

Yetişkinlerde Öz-Yeterlilik ile Pişmanlık İlişkisinde Olumlu ve Olumsuz Deneyimlerin Aracı Rolü

Mediating Role of Positive and Negative Experiences in the Relationship Between Self-Competence and Regret among Adults

Yahya Aktu¹

¹Siirt Üniversitesi, Siirt

ÖZ

Pişmanlığın yarattığı sıkıntıya rağmen, pişmanlık öz-düzenlemede ve kişinin geleceğini şekillendirmesinde önemli bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır. Pişmanlık duygusu yetişkinlerin hayatında önemli bir paya sahip olmasına rağmen, bu duygunun öz-yeterlilik tarafından nasıl etkilendiği ve hangi aracı değişkenlerin bu ilişkiyi etkilediğine dair alanyazın sınırlıdır. Bu çalışma, öz-yeterlilik ve pişmanlık arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz deneyimlerin aracı rolünü araştırmayı amaçlamıştır. Katılımcılar 402 kadın (%70,3) ve 170 erkek (%29,7) olmak üzere toplam 572 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 60 arasında değişmektedir ($25,34 \pm 6,97$). Korelasyon analizleri öz-yeterlilik ile pişmanlık ve öz-yeterlilik ile olumsuz deneyimler arasında negatif bir ilişki gözlenirken, öz-yeterlilik ile olumlu deneyimler arasında ise pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma modeli için yapılan analiz sonucunda olumsuz deneyimlerin öz-yeterlilik ve pişmanlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar, olumsuz deneyimlerin öz-yeterlilik ile pişmanlık arasındaki ilişkide altta yatan bir mekanizma olabileceğini ve bu deneyimlerin terapötik görüşmelerde kullanılabileceğini önermektedir.

Anahtar sözcükler: Öz-yeterlilik, pişmanlık, olumlu ve olumsuz deneyimler, aracılık rolü

ABSTRACT

Despite the distress of regret, regret emerges as an important figure in self-regulation and shaping one's future. Although regret has an important role in adults' lives, the literature on how this emotion is affected by self-competence and which mediating variables affect this relationship is limited. This study aimed to investigate the mediating role of negative and positive experiences in the relationship between self-competence and regret. The participants consisted of 572 individuals, including 402 females (70.3 %) and 170 males (29.7 %). The age of the participants ranged between 18 and 60 (25.34 ± 6.97). Correlation analyses revealed negatively relationship was determined between self-competence and regret, self-competence and negative experience as well. While positively correlation was found between self-competence and positive experience. The result of the analysis for the study model indicated that there was a mediating role of negative experience in the relationship between self-competence and regret. These results suggest that negative experience may be an underlying mechanism between self-competence and regret, and this experience can be exploited in therapeutic interventions.

Keywords: Self-competence, regret, positive and negative experiences, mediating role

Giriş

Günlük yaşamda duygular, olaylara ve şartlara ilişkin olarak çıkarımlar yapan insanlara yardım eden hayati araçlar olarak kabul edilir. Bireyler kararlarının yanlış olduğunun farkına vardıklarında, pişmanlık ve suçluluk gibi derin olumsuz duygular yaşayabilirler (Pink 2022). Pişmanlık, davranış değişikliği için bir katalizör görevi görebilir. Aynı zamanda pişmanlık insanları eylemlerini yeniden değerlendirmeye ve ileriye dönük daha faydalı yollar aramaya teşvik edebilir. Pişmanlığın yarattığı sıkıntıya rağmen, pişmanlık öz-düzenlemede ve kişinin geleceğini şekillendirmede önemli bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır (Aktu 2023). Pişmanlık aracılığıyla insanlar daha faydalı kararlar alabilmek için bilgi birikimi edinebilir, bu da zaman içinde seçimlerinde ayarlama yapmalarını ve ilerleme kaydetmelerini sağlar. Bireyler yaşlandıkça ve deneyim kazandıkça pişmanlıkla karşılaşma olasılıkları artar ve bu durum onları seçimlerini ele almaya ve daha avantajlı yollar aramaya iter (Zeelenberg ve ark. 2000). Pişmanlık yetişkinlerin hayatında önemli bir role sahip olmasına rağmen, bu ilişkiyi etkileyen değişkenlere aracılık eden alanyazın sınırlıdır (Aktu 2023). Bu doğrultuda pişmanlıkla ilgili değişkenlerin etkilerinin incelenmesi kritik önem taşımaktadır.

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Yahya Aktu, Siirt Üniversitesi, Sosyal Hizmet ve Danışmanlık Bölümü, Siirt, Türkiye **E-mail:** aktuyahya@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 02.08.2023 | **Kabul tarihi/Accepted:** 14.11.2023

Pişmanlık farklı duyguları içerir ve geçmiş seçimlerle ilgili bir hayal kırıklığı duygusu ile karakterize edilir. Pişmanlığa çoğunlukla suçlama ve acıma eşlik eder, bu bağlamda etkili bir duygu olarak gelişir. Olumsuz sonuçlarına rağmen pişmanlık, insan davranışını önemli ölçüde etkileyebilen yararlı bir duygu olarak görülmektedir. Pişmanlık genel olarak bir kişinin seçimleri ya da faaliyetlerinden tatmin olmaması olarak nitelendirilebilir (Zeelenberg ve ark. 2000). Pişmanlık sadece olumsuz duygularla ilgili değil, aynı zamanda farklı seçimleri yeniden gözden geçirmenin bilişsel gözden geçirmesiyle de ilgilidir. Olumsuz duyguların yanı sıra pişmanlık; suçluluk, vicdan azabı çekme, hayıflanma, dehşete düşme ve acıma gibi duygularla birlikte görülebilir. Bilişsel formlar da pişmanlıkla birlikte ortaya çıkar (Zeelenberg ve Pieters 2007, Özdemir ve Düzgüner 2020, Güller 2022, Pink 2022). Öte yandan, bir eylemde bulunduktan sonra yaşanan pişmanlık olumsuz duygu ve düşünceleri içerir. Her iki pişmanlık durumunda da yapılan davranış veya seçim ele alınır (Pink 2022). Bu durum hem yakın zamanda hem de pişmanlıkla karşılaştıktan sonra derinlemesine düşünme fırsatı sağlar (Zeelenberg ve Pieters 2007, Pink 2022).

Kuramsal bir bakış açısıyla, pişmanlık davranışsal sonuçlarla bağlantılı olarak gelişir (Pink 2022). Kapalı kapı pişmanlığı, bir faaliyette bulunmanın veya sonucu değiştirmenin mümkün olmadığı bir durumu içerir. Öte yandan, açık kapı pişmanlığı, eyleme geçme ve sonucu değiştirme fırsatının olduğu bir duruma işaret eder. Buchanan ve arkadaşları (2016) pişmanlığın bilişsel ve duygusal boyutları olduğunu ortaya koymuşlardır. Duygusal pişmanlık, öngörülemeyen bir olayın duygusal boyutunu kapsarken, bilişsel pişmanlık bu olayla ilgili olumsuz değerlendirmeleri içermektedir. Bu bağlamda, pişmanlık hem bilişsel hem de duygusal bileşenleri içermektedir. Bilişsel bileşen değerlendirme ve seçimleri içerirken, duygu bileşeni kendini suçlama, acıma ve hayıflanma duygularını kapsar. Pişmanlığın dâhil olması hem olumsuz duyguların yükselmesine hem de diğer seçenekler hakkında düşünmeye yol açar (Buchanan ve ark. 2016).

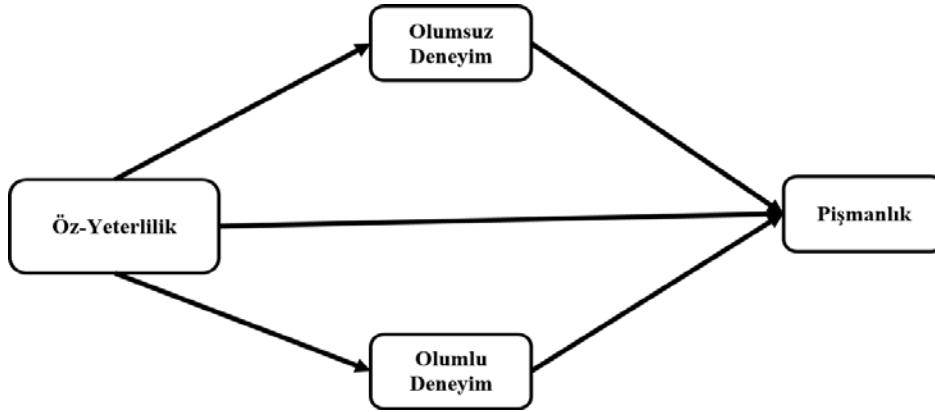
Yaygın pişmanlıkla ilgili alayazın incelendiğinde, pişmanlığın depresyonla (Kraines ve ark. 2017), stresle (Perdomo 2021), öz-beklentiyle (Roese ve Summerville 2005), karar vermektan kaçınma (Lauriola et al. 2019), yaşam doyumu (Bozkurt 2017, Aktu 2023) ve zorunlu seçimle (Goldstein-Greenwood ve ark. 2020, Matarazzo ve ark. 2021) ilişkili olduğu görülmektedir. Pişmanlık verici deneyimler, geçmişin olumsuz etkilerini ve karmaşasını içerdikleri için stresli olabilirler. Bireyler derin pişmanlık duyguları yaşadığında, depresyona girebilir ve yaşam memnuniyeti azalabilir (Kraines ve ark. 2017, Perdomo 2021). Pişmanlığın doğrulanması için bu ilişkilerin kültürel özellikler kullanılarak incelenmesinin önemi vurgulanmıştır (Breugelmans ve ark. 2014).

Bu çalışmada pişmanlık ile birlikte ele alınan değişkenlerden biri de öz yeterlidir. Öz yeterlilik, belirli bir alandaki bilgi, beceri ve yetenekleri içeren genel nitelik olarak tanımlanmaktadır. Öz-yeterlilik kavramı öz-yeterlilik ile yakından ilişkilidir. Öz yeterlilik, bireyin kendi yeteneğine olan inancını ifade eder (Tafarodi ve Swann Jr. 2001). Ancak, öz yeterlilik yetenek ile ilgilidir. Öz-yeterlilik kişinin kendisine yönelik olumlu bir tutumdur. Öz-yeterlilik, bireylerin kendilerini hedeflerine ulaşmada yetkin, yeterli ve başarılı olarak görmelerini içerir. Öz-yeterlilik, kişinin kendi iradesini kullanarak arzu edilen sonuçları üretebilen amaçlı bir varlık, kendi kendisinin nedensel bir faili olmanın takdire şayan deneyimidir. Özetle, öz-yeterlilik, genel bir öz yeterlilik duygusunun kişinin kimliği üzerindeki değerlendirici damgasıdır (Tafarodi ve Swann Jr 2001, Doğan 2011).

Olumsuz ve olumlu deneyimler pişmanlıkla ilişkilendirilebilecek bir diğer değişkenlerdir. Olumsuz deneyimler bireylerin korku, öfke, sıkıntı, suçlama, utanç ve küçümseme gibi olumsuz coşku durumlarındaki duygulanımlarını kapsarken, olumlu deneyimler neşe, merak ve dikkat gibi olumlu durumlardaki bireysel duygulanımları yansıtan inançları içerir (Watson 2002, Diener 2010, Şenol-Durak ve Durak 2019, Mahmoud ve ark. 2021). Olumlu deneyimler kişinin heyecan, gelişim ve canlılık gibi duygularını yansıtır. Genel olarak olumlu bir deneyim, rahat hissetme ve yaşamda olumlu duygulara sahip olma durumudur. Olumsuz bir deneyim ise günlük işleri yapmakta zorlanma, dağınıklık, öfke ve kaygıyı içerir. Seligman (2002) olumsuz deneyimlerin olumlu deneyimlere göre daha etkili olduğunu, çünkü olumsuz deneyimlerin olumlu deneyimlere göre daha eleştirel olduğunu belirtmektedir. Olumsuz deneyimler nevrotilikle, olumlu deneyimler ise dışadönük kişilik özellikleriyle ilişkilidir (Watson 2002, Şenol-Durak ve Durak 2019). Olumlu deneyimler, bir kişinin olumsuz deneyimlerin neden olduğu koşullarla mücadele etmesini sağlayan kaynakları güçlendirir (Fredrickson ve ark. 2000, Diener 2010, Mahmoud ve ark. 2021). Bu açıdan bakıldığında, olumsuz ve olumlu deneyimlerin pişmanlıkla ilişkili olduğu söylenebilir.

Bu çalışmanın amacı, öz-yeterlilik ve pişmanlık arasındaki ilişkide olumsuz ve olumlu deneyimlerin aracı rolünü araştırmaktır. Literatürde özeleştirel düşünme ve pişmanlık (Allaert ve ark. 2023), olumsuz deneyim ve pişmanlık (El Zein ve Bahrami 2020), pişmanlık ve öz-yeterlilik (Boemker 2019), olumlu deneyim ve öz-yeterlilik (Veronese ve ark. 2019) değişkenlerinin incelendiği görülmektedir. Ancak pişmanlığın öz-yeterlilik, olumsuz ve olumlu deneyim değişkenleri ile birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Literatür incelemesi sonucunda, olumsuz ve olumlu deneyimlerin pişmanlık ve öz-yeterlilik arasındaki ilişkide aracı bir rol

oynayabileceği varsayılmıştır. Bu nedenle, araştırma bulgularının pişmanlık ve diğer değişkenler arasındaki ilişkiyi anlamak ve profesyonellerin bireysel pişmanlıktan korunmaya yönelik psikoegitim ve tedavi programları geliştirmelerine ve uygulamalarına yardımcı olmak için yararlı olacağı düşünülmektedir. Çalışmanın öngörülen modeli Şekil 1’de gösterilmektedir.



Şekil.1. Varsayılan model

Yöntem

Örneklem

Bu çalışmanın örneklemini 572 yetişkin birey oluşturmaktadır. Bu çalışmada örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde güç analizi kullanılmıştır. G-power programı kullanılarak, etki büyüklüğü 0,15, $\alpha = 0,05$, güç $(1 - \beta) = 0,90$ ve %95 güven düzeyi alınarak çalışma evreni 424 olarak belirlenmiştir. Güç analizi için gerekli kriterleri karşılamak üzere 572 yetişkinden veri toplanmıştır (Cohen 2016). Çalışmaya dahil edilme kriterleri aşağıdaki gibidir: 18 yaşından büyük bir yetişkin olmak, bilgilendirilmiş onam formunu doldurmuş olmak ve hayatında en az bir kez büyük bir pişmanlık yaşamış olmak. Ölçekleri eksiksiz doldurmayan, çalışmaya gönüllü olarak katılmayan ve pişmanlık deneyimi olmayan katılımcılar çalışma kapsamından çıkarılmıştır. Buna göre 720 katılımcıya ulaşılmış ve dâhil etme-dışlama ölçütleri doğrultusunda 614 katılımcıdan veri toplanmıştır. Ancak ham veriler üzerinde yapılan normallik analizi sonucunda 42 kişinin çıkarılması gerekmiştir. Veriler kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak 20 anahtar yetişkin gönüllüden toplanmıştır. Çalışma, katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alındıktan sonra yürütülmüştür. Kartopu ya da zincirleme örnekleme, evrendeki bir kişiyle iletişime geçilmesini ve daha sonra bu kişi aracılığıyla başka bir kişiyle iletişime geçilmesini ve bu şekilde veri toplanmasını içerir (Creswell 2017). Veriler Diyarbakır, Siirt, Mardin ve Şanlıurfa illerinde yaşayan ve çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden yetişkinlerden toplanmıştır.

Katılımcıların 170’i (%29,7) erkek, 402’si (%70,3) kadındır. Katılımcıların yaşları 18 ile 60 arasında değişmektedir ($X=25,38$, $SS=7,05$). Katılımcıların 363’ü (%63,5) 18-30 yaş, 190’i (%33,2) 31-45 yaş ve 19’u (%3,3) 46-65 yaş arasındadır. Katılımcıların 48’i (%8,4) ilkokul, 148’i (%25,9) lise, 325’i (%56,8) üniversite ve 51’i (%8,9) lisansüstü mezundur. Katılımcıların 409’u (%71,5) bekâr, 5’i (%0,9) dul veya boşanmış, 158’i (27,6) ise evlidir. Ayrıca, katılımcıların 137’si (%24) düşük, 364’ü (%63,6) orta ve 71’i (%12,4) yüksek sosyo-ekonomik statüye sahiptir.

Uygulama

Siirt Üniversitesi Etik Kurulu’ndan (15/6/2023-4978) etik izin alındıktan sonra 45 katılımcı ile ön görüşmeler yapılmış ve bu görüşmeler sırasında araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik form ve ölçekler uygulanmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan 20 kilit katılımcı ölçekleri doldurmuştur. Ölçeklerin uygulanması için kilit katılımcılar tarafından önerilen yetişkinlerle iletişime geçilmiştir. Veriler ikinci ve üçüncü zincire kadar yüz yüze toplanmıştır. Sonraki aşamalarda farklı yerleşim yerlerinde (Diyarbakır ve Şanlıurfa) yaşayan ve zincire dâhil olan yetişkinlerden kilit katılımcılar aracılığıyla veri toplanmıştır (Creswell 2017). Bu doğrultuda, ölçekler Siirt ilindeki katılımcılara araştırmacı tarafından uygulanmış, Diyarbakır ve Şanlıurfa illerindeki katılımcılara ise anahtar katılımcılar uygulama sürecine yardımcı olmuştur. Veri toplama işlemi 10-20 dakika sürmüştür. Veri toplama süreci 45 gün sürmüştür. Veri toplama sırasında katılımcılardan kişisel olarak tanımlayıcı hiçbir bilgi talep edilmemiştir. Bu çalışma Helsinki Bildirgesi’nde belirtilen ilkelere uygun olarak yürütülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerini toplamak için bir form kullanılmıştır. Katılımcılara cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum ve sosyo-ekonomik gelir durumu gibi kişisel bilgiler sorulmuştur.

Pişmanlık Unsurları Ölçeği

Buchanan ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen Pişmanlık Unsurları Ölçeği'nin (RES) Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Aktu (2023) yapmıştır. Ölçek iki boyut ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları duyuşsal ve bilişsel pişmanlık olarak adlandırılmıştır. Ölçek 7'li Likert tipi bir öz-bildirime dayanmaktadır. Ölçek maddeleri 1 (Kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (Kesinlikle katılıyorum) arasında bir değer almaktadır. Ölçekten 10 ile 70 arasında puan alınabilmektedir. Ölçeğin uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi^2/df = 2.09$, RMSEA = .04, SRMR = .07, GFI = .92, NFI = .91, CFI = .94). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .75'tir.

Öz-Yeterlilik Alt Ölçeği

Tafarodi ve Swann Jr (2001) tarafından geliştirilen benlik saygısı (öz-sevgi/öz-yeterlilik) ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışmasını Doğan (2011) yapmıştır. Bu çalışmada 8 maddelik öz-yeterlilik alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipi bir öz-bildirime dayanmaktadır. Öz yeterlilik alt boyutunun 3, 4, 6 ve 8. maddeleri ters puanlanmaktadır. Alt ölçekten 8 ile 40 arasında puanlar alınabilmektedir. Ölçeğin uyum iyiliği değerleri kabul edilebilir bulunmuştur ($\chi^2/df = 2.64$, RMSEA = .04, RMR = .04, GFI = .94, AGFI = .91, NFI = .94, CFI = .97, RFI = .94, IFI = .97). Alt ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .74, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .72 olarak raporlanmıştır.

Pozitif ve Negatif Deneyimler Ölçeği

Ölçek Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Telef (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek, olumlu ve olumsuz deneyimleri içeren 6 olumsuz ve 6 olumlu olmak üzere toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipi öz-bildirim esasına dayanmaktadır. Ölçek maddeleri 1 (Hiçbir zaman) ile 5 (Her zaman) arasında bir değer almaktadır. Ölçekten 6 ile 30 arasında puanlar elde edilmektedir. Ölçeğin uyum iyiliği değerleri kabul edilebilir bulunmuştur ($\chi^2/df = 3.47$, RMSEA = .07, SRMR = .04, GFI = .93, NFI = .96, RFI = .95, CFI = .97, IFI = .97). Ölçeğin alt boyutları için test-tekrar test güvenilirlik katsayıları .85 ve .86'dır.

İstatistiksel Analiz

Çalışmada öncelikle normallik varsayımı için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri analiz edilmiştir. Normallik kriterlerini karşılamayan ($\pm 1,5$) 42 katılımcının yanıtları analizden çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell 2019) ve analiz çalışmaları geriye kalan 572 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Pişmanlık, öz-yeterlilik, olumsuz deneyimler ve olumlu deneyimler puanları arasındaki ilişkileri analiz etmek için Pearson korelasyon testi hesaplanmıştır. Ana model, yordayıcı değişken olarak öz-yeterlilik, yordanan değişken olarak pişmanlık ve aracı değişkenler olarak olumsuz ve olumlu deneyimler ile oluşturulmuştur. Her iki deneyimin aracılık rolü eş zamanlı olarak hesaplanmıştır. Model bootstrapping yöntemi ile test edilmiştir (Preacher ve Hayes 2008). Bu doğrultuda verilerin analizinde IBM SPSS 25 paket programı ve Process Macro 4.2 versiyonu kullanılmıştır. Ayrıca analizlerde Model 4, 10.000 bootstrap yeniden örnekleme ve %95 güven aralığı (CI) ölçütleri kullanılmıştır. p değerlerinin $< .05$ olması istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Aracılığın anlamlı olarak yorumlanabilmesi için güven aralıklarının (CI) sıfırı içermemesi ölçütü dikkate alınmıştır (Hayes 2018).

Bulgular

Katılımcıların betimsel istatistik sonuçlarına ilişkin bilgiler Tablo 1'de gösterilmektedir. Tablo 1'de görüldüğü gibi, tüm değişkenlerin normal değerler aralığında olduğu anlaşılmaktadır.

Değişkenler arasındaki ilişkileri bulmak için Pearson korelasyon değerleri analiz edilmiştir. Pearson korelasyon değerleri Tablo 2'de gösterilmiştir. Tablo 2'de görüldüğü gibi, tüm değişkenler arasında korelasyonlar gözlenmektedir. Pişmanlık ile öz-yeterlilik arasında ($r = -.31$, $p < .01$), pişmanlık ile olumlu deneyim arasında ($r = -.22$, $p < .01$) negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, olumsuz deneyim ile öz-yeterlilik arasında ($r = -.30$, $p < .01$) ve olumsuz deneyim ile olumlu deneyim arasında ($r = -.52$, $p < .01$) negatif ve anlamlı bir ilişki tespit

edilmiştir. Bununla birlikte, pişmanlık ile olumsuz deneyim arasında ($r = .25$, $p < .01$), öz-yeterlilik ile olumlu deneyim arasında ($r = .34$, $p < .01$) pozitif ve anlamlı bir korelasyon elde edilmiştir.

Tablo 1. Betimsel istatistik sonuçları

	X±SS	Çarpıklık	Basıklık
1. Pişmanlık	24,81±9,32	,768	,020
2. Öz-yeterlilik	26,81±3,93	,327	1,316
3. Olumlu Deneyim	19,68±4,53	,245	,831
4. Olumsuz Deneyim	16,28±4,41	-,190	,458

X: Ortalama; SS: Standart Sapma

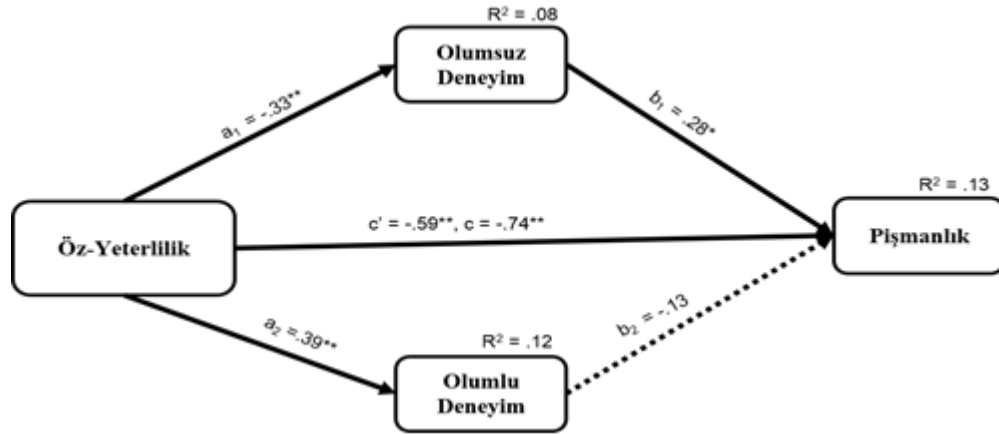
Tablo 2. Değişkenler arasındaki korelasyonlar

	1	2	3	4
1. Pişmanlık				
2. Öz-yeterlilik	-,31*			
3. Olumlu Deneyim	-,22*	,34*		
4. Olumsuz Deneyim	,25*	-,30*	-,52*	

* $p < .01$

Aracılık Analizleri

Çalışmada değişkenler arasındaki korelasyonların anlamlı olduğu görüldükten sonra, öz-yeterlilik ve pişmanlık arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz deneyimlerin aracılık rolü test edilmiştir. Araştırma modeli Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2. Aracılık modeli

* $p < .001$, ** $p < .005$

Şekil 2'de bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkileri gösterilmiştir. Araştırma modelindeki doğrudan etkiler incelendiğinde, pişmanlık ($\beta = -.59$, $p < .001$), olumsuz deneyim ($\beta = -.33$, $p < .001$) ve olumlu deneyim ($\beta = .39$, $p < .001$) değişkenlerindeki katsayı değerleri anlamlı bulunmuştur. Buna ek olarak, olumsuz deneyimin pişmanlık üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlı bulunmuştur ($\beta = .28$, $p < .005$). Ayrıca, öz-yeterliliğin pişmanlık üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\beta = -.74$, $p < .001$). Model analizi sonucunda değişkenlerin pişmanlık varyansının %13'ünü açıkladığı ve modelin anlamlı olduğu bulunmuştur [$R^2 = .13$, $F(3, 568) = 27.44$; $p < .001$].

Araştırma modelinde elde edilen yordayıcı katsayıların anlamlı olup olmadığını belirlemek için bootstrapping analizi yapılmıştır. Bunun için Model 4, %95 güven aralıkları ve 10.000 yeniden örnekleme yolu ile aracılık modeli test edilmiştir. Bootstrapping analizi sonuçları Tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3'te görüldüğü üzere, öz-yeterlilikten pişmanlığa giden doğrudan yol anlamlıdır ($\beta = -.59$, $p < .001$). Öz-yeterlilikten olumsuz deneyime giden yol ($\beta = -.33$, $p < .001$) ve öz-yeterlilikten olumlu deneyime giden yol ($\beta = .39$, $p < .001$) anlamlı bulunmuştur. Olumsuz deneyimden pişmanlığa giden yolun anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($\beta = .28$, $p < .005$). Öz-yeterliliğin, olumsuz deneyim aracılığı ile pişmanlık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ($\beta = -.09$, $SE = .04$, %95 GA = $-.19/-.01$). Alt ve üst sınır sıfır içermediği için sonuç anlamlıdır. Öte yandan, öz-yeterliliğin olumlu deneyim aracılığıyla pişmanlık üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır ($\beta = -.05$, $SE = .05$, %95 GA = $-.15/.05$). Alt ve üst sınır sıfır içerdiği için sonuç anlamlı değildir.

Table 1. Bootstrapping analizi sonuçları				
Yol Katsayıları	β	SH	Alt sınır	Üst sınır
Doğrudan etkiler				
Öz-yeterlilik → Pişmanlık	-,59	,10	-,79	-,39
Öz-yeterlilik → Olumlu Deneyim	,39	,04	,30	,48
Öz-yeterlilik → Olumsuz Deneyim	-,33	,04	-,42	-,24
Olumsuz Deneyim → Pişmanlık	,28	,09	,09	,47
Olumlu Deneyim → Pişmanlık	-,13	,09	-,32	,05
Dolaylı etkiler				
Öz-yeterlilik → Olumsuz Deneyim → Pişmanlık	-,09	,04	-,19	-,01
Öz-yeterlilik → Olumlu Deneyim → Pişmanlık	-,05	,05	-,15	,05

β : Standartlaştırılmamış katsayı, SH: Standart hata

Tartışma

Bu çalışmanın odak noktası, öz-yeterlilik ve pişmanlık arasındaki ilişkide olumsuz ve olumlu deneyimlerin aracılık rolünü araştırmaktır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, öz-yeterlilik ile pişmanlık arasında, öz-yeterlilik ile olumsuz deneyim arasında ve olumsuz deneyim ile olumlu deneyim arasında negatif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Literatürde bu bulguları destekleyen çalışmalara rastlamak mümkündür. Alanyazın incelendiğinde, pişmanlık ile yaşam doyumu (Bozkurt 2017, Aktu 2023), kolektif davranış (El Zein ve Bahrami 2020) ve öz yeterlilik (Boemker 2019) arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. According to Watson'a (2002) göre, olumsuz deneyim ile dışadönüklük arasında negatif bir ilişki vardır. Buna göre, öz-yeterlilik düzeyi arttıkça pişmanlık düzeyinin ve olumsuz deneyim düzeyinin azaldığı söylenebilir. Ayrıca, pişmanlık düzeyi arttıkça olumlu deneyim düzeyinin azaldığı ifade edilebilir. Düşük öz-yeterliliğe sahip yetişkinler olumsuz deneyimlere ve pişmanlığa daha fazla odaklanabilir (Koşan 2020). Çünkü düşük öz-yeterlilik olumsuz etkilere yol açabilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre, öz-yeterlilik ile olumlu deneyim arasında ve olumsuz deneyim ile pişmanlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguların literatürdeki sonuçlarla tutarlı olduğu görülmektedir. Literatürde öz-yeterlilik ile psikolojik iyi oluş ve mutluluk (Doğan ve ark. 2013), olumlu deneyim (Veronese ve ark. 2019), benlik saygısı (Tafarodi ve Swann Jr 2001, Doğan 2011) arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Pişmanlık ile kendini suçlama arasında (Buchanan ve ark. 2016), pişmanlık ile depresyon arasında (Kraines ve ark. 2017, Belen 2021), pişmanlık ile stres arasında (Belen 2021, Perdomo 2021) ve pişmanlık ile zorunlu seçim arasında (Goldstein-Greenwood ve ark. 2020, Matarazzo ve ark. 2021) pozitif bir ilişki vardır. Olumsuz deneyim ile nevrozite arasında pozitif bir ilişki vardır (Watson 2002). Bu açıdan öz-yeterlilik düzeyi arttıkça olumlu deneyim düzeyinin de arttığı söylenebilir. Olumsuz deneyim düzeyi arttıkça da pişmanlık düzeyinin arttığı sonucuna varılmaktadır. Öz-yeterlilik algısı yüksek olan yetişkinlerin daha fazla olumlu deneyim yaşaması muhtemeldir. Çünkü öz-yeterliliği yüksek olan yetişkinlerin hayatın olumlu yönlerine daha fazla odaklanmaları beklenebilir. Bu durum doğal olarak suçluluk ve yaşamı sorgulama şeklinde ortaya çıkan pişmanlığın daha az yaşanmasına katkıda bulunabilir.

Modelin sonuçları, öz-yeterlilik ve pişmanlık arasındaki ilişkide olumsuz deneyimin aracı rolü olduğunu göstermiştir. Alanyazında bu bulgulara paralel araştırma sonuçlarına rastlanmaktadır. Righetti ve Visserman (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, geçmişte yapılan fedakârlıklardan duyulan pişmanlığın benlik saygısı ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Allaert ve arkadaşları (2023), özeleştirel ruminasyon ve pişmanlık arasındaki ilişkide, elde edilen kazanımlara yönelik dikkatin aracılık etkisini ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada ise pişmanlığın maksimizasyon ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir (Peng ve ark. 2018). Bu sonuçlara ek olarak, pişmanlığın olumsuz deneyim ile olumsuz davranışsal niyet arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bildirilmiştir (Lee ve ark. 2023). Buna göre öz-yeterlilik arttıkça ve olumsuz deneyimlere yönelik algının azaldıkça pişmanlık yaşantısı azalmaktadır.

Çalışmanın sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde öz-yeterlilik, pişmanlık, olumsuz ve olumlu deneyimlerin birbiriyle ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu ilişkinin mekanizmasını daha iyi anlamak için yapılan aracılık analizi sonucunda, olumsuz deneyimin öz-yeterlilik ve pişmanlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir. Modele göre, öz-yeterliliğin pişmanlık üzerinde etkileri vardır. Bu etkinin bir kısmı olumsuz deneyimler aracılığıyla gerçekleşmektedir. Bu bulgulara dayanarak, olumsuz deneyimin yetişkinler arasında pişmanlığı yönetme ve başa çıkmada önemli bir değişken olduğu anlaşılmaktadır.

Genel olarak bu çalışma, pişmanlık ve öz-yeterlilik arasındaki ilişkide olumsuz deneyimlerin aracılık etkisini ortaya koymaktadır. Çalışmanın güçlü yönlerinin yanı sıra bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bu doğrultuda çeşitli önerilerde bulunulabilir. Bu çalışma kesitsel bir desende kurgulanmıştır. Bu çalışmanın sonuçları değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri tam olarak temsil etmemektedir. Katılımcılar kartopu örnekleme yoluyla seçilmiştir. Gelecekte daha geçerli sonuçlar elde edebilmek için olasılıklı örnekleme yöntemlerinin kullanılması ve pişmanlık düzeyi düşük katılımcıların seçilmesi önerilmektedir. Bu çalışmadaki katılımcıların çoğu erken yetişkinlik dönemindeki kadınlardır. Sonuçların yaş ortalamasına bakarak ölçeğin tüm yetişkinler için uygun olduğunu söyleyebilmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Çalışmadaki veriler öz-bildirim ölçekleri kullanılarak toplanmıştır. Bu durum, katılımcıların sosyal olarak kabul edilebilir yanıtlar vermeleri yönünde bir yanlılık yaratmış olabilir. Boylamsal ve deneysel çalışmaların yürütülmesi daha kapsamlı bilgi edinilmesine katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Çalışmada pişmanlık kavramı tek bir boyut olarak ele alınmıştır. Gelecek araştırmalarda bu değişkenleri farklı boyutlarıyla ele alacak farklı veri toplama araçlarının kullanılması daha kapsamlı sonuçlar elde edilmesini sağlayabilir.

Sonuç

Bu çalışma, olumsuz deneyimlerin öz-yeterlilik ve pişmanlık arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bilindiği kadarıyla bu çalışma, Türkiye’de bu değişkenleri bir arada araştıran ilk çalışma olması bakımından alanda öncü niteliğindedir. Bu sonuçlar, olumsuz deneyimin öz-yeterlilik ile pişmanlık arasında altta yatan bir mekanizma olabileceğini ve bu deneyimin terapötik müdahalelerde kullanılabileceğini düşündürmektedir. Bu doğrultuda yetişkinler arasında öz-yeterliliğin artırılması ve olumsuz deneyim algısının azaltılması bireyin yaşamını olumsuz etkileyen pişmanlık deneyimini azaltmak için iyi bir strateji olabilir. Bu çalışmada elde edilen sonuçların, pişmanlık yaşayan yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmaya yönelik ruh sağlığı müdahale programlarının geliştirilmesine ve uygulanmasına katkı sağlayacağı söylenebilir.

Kaynaklar

- Aktu Y (2023) The adaptation of the regret elements scale to Turkish culture. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 13:372-387.
- Allaert J, De Raedt R, Sanchez-Lopez A, September H, Vanderhasselt MA (2023) Reduced attention towards accomplishments mediates the effect of self-critical rumination on regret. *Cognit Ther Res*, 47:399-411.
- Belen H (2021) Self-blame regret, fear of COVID-19 and mental health during post-peak pandemic. *Int J Psychol*, 8:186-194.
- Boemker J (2019) The impact of general perceived self-efficacy on regret (Masters thesis). Miami, Miami University.
- Bozkurt F (2017) The role of resilience on feelings of guilt and regret, psychological health, and well-being among employed mothers (Masters thesis). İstanbul, Bahçeşehir Üniversitesi.
- Breugelmans SM, Zeelenberg M, Gilovich T, Huang WH, Shani Y (2014) Generality and cultural variation in the experience of regret. *Emotion*, 14:1037-1048.
- Buchanan J, Summerville A, Lehmann J, Reb J (2016) The regret elements scale: Distinguishing the affective and cognitive components of regret. *Judgm Decis Mak*, 11:275-286.
- Creswell JW (2017) Eğitim Araştırmaları: Nicel ve Nitel Araştırmanın Planlanması, Yürütülmesi ve Değerlendirilmesi. İstanbul, EDAM.
- Cohen J (2016) A power primer. In *Methodological Issues and Strategies in Clinical Research*, 4th ed. (Ed. E Kazdin): 279-284. Washinton DC, American Psychological Association.
- Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi DW, Oishi S et al. (2010) New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Soc Indic Res*, 97:143-156.
- Doğan, T (2011) Two-dimensional self-esteem: Adaptation of the self-liking/selfcompetence scale into Turkish: A validity and reliability study. *Education and Science*, 36:126-137.
- Doğan T, Totan T, Sapmaz F (2013) The role of self-esteem, psychological well-being, emotional self-efficacy, and affect balance on happiness: A path model. *Eur Sci J*, 9:31-42.
- El Zein M, Bahrami B (2020) Joining a group diverts regret and responsibility away from the individual. *Proc Biol Sci*, 287:2192251.
- Fredrickson BL, Mancuso RA, Branigan C, Tugade MM (2000) The undoing effect of positive emotions. *Motiv Emot*, 24:237-258.
- Goldstein-Greenwood J, Conway P, Summerville A, Johnson BN (2020) (How) do you regret killing one to save five? Affective and cognitive regret differ after utilitarian and deontological decisions. *Pers Soc Psychol Bull*, 46:1303-1317.
- Güller HH (2022) Hadislerde pişmanlık ve tövbe (Master thesis). Adana, Çukurova Üniversitesi.
- Hayes AF (2018) *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach, Methodology in the Social Sciences*, 2nd ed. New York, Guilford Press.

- Kraines MA, Krug CP, Wells TT (2017) Decision justification theory in depression: Regret and self-blame. *Cognit Ther Res*, 41:556–561.
- Koşan Y (2020) Genç yetişkinlik dönemi gelişim ve uyum sorunları. In *Yaşam Boyu Gelişim ve Uyum Sorunları: Psikopatolojiyi Anlamak*. (Ed İ Seçer): 327-362. İstanbul, Nobel Akademik.
- Lauriola M, Panno A, ve Welle, JA (2019) Regret-based decision-making style acts as a dispositional factor in risky choices. *Psychol Rep*, 122:1412–1431.
- Lee S, Kim MJ, Kim DY (2023) The effect of Airbnb users' regret on dissatisfaction and negative behavioral intention. *Int J Environ Res Public Health*, 20:2.
- Mahmoud AB, Hack-Polay D, Fuxman L, Nicoletti M (2021) The Janus-faced effects of COVID-19 perceptions on family healthy eating behavior: Parent's negative experience as a mediator and gender as a moderator. *Scand J Psychol*, 62:586–595.
- Matarazzo O, Abbamonte L, Greco C, Pizzini B, Nigro G (2021) Regret and other emotions related to decision-making: Antecedents, appraisals, and phenomenological aspects. *Front Psychol*, 12:783248.
- Özdemir N, Düzgüner S (2020) The scope of guilty, regret, and sinfulness from psychological perspective and their place among close concepts. *Ondokuz Mayıs University Review of the Faculty of Divinity*, 49:497–529.
- Peng J, Zhang J, Zhang Y, Gong P, Han B, Sun H et al. (2018) A new look at the impact of maximizing on unhappiness: Two competing mediating effects. *Front Psychol*, 9:00066.
- Perdomo N (2021) Mortality salience and moral dilemmas: The impact of stress on regret in trolley problem decision-making (Masters thesis). Kansas, Ford Hays State University.
- Pink DH (2022) *The Power of Regret: How Looking Backward Moves Us Forward*. New York, Penguin Random House.
- Preacher KJ, Hayes AF (2008) Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behav Res Methods*, 40:879–891.
- Righetti F, Visserman M (2018) I gave too much: Low self-esteem and the regret of sacrifices. *Soc Psychol Personal Sci*, 9:453–460.
- Roese NJ, Summerville A (2005) What we regret most and why. *Pers Soc Psychol Bull*, 31:1273–1285.
- Seligman MEP (2002) Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In *Handbook of Positive Psychology*. (Eds CR Snyder, SJ Lopez): 3–12. New York, Oxford University Press.
- Senol-Durak E, Durak M (2019) Psychometric properties of the Turkish version of the flourishing scale and the scale of positive and negative experience. *Ment Health Relig Cult*, 22:1021–1032.
- Tabachnick BG, Fidell LS (2019) *Using Multivariate Statistics*, 5th edition. London, UK, Pearson Education.
- Tafarodi RW, Swann Jr WB (2001) Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Pers Individ Dif*, 31:653–673.
- Telef BB (2015) The positive and negative experience scale adaptation for Turkish university students. *Eur Sci J*, 11:49–59.
- Veronese G, Pepe A, Sala G, Yamien I, Vigliarioni M (2019) Positive experience, psychological functioning, and hope for the future as factors associated with mental health among young Sub-Saharan internally displaced people (IDP): A quantitative pilot study. *Int J Ment Health*, 48:165–187.
- Watson D (2002) Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states. In *Handbook of Positive Psychology* (Eds CR Snyder, SJ Lopez): 106–119. New York, Oxford University Press.
- Zeelenberg M, Pieters R (2007) A theory of regret regulation 1.1. *J Consum Psychol*, 17:29–35.
- Zeelenberg M, Van Dijk WW, Manstead ASR, Van Der Pligt J (2000) On bad decisions and disconfirmed expectancies: The psychology of regret and disappointment. *Cogn Emot*, 14:521–541.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.