizine göre, yüksek lisans/doktora düzeyindekilerin puanları ($\bar{X}=17.70$, $SS=4.84$), lise mezunlarına ($\bar{X}=15.53$, $SS=3.96$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir.

Buna karşılık, Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği ($F(2,371)=1.09$, $p=0.336$), Benlik ($F(2,371)=1.02$, $p=0.363$), Geçmişle Yüzleşme ($F(2,371)=0.57$, $p=0.567$), Geçmişten Ders Alma ($F(2,371)=2.22$, $p=0.110$), İpucu Temelinde Geçmiş Hatırlama ($F(2,371)=1.51$, $p=0.223$), Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği ($F(2,371)=0.28$, $p=0.759$), İç Çatışma ($F(2,371)=0.65$, $p=0.523$), Kendine İlişkin Pişmanlık ($F(2,371)=0.31$, $p=0.734$), Diğerlerine İlişkin Pişmanlık ($F(2,371)=1.41$, $p=0.245$), Kabullenme ($F(2,371)=0.59$, $p=0.554$), Duygusallık ($F(2,371)=1.27$, $p=0.283$), ANPS – Oyun ($F(2,371)=0.75$, $p=0.472$), ANPS – Sevgi ($F(2,371)=0.14$, $p=0.868$), ANPS – Öfke ($F(2,371)=0.01$, $p=0.988$) ve ANPS – Üzüntü ($F(2,371)=0.33$, $p=0.722$) puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın ilk hipotezi (H1), otobiyografik bellek işlevleri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu öne sürmekteydi. Araştırmada elde edilen bulgular, otobiyografik bellek işlevleri ile öfke, korku ve üzüntü gibi olumsuz duygusal kişilik boyutları arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, Davis ve arkadaşlarının (2003) ANPS modeli kapsamında öfke, korku ve üzüntü sistemlerinin bireylerin stresli yaşam olaylarına duyarlılığını artırarak geçmiş deneyimleri olumsuz hatırlama eğilimine neden olabileceğini belirttikleri bulgularla örtüşmektedir. Ayrıca Bluck ve Alea'nın (2002) otobiyografik bellek işlevleri modeli, anıların benlik işlevinin kimlik sürekliliği ve öznel bütünlük için kritik olduğunu vurgulamaktadır; çalışmada öfke ve korkunun bu işlevin sağlıklı işlenmesini zorlaştırabileceği anlaşılmıştır. Bu nedenle, H1 hipotezi araştırma bulgularıyla desteklenmiştir.

Araştırmanın ikinci hipotezi (H2), varoluşsal pişmanlığın otobiyografik bellek işlevleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkide aracı rol oynayacağını öngörmekteydi. Aracılık analizlerinde varoluşsal pişmanlığın öfke, korku ve üzüntü boyutlarında tam aracı; oyun boyutunda ise kısmi ve ters yönde aracı rol oynadığı bulunmuştur. Bu bulgular, Lucas'ın (2004) varoluşsal pişmanlığı, kişinin otantik davranamama veya değerlerine uygun seçim yapamama sonucu ortaya çıkan yoğun kaygı ve suçluluk duyguları olarak tanımladığı kavramla uyumludur. Çalışmada, olumsuz duygusal kişilik eğilimleri güçlü bireylerin pişmanlık aracılığıyla otobiyografik belleklerini işlevsiz biçimde kullandıkları ve bu durumun geçmiş odaklı ruminasyon riskini artırabileceği anlaşılmaktadır. Bu mekanizma, Bluck ve Alea'nın (2002) belleğin yönlendirici işlevinin etkili kullanılmaması halinde kimlik gelişiminin olumsuz etkilenebileceğine dair görüşleriyle de paralellik göstermektedir.

Oyun boyutunda varoluşsal pişmanlığın kısmi ve ters yönde aracı rol göstermesi ise dikkat çekici bir bulgudur. Yüksek oyun puanına sahip bireylerin, pişmanlık deneyimini mizah, yaratıcılık ve pozitif yeniden çerçeveleme becerileri sayesinde yapıcı bir sürece dönüştürebildikleri görülmektedir. Bu bulgu, Panksepp ve

Biven'in (2012) oyun sisteminin pozitif duygulanımı artırarak psikolojik esnekliği desteklediğine ilişkin bulgularıyla tutarlıdır. Oyun eğilimi yüksek bireylerde pişmanlık duygusunun olumsuz etkilerinin tamponlandığı ve otobiyografik belleğin öğretici işlevinin daha etkin kullanılabildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen diğer bulgular da bu kuramsal çerçeveyi desteklemektedir. Pişmanlık ile ANPS'nin olumsuz duygusal sistemleri (öfke, korku ve üzüntü) arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler bulunurken, oyun ve sevgi boyutlarıyla negatif ilişkiler saptanmıştır. Bu durum, pozitif duygusal sistemlerin pişmanlığı tamponlayıcı bir işlev görebileceğine işaret etmektedir. Özellikle iç çatışma ve kendine ilişkin pişmanlık boyutlarıyla oyun/sevgi alt boyutları arasındaki negatif korelasyonlar bu yorumu desteklemektedir. Benlik ve duygudurum düzenleme alt boyutlarının da hem pişmanlık hem de ANPS ile pozitif ilişkiler göstermesi dikkat çekici bir bulgudur. Benlik boyutunun özellikle kendine ilişkin pişmanlıkla bağlantısı, benlik algısının pişmanlık deneyiminde belirleyici olduğunu göstermektedir. Duygudurum düzenleme boyutunun pişmanlıkla pozitif ilişkili bulunması ise, duygusal uyum becerilerinin her zaman pişmanlığı azaltıcı yönde işlemediğini; bazı durumlarda pişmanlığın daha yoğun yaşanmasına aracılık edebileceğini düşündürmektedir (Webster, 1993).

Demografik bulgular da tartışmaya değer sonuçlar ortaya koymuştur. Cinsiyet açısından, erkeklerin merak puanlarının daha yüksek; kadınların ise oyun, sevgi ve korku puanlarının anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadın katılımcıların öfke ve üzüntü puanlarının erkeklerden yüksek çıkması, kadınların duygusal deneyimleri daha yoğun yaşama ve ifade etme eğilimlerine dair literatürdeki klasik bulgularla (Brody ve Hall, 2008) uyumludur. Ancak bellek işlevleri ve pişmanlık açısından cinsiyet temelli anlamlı fark bulunmamıştır. Eğitim düzeyi açısından, merak puanlarının eğitim seviyesi yükseldikçe arttığı, korku puanlarının ise yüksek lisans/doktora grubunda lise mezunlarına kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna rağmen bellek işlevleri ve pişmanlık ölçeği puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar, pişmanlık süreçlerinin bilişsel gelişimden çok yaşam deneyimlerine bağlı olduğunu düşündürmektedir.

Yaş değişkeniyle yapılan analizlerde ise, yaş arttıkça pişmanlık alt boyutları, otobiyografik bellek işlevleri ve ANPS'nin bazı alt boyutlarında (merak, oyun, korku, üzüntü) zayıf fakat anlamlı negatif ilişkiler gözlenmiştir. Bu bulgu, yaş

ilerledikçe geçmişe ilişkin pişmanlıkların ve olumsuz duygusal tepkilerin azaldığını göstermektedir. Ayrıca, literatürde ileri yaş döneminde duygusal regülasyonun daha uyumlu işlediğini savunan çalışmalarla (Carstensen vd., 2000) uyum göstermektedir.

Çalışmada bazı değişkenler arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Örneğin, otobiyografik bellek işlevleri ile ANPS'nin merak boyutu arasında güçlü bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca cinsiyetin bellek işlevleri ve pişmanlık üzerinde etkili olmaması, bu süreçlerin daha çok bireysel ve psikolojik faktörlerden kaynaklandığını düşündürmektedir. Eğitim düzeyi açısından da bellek işlevleri ve pişmanlık puanlarında anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Çalışmanın bulguları genel olarak, bireyin kişilik özelliklerinin otobiyografik bellek işlevlerini kullanma biçiminde ve pişmanlık yaşantısında belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Özellikle öfke, korku ve üzüntü gibi olumsuz duygusal eğilimlerin, geçmiş deneyimlerin işlevsiz şekilde hatırlanmasına ve bireyin psikolojik uyumunun olumsuz etkilenmesine neden olabileceği; oyun ve sevgi gibi pozitif duygusal eğilimlerin ise pişmanlığı işlevsel bir öğrenme fırsatına dönüştürebileceği sonucuna varılmıştır. Araştırmanın hipotezleri elde edilen verilerle desteklenmiş; otobiyografik bellek işlevleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkide varoluşsal pişmanlığın önemli bir aracı değişken olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgular, bireylerin geçmiş deneyimlerini işleme ve anlamlandırma biçimlerinin psikolojik iyilik halleri, kimlik bütünlüğü ve klinik uygulamalar açısından önemini vurgulamaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Bu araştırmada, otobiyografik bellek işlevleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkide varoluşsal pişmanlığın anlamlı bir aracı rol oynadığı bulunmuştur. Otobiyografik bellek işlevleri, bireylerin pişmanlık düzeylerini artırarak özellikle öfke, korku ve üzüntü gibi olumsuz duygusal eğilimleri güçlendirmektedir; bu değişkenlerde tam aracılık yapısı saptanmıştır. Buna karşılık, pozitif bir kişilik boyutu olan oyun eğiliminde otobiyografik belleğin doğrudan olumlu etkisi gözlenmiş, ancak pişmanlık bu etkiyi kısmen ters yönde zayıflatarak kısmi aracılık yapısı oluşturmuştur. Otobiyografik bellek işlevleri ile varoluşsal pişmanlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuş; bellek işlevlerinin artmasıyla birlikte pişmanlık düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür. Ayrıca, pişmanlık düzeyleri ile öfke, korku ve üzüntü duygusal boyutları arasında pozitif; oyun boyutuyla ise negatif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş, cinsiyet ve eğitim değişkenleri de bazı kişilik boyutlarında anlamlı farklılıklar göstermiş; erkeklerin merak düzeyi daha yüksek bulunurken, kadınlarda oyun, sevgi ve korku eğilimleri daha yüksek saptanmıştır.

6.2 Öneriler

Gelecek araştırmalarda daha dengeli cinsiyet oranlarına ve farklı sosyo-kültürel örneklemelere sahip çalışmalar yapılması önerilmektedir. Bu sayede bulguların kültürel ve toplumsal farklılıklara göre değişip değişmediği değerlendirilebilir. Ayrıca, boylamsal veya deneysel desenler kullanılarak otobiyografik bellek, pişmanlık ve kişilik arasındaki ilişkilerin nedensel yönü ve zamansal değişimi ortaya konabilir. Özbildirim dışı ölçme yöntemlerinin (örneğin, davranışsal değerlendirmeler veya üçüncü taraf gözlemleri) kullanılması, sosyal istenilirlilik yanlılığını azaltarak verilerin geçerliliğini artırabilir. Ayrıca, otobiyografik belleğin alt işlevleri (örneğin, öz kimlik oluşturma, sosyal bağ kurma, yönlendirme) ayrı ayrı ele alınarak hangi bellek işlevlerinin pişmanlık ve kişilik özellikleriyle daha

güçlü ilişkiler kurduğu detaylandırılabilir. Son olarak, psikolojik müdahalelerin otobiyografik belleği yapılandırma biçimine ve pişmanlık düzeyine etkisinin incelenmesi hem kuramsal bilgiye hem de klinik uygulamalara katkı sağlayabilir.



KAYNAKÇA

- Alea, N., ve Bluck, S. (2003). Why are you telling me that? A conceptual model of the social function of autobiographical memory. *Memory*, 11(2), 165–178. <https://doi.org/10.1080/741938207>
- Alsayed, A. (2023). *Convolutional neural networks for classification of Alzheimer's disease and mild cognitive impairment from 3D brain MRI images* [Master's thesis, Üsküdar University]. Istanbul.
- Aydın, G., ve Gülgöz, S. (2002). Yaşam dönüm noktaları ve otobiyografik bellek. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 19–32.
- Aytürk, E., Tekcan, A. İ., ve Ece, B. (2024). How much trait variance is captured in autobiographical memory ratings? *Applied Cognitive Psychology*, 38(3), 587–599. <https://doi.org/10.1002/acp.4240>
- Baddeley, A. D. (2000). The episodic buffer: A new component of working memory? *Trends in Cognitive Sciences*, 4(11), 417–423. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(00\)01538-2](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(00)01538-2)
- Barbey, A. K., Koenigs, M., ve Grafman, J. (2013). Dorsolateral prefrontal contributions to human working memory. *Cortex*, 49(5), 1195–1205. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2012.05.022>
- Barrett, F. S., ve Janata, P. (2016). Neural responses to nostalgia-evoking music modeled by elements of dynamic musical structure and individual differences in affective traits. *Neuropsychologia*, 91, 234–246. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2016.08.012>
- Bech, M., Elklit, A., ve Simonsen, E. (2015). Autobiographical memory in borderline personality disorder—A systematic review. *Personality and Mental Health*, 9(2), 162–171. <https://doi.org/10.1002/pmh.1294>
- Berntsen, D., ve Rubin, D. C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic, and involuntary memories. *Psychology and Aging*, 17(4), 636–652. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.4.636>
- Berntsen, D., ve Rubin, D. C. (2006). The centrality of event scale: A measure of integrating a trauma into one's identity and its relation to post-traumatic stress disorder symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 219–231. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.01.009>
- Bluck, S., Alea, N., Habermas, T., ve Rubin, D. C. (2005). A tale of three functions: The self-reported uses of autobiographical memory. *Social Cognition*, 23(1), 91–117. <https://doi.org/10.1521/soco.23.1.91.59198>
- Bluck, S., ve Alea, N. (2002). Exploring the functions of autobiographical memory: Why do I remember the autumn? In J. D. Webster ve B. K. Haight (Eds.),

Critical advances in reminiscence work: From theory to application (pp. 61–75). Springer.

- Bluck, S., ve Alea, N. (2009). Thinking and talking about the past: Why remember? *Applied Cognitive Psychology*, 23(8), 1089–1104. <https://doi.org/10.1002/acp.1612>
- Bluck, S., ve Glück, J. (2004). Making things better and learning a lesson: Experiencing wisdom across the lifespan. *Journal of Personality*, 72(3), 543–572. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00272.x>
- Boyacıoğlu, İ., ve Sümer, N. (2011). Bağlanma boyutları, otobiyografik bellek ve geçmişi kabul etme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 105–118
- Büyükişcan, E. S. (2018). *Alzheimer hastalığında kendilik ve kişiliğe dair özellikler ile bunların nörobiyolojik temelleri* [Doctoral dissertation, İstanbul Üniversitesi]. İstanbul.
- Cabeza, R., ve St. Jacques, P. (2007). Functional neuroimaging of autobiographical memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 11(5), 219–227. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2007.02.005>
- Caci, B., Cardaci, M., ve Miceli, S. (2019). Autobiographical memory, personality, and Facebook mementos. *Europe's Journal of Psychology*, 15(3), 614–636. <https://doi.org/10.5964/ejop.v15i3.1713>
- Camia, C. (2024). Autobiographical memory and narrative identity: A lifelong relationship. *Journal of Constructivist Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/10720537.2024.2337331>
- Conway, M. A., ve Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107(2), 261–288. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.107.2.261>
- Çalışkan, N. (2025). Beliren yetişkinlik döneminde varoluşsal pişmanlık ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide eudaimonik öz düzenleme değişkeninin düzenleyici rolünün incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul
- D'Argembeau, A. (2013). On the role of the ventromedial prefrontal cortex in self-processing: The valuation hypothesis. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, Article 372. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00372>
- Davis, K. L., Panksepp, J., ve Normansell, L. (2003). The affective neuroscience personality scales: Normative data and implications. *Neuro-Psychoanalysis*, 5(1), 57–69. <https://doi.org/10.1080/15294145.2003.10773410>
- Davis, K. L., ve Panksepp, J. (2011). The brain's emotional foundations of human personality and the affective neuroscience personality scales. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 35(9), 1946–1958. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.04.004>
- Davison, I. M., ve Feeney, A. (2008). Regret as autobiographical memory. *Cognitive Psychology*, 57(3), 385–403. <https://doi.org/10.1016/j.cogpsych.2008.03.001>

- Demirbaş, H., ve Baran, G. (2016). Çocuklarda otobiyografik bellek ve benlik gelişimi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 62–67.
- Doğanoğlu, İ. (2023). *Alzheimer hastalığında ileriye dönük belleğin değerlendirilmesi ve diğer bilişsel yetilerle ilişkisinin incelenmesi* [Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi]. İstanbul.
- Ece, B., ve Gülgöz, S. (2014). The impact of suppressing the typical life events on the reminiscence bump. *Applied Cognitive Psychology*, 28(5), 749–761. <https://doi.org/10.1002/acp.3051>
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. W. W. Norton.
- Eroğlu Koç, S. (2023). Hafif kognitif bozukluk hastalarında bilişsel rehabilitasyonun nöropsikolojik ve nöroanatomik etkilerinin incelenmesi [Doktora tezi, Ege Üniversitesi]. İzmir.
- Ersoy, P. (2014). *The role of direct and generative retrieval in access to involuntary and voluntary autobiographical memories* [Master's thesis, Boğaziçi University]. İstanbul.
- George, D., ve Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (4th ed.). Allyn ve Bacon.
- Gravetter, F. J., ve Wallnau, L. B. (2014). *Essentials of statistics for the behavioral sciences* (8th ed.). Wadsworth, Cengage Learning.
- Habermas, T., ve Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126(5), 748–769. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.748>
- Harris, C. B., Rasmussen, A. S., ve Berntsen, D. (2014). The functions of autobiographical memory: An integrative approach. *Memory*, 22(5), 559–581. <https://doi.org/10.1080/09658211.2013.806555>
- Havle, İ. (2023). Fibromiyalji sendromunda somatizasyonun, zihinselleştirmenin ve temel duygulanım özelliklerinin rolü [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. İstanbul.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). Guilford Press.
- Heidegger, M. (2011). *Varlık ve Zaman* (K. H. Ökten, Trans.). Agora Kitaplığı. (Original work published 1927)
- Hernandez, J. M. C., Costa Filho, M., Kamiya, A. S. M., Pasquini, R. O., ve Zeelenberg, M. (2022). Internal locus of control and individuals' regret for normal vs. abnormal decisions. *Personality and Individual Differences*, 192, 111562. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111562>
- Hicks, J. A., ve King, L. A. (2007). Meaning in life and seeing the big picture: Positive affect and global focus. *Cognition ve Emotion*, 21(7), 1577–1584. <https://doi.org/10.1080/02699930701347304>
- Howe, M. L., ve Courage, M. L. (1997). The emergence and early development of autobiographical memory. *Psychological Review*, 104(3), 499–523. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.104.3.499>

- Kahiyah, Z. T. M. A. (2023). Searching for a correlation between the clinical progression of Alzheimer's disease patients and miRNAs as potential biomarkers [Master's thesis, Bahçeşehir University]. İstanbul.
- Karakaş, S. (2006). Nöropsikolojik değerlendirme ve testler. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Kebabcı, U. F. (2024). Depresyonun yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, otantiklik ve varoluşsal pişmanlık [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. İstanbul.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J., ve Del Gaiso, A. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179–196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. International Universities Press.
- Kohut, H. (1998). *Kendiliğin Çözülmesi: Narsisistik kişilik bozukluklarının psikanalitik tedavisine sistemli bir yaklaşım* (A. Kansu, Trans.). Bağlam Yayıncılık. (Original work published 1971)
- Kohut, H. (2018). *The search for the self: Selected writings of Heinz Kohut 1978–1981*. Routledge.
- Kolcu, V. (2024). Depresyon hastalarında otobiyografik bellek işlevlerinin psikolojik zihinsellik ve empati ile ilişkisinin incelenmesi [Tıpta uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi]. İstanbul.
- Köse, E. (2025). Ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrol ve kendini nesneleştirmenin varoluşsal pişmanlık üzerine etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul
- Lenormand, M. (2024). The personal meaning of early episodic memories: Linking the self to past experiences. *Frontiers in Psychology*, 15, 1355343. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1355343>
- Liao, H.-W., Bluck, S., ve Li, T.-L. (2016). The functions of autobiographical memory in Taiwanese and American emerging adults. *Memory*, 24(4), 423–436. <https://doi.org/10.1080/09658211.2015.1015579>
- Lucas, M. (2004). Regret and responsibility in the phenomenology of agency. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 3(3), 303–325. <https://doi.org/10.1023/B:PHEN.0000041908.82587.86>
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- McCrae, R. R., ve Costa, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509–516. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.5.509>
- McLean, K. C., ve Pratt, M. W. (2006). Life's little (and big) lessons: Identity statuses and meaning-making in the turning point narratives of emerging adults. *Developmental Psychology*, 42(4), 714–722. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.4.714>

- Montag, C., ve Panksepp, J. (2017). Primary emotional systems and personality: An evolutionary perspective. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 464. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00464>
- Muir, K., Madill, A., ve Brown, C. (2023). Reflective rumination mediates the effects of neuroticism upon the fading affect bias in autobiographical memory. *Self and Identity*, 22(1), 102–128. <https://doi.org/10.1080/15298868.2022.2041080>
- Mutafoğlu Sarıbey, M. (2023). Functions of autobiographical remembering and its relation to affective neuroscience personality traits in healthy and pathological aging [Master's thesis, Yeditepe University]. Istanbul.
- Nelson, K., ve Fivush, R. (2004). The emergence of autobiographical memory: A social cultural developmental theory. *Psychological Review*, 111(2), 486–511. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.111.2.486>
- Öner, S., ve Gülgöz, S. (2017). Autobiographical remembering regulates emotions: A functional perspective. *Memory*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/09658211.2017.1316510>
- Öner, S., ve Gülgöz, S. (2018). Otobiyografik bellek işlevleri ve olumlu psikoloji: Öznel iyi oluş ve duygularla ilişkisi. *Mutluluk Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 45–61.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS (7th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. Oxford University Press.
- Panksepp, J., ve Biven, L. (2012). *The archaeology of mind: Neuroevolutionary origins of human emotions*. W. W. Norton.
- Pearson, B., Korankye, T., ve Asebedo, S. (2025). The role of personality and late-life categorical spending regret. *Psychological Studies*, 70(1), 61–70. <https://doi.org/10.1007/s12646-025-00820-x>
- Phelps, E. A. (2004). Human emotion and memory: Interactions of the amygdala and hippocampal complex. *Current Opinion in Neurobiology*, 14(2), 198–202. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2004.03.015>
- Pociunaite, I., ve Zimprich, D. (2023). Identity centrality of positive and negative autobiographical memories: The role of phenomenological characteristics. *Frontiers in Psychology*, 14, 1225068. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1225068>
- Reeck, C., ve LaBar, K. S. (2024). Reining in regret: Emotion regulation modulates regret in decision making. *Cognition and Emotion*, 38(8), 1368–1375. <https://doi.org/10.1080/02699931.2024.2357847>
- Rubin, D. C. (2005). A basic-systems approach to autobiographical memory. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 79–83. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00339.x>
- Rubin, D. C., ve Berntsen, D. (2009). Most memorable memories: A basic system view of autobiographical memory. *Memory ve Cognition*, 37, 305–318. <https://doi.org/10.3758/MC.37.3.305>

- Sadıklar, N. (2024). Bağlanma yönelimlerinin romantik ilişkilerde etkisinin otobiyografik bellek işlevleri, benlik değişimi ve çatışma çözüm stilleri bağlamında incelenmesi [Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. İzmir.
- Saffrey, C., Summerville, A., ve Roese, N. J. (2008). Praise for regret: People value regret above other negative emotions. *Motivation and Emotion*, 32(1), 46–54. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9082-y>
- Sarıçam, H., ve Arslan, C. (2016). Pişmanlık Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 1827–1838.
- Sarp, N., ve Tosun, A. (2011). Duygu ve otobiyografik bellek [Emotion and autobiographical memory]. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 3(3), 446–465
- Sartre, J. P. (2017). *Being and nothingness* (H. E. Barnes, Trans.). Washington Square Press. (Original work published 1943)
- Sutin, A. R. (2008). Autobiographical memory as a dynamic process: Autobiographical memory mediates basic tendencies and characteristic adaptations. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 1060–1066. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.10.002>
- Sutin, A. R., Luchetti, M., Stephan, Y., ve Terracciano, A. (2021). Sense of purpose in life and cognitive function in older adults: A 12-year prospective study. *JAMA Psychiatry*, 78(12), 1385–1393. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2021.2275>
- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. In E. Tulving ve W. Donaldson (Eds.), *Organization of memory* (pp. 381–403). Academic Press.
- Tulving, E. (1985). How many memory systems are there? *American Psychologist*, 40(4), 385–398. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.4.385>
- Tulving, E. (1993). What is episodic memory? *Current Directions in Psychological Science*, 2(3), 67–70. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770899>
- Tulving, E. (2002). Episodic memory: From mind to brain. *Annual Review of Psychology*, 53, 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135114>
- Urş, Z. (2021). Kişilik özellikleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin rolü [Yüksek lisans tezi, Acıbadem Mehmetçiği Aydınlar Üniversitesi]. İstanbul.
- Wang, Y., ve Singer, J. A. (2021). A cross-cultural study of self-defining memories in Chinese and American college students. *Frontiers in Psychology*, 11, 622527. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.622527>
- Waters, T. E. A., Bauer, P. J., ve Fivush, R. (2014). Autobiographical memory functions served by multiple event types. *Memory*, 22(8), 888–901. <https://doi.org/10.1080/09658211.2013.864313>
- Webster, J. D. (1993). Construction and validation of the Reminiscence Functions Scale. *Journal of Gerontology*, 48(5), P256–P262. <https://doi.org/10.1093/geronj/48.5.P256>
- Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Hermans, D., Raes, F., Watkins, E., ve Dalgleish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and

emotional disorder. *Psychological Bulletin*, 133(1), 122–148.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.122>

- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. International Universities Press.
- Winnicott, D. W. (1990). The false and true self. In *The maturational processes and the facilitating environment* (pp. 140–152). International Universities Press.
- Wolf, T., ve Zimprich, D. (2016). How can individual differences in autobiographical memory distributions of older adults be explained? *Memory*, 24(9), 1287–1299.
<https://doi.org/10.1080/09658211.2015.1102291>
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Yüksel, A. (2017). Otobiyografik bellek işlevleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 55–68.
- Yüksel, İ. (2022). Borderline kişilik bozukluğu ve yaygın anksiyete bozukluğu tanısı almış kadın hastaların, otobiyografik bellek işlevleri açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi]. İstanbul.
- Zade, D. Ş. (2025). Beyaz yaka çalışanların işe bağlı duygusal tükenmişliklerinin işe bağlılıklarına etkisinde varoluşsal pişmanlığın aracı rolünün incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul
- Zengin, N. (2022). Afektif sinirbilim kişilik profili bağlamında yeme tutumları [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. İstanbul.