



ARAŞTIRMA RESEARCH

# Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Envanterinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlilik Analizi

## Adaptation of Multidimensional Existential Regret Inventory to Turkish: Reliability and Validity Analysis

Ece Naz Ermiş<sup>1</sup> , Seda Bayraktar<sup>2</sup> 

### Öz

Bu araştırmanın amacı "Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği (ÇBVPÖ)'nin Türk popülasyonunda geçerlik ve güvenilirlik analizini yapmaktır. Uyarlama çalışması 19-61 yaşları arasındaki kişilere uygulanmıştır. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ve test tekrar test güvenilirlik analizleri için iki ayrı örneklem üzerinden toplam 343 kişi ile çalışma yürütülmüştür. AFA sonucunda varyansın % 55.93'ünü açıklayan 34 madde ve içsel çatışma, kendine ilişkin pişmanlık, diğer kişilere ilişkin pişmanlık, kabullenme, duygusallık olarak 5 boyuttan oluşan bir yapı elde edilmiştir. DFA sonucuna göre maddelerin faktör yüklerinin .34 ile .88 arasında değiştiği görülmektedir. DFA sonucunda uyum indeksi değerleri; RMSEA .070; GFI .803; AGFI .861; CFI .850;  $\chi^2$  ise 2.573 ( $p < .001$ ) olarak bulunmuştur. Bu değerler modelin kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin tümü için elde edilen iç tutarlılık katsayısı .94 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin madde toplam korelasyonlarının .34 ile .74 arasında değiştiği görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeğinin psikoloji alanında kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

**Anahtar sözcükler:** Varoluş, pişmanlık, kabullenme, iç çatışma, hayatın anlamı

### Abstract

The aim of this study is to analyze the validity and reliability of the "Multidimensional Existential Regret Scale" (MDPS) in the Turkish population. The adaptation study was applied to people between the ages of 19-61. Exploratory Factor Analysis (EFA), Confirmatory Factor Analysis (CFA) and test-retest reliability analysis were performed on two different study groups consisted of 343 people. As a result of EFA, a 34-item and a five-factor structure model, consisting of internal conflict, self-regret, regret of other persons, acceptance, sensuality, which explains % 55.93 of the total variance was obtained. According to CFA results the factor loadings ranged between .34 and .88. Model fit indices were found as RMSEA .070; GFI .803; AGFI .861; CFI .850;  $\chi^2$  2.573 ( $p < .001$ ). These values show that model-data fit is sufficient. The internal consistency reliability coefficient of the entire scale was .94. It was observed that the item-total correlations of the scale ranged from .34 to .74. The findings obtained from the research show that the Multidimensional Existential Regret Scale is a valid and reliable measurement tool that can be used in the field of psychology.

**Keywords:** Existence, regret, acceptance, internal conflict, the meaning of life

<sup>1</sup> İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul

<sup>2</sup> Akdeniz Üniversitesi, Antalya

✉ Ece Naz Ermiş, İstanbul Kültür Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Turkey  
e.ermis@iku.edu.tr | 0000-0003-3054-2014

Geliş tarihi/Received: 08.10.2021 | Kabul tarihi/Accepted: 27.12.2021 | Çevrimiçi yayın/Published online: 29.12.2021

**VAROLUŞÇULUK** düşüncesini tarihi süreç içinde ele aldığımızda; “İnsan nedir?” sorusuna, “Kendini bil” diye cevap veren Sokrates ile başlatmak mümkündür (Çavuşoğlu 2017). Varoluşçuluk, eskiden kitleleri ilgilendiren bir sorun iken, günümüzde bireyselleşerek önemini sürdüren bir yaklaşım konumundadır. Bu felsefede insanın varoluşu, kendini gerçekleştirilmesi, bu dünyanın güvensizliği, rastlantısallığı, bugünü, insanın varlığı, hiçliği ve güçsüzlüğü işlenmektedir (Sarioğlu 2008). Varoluşçuluk, bireyin tehdit altında olduğu, anlamsız bir varlık haline geldiği, içinde bulunduğu topluma uyum sağlayamaması nedeniyle yabancılaştığı, benliğini kurtarmak ve özüne kavuşmak istediği bir zamanda ortaya çıkmaktadır (Sartre 2003, Beyazyüz 2020).

Varoluşçuluk kavramı psikoloji alanında “hümanistik psikoloji” ile anılsa da bu alanın temsilcilerinden Rollo May, insan varoluşunun daha trajik tarafla ilgileneceği ile ayrı bir yerde durmaktadır (Özen 2012). Psikolojide varoluşçuluğa dair eğilim, Rönesans döneminin ardından sosyal bilimlerin ilerlemesi ile “özne/nesne - materyalizm/idealizm” diyalektiklerine karşı bir bakış açısı sunmaktadır. Varoluşçu psikolojiye göre insan ne bazı bakış açılarının önerdiği gibi sadece düşünebildiği için var olan bir özne olarak ne de bilişsel davranışçı ekollerin önerdiği gibi didaktik tarzda kontrol edilebilen mekanik bir özne olarak ele alınmalıydı. May’a göre insan toplumdaki soyutlanmadan tarihsel bir bütünlük ve bağlam ile ele alınmalı, kültür ve tüm ilişkilerinin içinde var olan bir özne olarak değerlendirilmelidir (Güngen 2009).

Varoluşçu psikodinamik teorilerin temelinde, bireyin varoluşunun getirileriyle yüzleşmesinden kaynaklanan çatışmalar vardır. Var olmanın getirileri, belirli kaygıları, insanoğlunun dünyasındaki varlığının bir parçası ve yaratılıştan getirilen belirli niteliklerdir. İnsan bu getirilerin yapısını nasıl keşfedebilir? Sorusunun cevabı, “derin kişisel düşünmedir.” Bunun için gereken koşullar; yalnızlık, sessizlik, zaman ve her birimizin deneysel dünyamızı doldurduğumuz her zamanki oyalanmalardan kurtulmaktır. Eğer her zamanki dünyamızı silebilir ya da kontrol altına alabilirsek, dünyadaki durumumuzu, varlığımızı, sınırlarımızı ve olanaklarımızı derinlemesine düşünersek, bütün diğer nedenlerin altında yatan etken/etkenlere ulaşırsak mutlaka var olmanın getirileriyle ve “nihai kaygılarla/derin yapılarla” karşı karşıya geliriz. Bu düşünme süreci çoğu kez belirli acil deneyimlerle kolaylaştırılır. Nihai kaygılar/derin yapılar arasında ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık vardır. Bireyin bu yaşam gerçeklerinden biriyle yüzleşmesi, varoluşçu dinamik çatışmanın içeriğini oluşturmaktadır (Yalom 2001). Varoluşçu psikolojinin merkezinde insanların kendiliklerine dair farkındalık düzeylerinin artması hedef olarak belirlenmiştir. Herkesin özünde kendilik bilincinin olduğu ve yaşamındaki deneyimler sonrasında daha özgür seçimler yapabilmesi adına bu bilinci bir güç olarak kullanabileceği varsayılmıştır. Bu deneyimler sonrasında kişinin seçimleri üzerine düşünüp, analiz yapabilmesi ve yaşadığı duyguları değerlendirebilmesi önemlidir. İnsanlar geçmiş deneyimlerinin mahkumu değillerdir, yaşanan durumların getirdiği pişmanlık, mutsuzluk gibi duygularla başa çıkabilecek ve sonrasında karar verebilecek güce sahiptirler (Corey 1991).

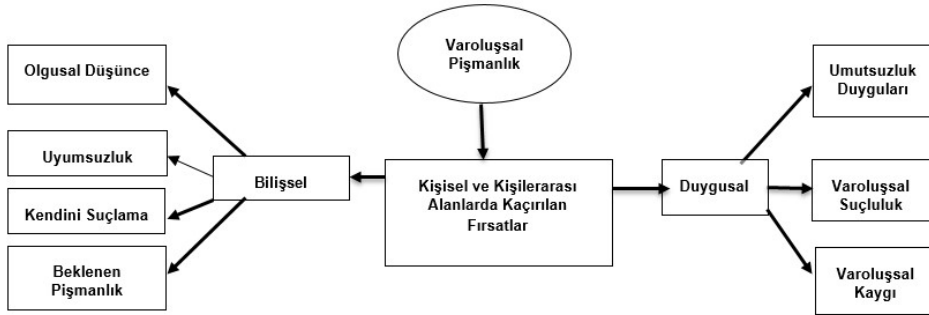
Pişmanlık geçmişe yönelik bir duygu olup geçmişte yapılan ya da yapılmayan bir seçimin (davranışın) olumsuz değerlendirilmesine yönelik olarak ortaya çıkan bir duygudur (Zeelenberg ve ark. 1998). Başka bir ifade ile pişmanlık, yapılan ya da yapılmayan karşıt davranışlar için “olan” yerine daha çok “ne olabilirdi” hakkındaki düşünceleri içerir (Kahneman ve Miller 1986, Connolly ve Zeelenberg 2002). Pişmanlık bir şeylerin ters gittiğini ve değişmesi gereken bazı şeylerin olduğunu gösterir; bu durum

bazı olumlu değişimler için tetikleyici bir rol oynayabilir (Connolly ve Reb 2005) ve kişiyi psikolojik alanda uyuma teşvik edebilir (Lecci ve ark. 1994).

Lucas (2004) pişmanlıkların uzun süreli ve acı verici duygular olduğunu, varoluşsal kaygı ve varoluşsal suçluluğun kesiştiği noktada bulunan varoluşsal pişmanlıklara dönüştüğünü belirtmiştir. Pişmanlıklar ve varoluşsal pişmanlıklar öznellik bakımından birbirlerinden farklılaşmaktadırlar. Varoluşsal pişmanlıklar olaylar veya seçimler tarafından değil, bir bireyin bir seçim deneyimi veya bir kararı geri döndürme ve değiştirme konusundaki aşırı arzusu ile pişmanlık kavramından ayrılmaktadır.

Varoluşsal pişmanlıkta kişi bazen mevcut durumu kabul etmek istemez, böylesi durumlarda sonucu değiştirmek için neler yapabileceği üzerinde düşünmek ve gelecekle yüzleşmek en uygun çözüm yolu olabilir. Zararın neden olduğu inancı ve sonuçta ortaya çıkan gerçekliği de kabul etmek gerekir. Klinik alandaki çalışmalara bakıldığında, kişilerin kendi seçimlerinin sonuçlarını kabul etmekten kaçındıkları görülmektedir. Araştırmalar, varoluşsal pişmanlık ve kaygının oluşmasını savuşturmak için davranışımızın veya davranışlarımızın acı verici sonuçlarından kaçınmada kullanılabilecek yöntemler geliştirildiğini ortaya koymaktadır (Lucas 2004). Henry David Thoreau, “Pişmanlıklarınızı en iyi şekilde değerlendirin; çünkü geriye dönük olarak pişman olmak, olayı yeniden yaşamaktır” demektedir (Baard 2003).

Reker ve Truckle, ileri yetişkinlerin yaşamlarında varoluşsal pişmanlığın etkisinin farkına varmanın önemini ortaya koymak için varoluşsal pişmanlığın yapısını kavramsal bir çerçeve olarak ortaya koymuşlar (Şekil 1) ve daha sonrada literatür bilgileri doğrultusunda Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık ölçeğini geliştirmişlerdir. Varoluşsal pişmanlık kavramının, tedavi girişimleri için müdahale alanlarını belirlemede büyük yarar sağlayacağı ve ölçekle elde edilen sonuçların da daha iyi bir yaşam kalitesi elde etmek için ileri yetişkinlerin yaşlanma sürecinde başarılı bir şekilde ilerlemelerine katkısı olacağı öne sürülmüştür (Reker ve Truckle 2009).



**Şekil 1: Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık kavramsallaştırılmış yapı (Reker ve Truckle 2009)**

Son zamanlarda yaşanan global pandemi süreci, ekonomik sarsıntıların yanı sıra hem psikolojik hem de fiziksel birçok sorun doğurmuştur. İnsanların yaşamlarına dair sorduğu soruların ardından belki de varoluşsal pişmanlık duygusu yaşayıp, yaşamlarını gözden geçirmeleri ve eski amaçları ile yeni amaçları arasında geçişler yapmaları, eskiden öğrendiklerinin yerini yeni öğreneceklerinin almasına izin verebilmeleri bir dönüşüm yaratmak açısından önemlidir.

Türkiye’de varoluşsal pişmanlık konusunda yapılmış herhangi bir nitel veya nicel bilimsel çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışma ile Gary Reker ve Samantha E. White-Truckle (2009) tarafından geliştirilmiş olan “Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık

Ölçeği”nin (The Multidimensional Existential Regret Inventory - MERI) Türkçe’ye uyarlanmasının yapılması amaçlanmıştır. Bu kapsamda bu uyarlama çalışmasının varoluşsal pişmanlık konusunun farklı çalışmalarla ele alınabilmesi için dayanak oluşturabileceği düşünülmektedir.

## Yöntem

### Örneklem ve İşlem

Araştırmadaki katılımcıların yaşları 19-61 arasında değişmekte olup (Ort= 38.87; SS= 16.34) 198’i kadın ve 125’i erkek 323 kişiden oluşmaktadır. 147’si evli, 159’u bekar ve 17’si dul ile boşanmış sınıfta yer almaktadır. Araştırmanın örnekleminde işleme kriteri olarak kişilerin gönüllü olması, en az okur yazar olması ve 18 yaşından büyük olması; dışlama kriteri olarak ise gönüllü olmama, okur yazar olmama ve 18 yaşından küçük olma şeklinde belirlenmiştir. Ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması için araştırmacılarından biri olan Garry Reker ile e-posta yoluyla iletişim kurularak yazılı izin alınmıştır.

Araştırmanın yürütülebilmesi için gerekli olan etik kurul izni İstanbul Kültür Üniversitesi Etik Kurulu’ndan (01.07.2020 tarih ve 2020.45 sayı ile) alınmıştır. Ayrıca kullanılan ölçeklerin başına katılımcılardan onam alınması ile ilgili kısa bir bilgilendirme açıklaması yapılmıştır. Örneklem grubu kolay ulaşılabilirlik yöntemiyle elde edilmiştir. Katılımcıların e-posta adreslerine ölçeklerin çevirim içi linki gönderilerek uygulanmıştır. Ölçek sorularının cevaplanması yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür. Ayrıca 20 kişilik bir grupla da test-tekrar testi gerçekleştirilmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışması için örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında Costello ve Osborne (2005) tarafından tavsiye edilen örneklem büyüklüğünün madde sayısının 10 katı olması kuralına göre hareket edilmiştir. Toplamda 350 katılımcıya ulaşılmış olup eksik olduğu tespit edilen 27 katılımcının verisi çalışmadan çıkarılarak 323 katılımcının verileri analize dahil edilmiştir.

### Veri toplama araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak önce demografik bilgi formu verilmiş (yaş, cinsiyet, medeni hal, eğitim durumu, meslek) sonrasında da Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği, Yaşamın Anlamı Ölçeği ve Travma Sonrası Gelişim Ölçeği kullanılmıştır.

### Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği

Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği (ÇBVPÖ), ileri yetişkinlik dönemindeki kişilerin refahını ve başarılı yaşlanmasını inceleme konusunda katkı sağlamak amacıyla Reker ve Truckle (2009) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 35 maddeden oluşan “Kesinlikle katılıyorum” ve “Kesinlikle katılmıyorum” yanıtları arasında değişen, 7 noktalı Likert tipi “Multidimensional Existential Regret Scale (MERI) - Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği” (ÇBVPÖ) 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt maddenin isimleri sırasıyla: iç mücadele (Inner Struggle), deneyimin sınırları (Limits on Experience), başkalarını ihmal etme (Neglecting Others), kendini görmezden gelme (Self-Deprecation) ve geçmişi geri alma (Undoing the Past) şeklindedir. Bu alt boyutların güvenilirlik katsayıları da sırasıyla .91, .72, .89, .86, .84 olarak tespit

edilmiştir. Alt boyutlar ölçeğin genel varyansının %60'ını açıklar. Ölçeğin genel iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .95'tir. ÇBVPÖ ile alt ölçekleri iyi bir iç tutarlılık düzeyi göstermiştir. En yüksek korelasyonu aynı kriter ölçüsü olan varoluşsal suçluluk ölçeği (PEGS) ile (.69) göstermiştir. MERI ve beş alt ölçeği yüksek güvenilirliği olan ve orta düzeyde sınıf içi korelasyon göstermiş bir ölçek olarak bulgulanmıştır (Reker ve Truckle 2009). Ölçekten alınan yüksek puan varoluşsal pişmanlık değişkeninde yüksek düzeyleri yansıtmaktadır.

### **Yaşamın Anlamı Ölçeği**

Yaşamda bulunan ve aranan anlam olmak üzere iki alt boyuta sahip olan ölçek toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Steger ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye Akın ve Taş (2015) tarafından uyarlanmıştır. Ölçekten yüksek puan almış olmak yaşamdaki anlam düzeyinin yüksek oluşunu göstermektedir.7 noktalı Likert tipi olan ölçeğin anlam alt ölçeği için iç tutarlılık kat sayısı .82, aranan anlam ölçeği için ise .87'dir (Steger ve ark. 2006). Bu çalışma için ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .71'dir.

### **Spiritüel İyi Oluş Ölçeği**

Yetişkinlere yönelik Ekşi ve Kardeş (2017) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, insanların değer yargıları doğrultusunda kişisel, toplumsal, çevresel ve aşkın yönleriyle, insanların anlam arayışlarını saptamayı amaçlamaktadır. Ölçekten yüksek puan almış olmak yaşamdaki anlam düzeyinin yüksek oluşunu göstermektedir. 29 maddelik ve 5 noktalı Likert tipi olan ölçeğin; aşkınlık (transcendence); normalin veya fizik kurallarının ötesinde oluşmuş şey, deney üstülük, doğayla uyum (harmony with nature) ve anomi (anomie); amaçsızlık, toplumsal düzensizlikten ileri gelen bunalım adlı 3 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin genelinin iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

### **Travma Sonrası Gelişim Ölçeği**

Yüksek düzey stresle mücadele sonucu ortaya çıkan olumlu yöndeki değişimleri ortaya koymak adına Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen ölçeğin uyarlama çalışması Aydın ve Kabukçuoğlu (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçekten yüksek puan almış olmak yaşamdaki anlam düzeyinin yüksek oluşunu göstermektedir. Ölçek 5 alt boyut ve 23 maddeden oluşan 6 noktalı Likert tipi bir ölçek olup, genelinin iç tutarlılık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

### **İstatistiksel analiz**

Araştırmada açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve güvenilirlik analizi işlemleri SPSS 22.0 programı ile yapılmıştır. Güvenirlik analizi için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, madde-toplam puan korelasyon katsayıları ve test tekrar test güvenilirlik analizi için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini tahmin etmek için açımlayıcı faktör analizi uygulanmış ve faktör yükü .30'un üstünde olan maddeler değerlendirmeye alınmıştır. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini test etmek amacı ile Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği'nin beş alt faktörünün yordayıcı değişken, ölçüt olarak kullanılan her bir değişkenin de yordanan değişken olarak ele alındığı çoklu regresyon analizi yürütülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizinde ise (DFA) AMOS 22.0

programı kullanılmış ve uyum iyiliği değerleri Tablo 2’de belirtilmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak belirlenmiştir.

## Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, ölçeğin geçerliğine ilişkin dil geçerliği, benzer ölçek geçerliği türlerinden ayırt edici geçerliği, açımlayıcı faktör analizi (AFA), doğrulayıcı faktör analizi (DFA), test tekrar test ve güvenilirlik sonuçları değerlendirilmiştir.

### Geçerlik analizi

#### Dil geçerliği

Ölçeğin Türkçe çevirisinde alanda uzman olan hem İngilizce hem de Türkçe’ye hakim 3 öğretim elemanının desteği alınmıştır. Ölçeğe çapraz çeviri yöntemi ile son halinin verilmesinin ardından, ölçeğin kavramsal anlaşılabilirliği denetlenmiş ve ölçek kullanıma hazır hale getirilmiştir.

**Tablo 1. Varimax döndürme yöntemiyle elde edilen faktör yükleri**

|  | İçsel Çatışma | Kendine İlişkin Pişmanlık | Diğer Kişilere İlişkin Pişmanlık | Kabullenme | Duygusalılık |
|--|---------------|---------------------------|----------------------------------|------------|--------------|
| 21.Kendimi gelecek yerine geçmişte yaşarken buluyorum.   | .744          |                           |                                  |            |              |
| 15.Hayatımda sıklıkla büyük bir boşluk duygusu deneyimliyorum.   | .725          |                           |                                  |            |              |
| 10.Geçmiş hakkındaki düşüncelerim günlük hayatımı ve aktivitelerimi engelliyor.                                      | .718          |                           |                                  |            |              |
| 6.Geçmiş değiştiremeyeceğim için büyük bir endişe yaşıyorum.   | .643          |                           |                                  |            |              |
| 24.Kendimi tekrar hayal kırıklığına uğratmak istemediğim için gelecek hakkında seçimler yapmak konusunda korkuyorum. | .635          |                           |                                  |            |              |
| 8.Kaçırılan fırsatlar için kendimi suçluyorum.   | .611          |                           |                                  |            |              |
| 23.İstediğim hayatı yaşamadığım için sık sık kendimi eleştiriyorum.  | .610          |                           |                                  |            |              |
| 31.Sık sık umutsuzluk ve içsel karmaşa yaşıyorum   | .592          |                           |                                  |            |              |
| 13.Hayatımda belirgin seçimler yapamamış olmayı sıklıkla anlamakta zorlanıyorum.                                     | .526          |                           |                                  |            |              |
| 29.Geçmiş seçimlerimle ilgili sık sık kısıtlanmış hissediyorum.  | .524          |                           |                                  |            |              |
| 35.Diğer insanlarla sanki olumlu ilişkiler geliştiremediğimi hissediyorum  | .521          |                           |                                  |            |              |
| 16.Hayatta yeni alternatifleri görmekte zorlanıyorum.  | .520          |                           |                                  |            |              |
| 34.Hedefe ulaşmada ve başarıya ilişkin fırsatları kaçırmada kendimi suçlu hissediyorum                               | .510          |                           |                                  |            |              |
| 12.Doğru karar verdiğimi bilsem bile kendime güvenmekte zorlanıyorum   | .506          |                           |                                  |            |              |
| 5.Keşke hayatım için daha fazlasını yapsaydım.   |               | .691                      |                                  |            |              |
| 17.Hayatımı tekrar yaşayacak olsam farklı şekillendirirdim.  |               | .683                      |                                  |            |              |
| 4.Kendimi dinlemeden hayatta seçimler yapmış olduğumu fark etmem beni rahatsız ediyor.                               |               | .599                      |                                  |            |              |
| 27.Geçmişteki kararlarımı, hayatımı ileride nasıl şekillendireceklerini düşünmeden, verdiğim için kendime kızgırım.  |               | .579                      |                                  |            |              |
| 32.Kendi kapasitemi sanki görmezden geldiğimi hissediyorum.  |               | .531                      |                                  |            |              |
| 20.Sadece belirgin fırsatlara göre hareket etseydim sanki işler benim için çok daha iyi olurdu.                      |               | .489                      |                                  |            |              |
| 22.Hayatımdaki önemli insanları sanki ihmal etmiş olduğumu hissediyorum.   |               |                           | .767                             |            |              |

|   |        |        |        |        |        |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|
| 9.Ailemi, onlara yeterince yakın olamadığım için hayal kırıklığına uğratmanın üzüntüsünü yaşıyorum.                         | .700   |        |        |        |        |
| 30.Başkalarına karşı sorumluluklarını yerine getiremediğimi hissediyorum.   | .695   |        |        |        |        |
| 11.Ailemin, arkadaşlarımın ve hayatımdaki diğer insanların ihtiyaçlarını karşılayamadığım için kendime kızgın hissediyorum. | .651   |        |        |        |        |
| 25.İhtiyacı olan diğer insanlara yardım etmek için daha fazla sorumluluk almıyorum.   | .578   |        |        |        |        |
| 18.Keşke sevdiğilerimle daha fazla zaman geçirip,onlarla daha fazla şey yapsaydım.  | .562   |        |        |        |        |
| 33.Geçmişimle ilgili hiçbir şeyi değiştirmeyi istemedim.  |        |        |        | -758   |        |
| 26.Hayatta yapabileceğim en iyisini yaptığımı düşünüyorum.  |        |        |        | -709   |        |
| 14.Geçmiş seçimlerim üzerinde neredeyse hiç durmadım.   |        |        |        | -634   |        |
| 28.Hayatımda yapmadığım her şeye rağmen hayatıma kolayca devam ediyorum.  |        |        |        | -514   |        |
| 1.Neler olabileceği hakkında düşünmeyi durduramıyorum.  |        |        |        |        | .742   |
| 3.Geçmişte başkalarını hayal kırıklığına uğratmış olmak beni üzüyor.  |        |        |        |        | .501   |
| 2.Hayatımdaki önemli fırsatları neden kaçırdığıma dair yeterli kadar iyi bir sebep göremiyorum.                             |        |        |        |        | .455   |
| 19.Çözülmemiş çatışmalarımı düşündüğümde sık sık huzursuz oluyorum.   |        |        |        |        | .382   |
| Özdeğer   | 12.789 | 1.982  | 1.612  | 1.397  | 1.242  |
| Açıklanan Varyans   | 37.600 | 5.831  | 4.472  | 4.110  | 3.652  |
| Toplam Açıklanan Varyans  | 37.600 | 43.431 | 48.173 | 52.283 | 55.935 |

## Yapı geçerliği

Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği'nin faktör yapısını sınamak için açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi işlemleri gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamında Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği için toplanan verilerin AFA'ya uygunluğunu belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örneklem Yeterliliği Testi ve Bartlett's Küresellik Testi (Bartlett's Test of Sphericity) uygulanmış ve verilerin AFA'ya uygun olduğu görülmüştür (KMO: .935; Yaklaşık Ki-kare: 5710.486; Serbestlik derecesi: 561; Bartlett's p: .00). Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği'nin AFA çalışmasında faktör türetme yöntemi (extraction method) olarak temel bileşen analizi (principal component analysis); döndürme yöntemi (rotation method) olarak da Kaiser Normalleştiricili Düz Döndürme (Varimax with Kaiser Normalization) kullanılmış ve en düşük faktör yükü .38 olarak belirlenmiştir (Tablo 1).

**Tablo 2. Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeğine ilişkin 5 alt boyutlu doğrulayıcı faktör uyum indeksleri**

| Uyum İyiliği Ölçümleri | Bu Çalışma İçin Uyum İyiliği Değerleri | Mükemmel Uyum Ölçütleri   | Kabul Edilebilir Uyum Ölçütleri |
|------------------------|--|---------------------------|---------------------------------|
| CMIN/Df                | 2.573                                  | $0 \leq \chi^2/df \leq 3$ | $3 \leq \chi^2/df \leq 5$       |
| GFI                    | .803                                   | $.90 \leq GFI$            | $.80 \leq GFI$                  |
| AGFI                   | .861                                   | $.90 \leq AGFI$           | $.80 \leq AGFI$                 |
| CFI                    | .850                                   | $.95 \leq CFI$            | $.85 \leq CFI$                  |
| RMSEA                  | .070                                   | $.0 \leq RMSEA \leq .05$  | $.06 \leq RMSEA \leq 1.0$       |
| TLI                    | .853                                   | $.90 \leq TLI$            | $.80 \leq TLI$                  |
| IFI                    | .850                                   | $.95 \leq IFI$            | $.85 \leq IFI$                  |

(Simon ve ark. 2010, Hooper Coughlan ve Mullen 2008)

Varimax (düz) döndürme yöntemiyle elde edilen faktör yüklerini göstermektedir. Araştırmada 35 maddelik Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği'nin 7. maddesi hariç

tüm maddelerin toplamda 5 alt boyuta yüklendiği, maddelerin faktörlerinin de .76 ile .38 arasında değiştiği görülmektedir. Faktör yükü .30'un altında bulunan 7. madde (“Hayatın sunduğu şansları keşfetme ihtimalini kaçırmadım”) ölçekten çıkarılarak ölçeğin son hali 34 madde olarak belirlenmiştir. Ölçeğin ters maddeleri 14. 26. 28. ve 33. maddelerdir. 5 alt boyutun toplam açıkladığı varyans oranı %55.935 olarak tespit edilmiştir. Bu oran, sosyal bilimlerde beklenen toplam açıklanan varyans oranı olan %50'nin üzerindedir (Beavers 2013).

**Tablo 3: Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği'nin DFA standardize yük bulguları**

| Alt faktörler ve alt faktörlere yüklenen maddeler | Standardize faktör yük değerleri | Standart hata | CR (t)    |
|---|----------------------------------|---------------|-----------|
| <b>İçsel Çatışma</b>                              |                                  |               |           |
| S12   | .65                              | 2.10          |           |
| S21   | .76                              | 1.52          | 12.062*** |
| S10   | .68                              | 1.66          | 11.073*** |
| S15   | .75                              | 1.48          | 11.588*** |
| S6  | .76                              | 1.80          | 11.894*** |
| S24   | .72                              | 1.48          | 12.133*** |
| S8  | .69                              | 1.68          | 11.153*** |
| S23   | .78                              | 1.54          | 12.287*** |
| S31   | .74                              | 1.73          | 11.767*** |
| S13   | .71                              | 1.44          | 11.415*** |
| S16   | .59                              | 1.83          | 9.788***  |
| S29   | .70                              | 1.71          | 11.323*** |
| S34   | .72                              | 1.51          | 11.501*** |
| S35   | .57                              | 2.09          | 9.483***  |
| <b>Kendine İlişkin Pişmanlık</b>                  |                                  |               |           |
| S5  | .66                              | 1.74          |           |
| S17   | .64                              | 1.73          | 10.113*** |
| S4  | .70                              | 1.81          | 10.877*** |
| S27   | .78                              | 1.35          | 11.948*** |
| S32   | .63                              | 2.01          | 9.938***  |
| S20   | .65                              | 1.84          | 10.240*** |
| <b>Diğer Kişilere İlişkin Pişmanlık</b>           |                                  |               |           |
| S22   | .80                              | 1.28          |           |
| S9  | .69                              | 1.78          | 12.605*** |
| S30   | .71                              | 1.39          | 12.924*** |
| S11   | .77                              | 1.29          | 14.227*** |
| S25   | .47                              | 2.10          | 8.191***  |
| S18   | .58                              | 2.28          | 10.343*** |
| <b>Kabullenme</b>                                 |                                  |               |           |
| S33   | .68                              | 1.67          |           |
| S26   | .64                              | 1.53          | 7.892***  |
| S14   | .54                              | 2.02          | 7.192***  |
| S28   | .43                              | 1.98          | 6.043***  |
| <b>Duygusallık</b>                                |                                  |               |           |
| S1  | .34                              | 3.13          |           |
| S2  | .47                              | 2.30          | 4.927***  |
| S3  | .53                              | 2.58          | 5.158***  |
| S19   | .73                              | 1.60          | 5.607***  |

\*\*\*p<0.001



Ölçeğin geliştirildiği çalışmada 35 soru ve 5 alt boyut bulunmaktadır. Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği'nin orijinal formunda boyutlar sırasıyla, iç mücadele (Inner Struggle) 11 madde ( 1, 6, 10, 12, 15, 16, 19, 21, 24, 28, 31; Cronbach alfa = .91), deneyimin sınırları (Limits on Experience) 4 madde (2, 7, 26, 32; Cronbach alfa= .72) başkalarını ihmal etme (Neglecting Others) 8 madde (3, 9, 11, 18, 22, 25, 30, 35; Cronbach alfa= .89) kendini görmezden gelme (Self-Deprecation) 7 madde (4, 8, 13, 14, 23, 27, 34; Cronbach alfa= .86) ve geçmişi geri almak (Undoing the Past) 5 madde ( 5, 17, 20, 29, 33; Cronbach alfa = .84) şeklindedir (Reker ve Truckle 2009).

Yapılan bu uyarılama çalışmasında, AFA sonuçlarına göre 34 madde ve 5 alt boyuttan oluşan bir ölçme aracı elde edilmiştir. Ölçeğin yeni boyut isim ve maddeleri sırasıyla; içsel çatışma (maddeler: 6,8,10,12,13,15,16,21,23,24,29,31,34 ve 35) , kendine ilişkin pişmanlık (maddeler: 4,5,17,20,27 ve 32), diğer kişilere ilişkin pişmanlık (maddeler: 9,11,18,22,25 ve 30), kabullenme (maddeler: 14,26,28 ve 33) ve duygusallık (maddeler: 1,2,3 ve 19) şeklindedir. Ölçekte kabullenme alt boyutuna giren tüm maddeler ters yönlü puanlanmaktadır.

### **Doğrulatory faktör analizi**

Doğrulatory Faktör analizine göre ölçeğin yapısal denklem model sonucunun (Structural Equation Modeling Results)  $p < .001$  düzeyinde anlamlı olduğu, ölçeği oluşturan 34 maddenin ölçek yapısıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Kabul edilebilir uyum indeksi değerlerine ilişkin referans alınan değerler ve kaynakçası tablo 2'de aktarılmış olup uyum indeksi hesaplamalarında kabul edilen değerlerin sağlandığı tablo 6'da gösterilmiştir. RMSEA değerinin ise .08'in altında olması ve CMIN/df değerinin 3'ün altında olması kabul edilebilir uyuma karşılık gelmektedir (Marsh ve ark. 2006). Birinci düzey 5 boyutlu analizi sonuçlarına göre çok boyutlu varoluşsal pişmanlık ölçeğinin uyum iyiliği indekslerine bakıldığında; RMSEA .070; GFI .803; AGFI .861; CFI .850;  $\chi^2/df$  ise 2.573 ( $p < .000$ ) değerleri ile kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilmektedir (Tablo 2).

Çok Boyutlu Varoluşsal pişmanlık ölçeğinin birinci düzey 5 boyutlu doğrulatory faktör analizi sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir. Buna göre 34 maddeden oluşan ölçeğin en düşük faktör yük değeri .34 en yüksek değeri ise .88 olduğu görülmektedir. Buna göre 34 maddeden oluşan ölçeğin faktör yük değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

### **Benzer ölçek geçerliği**

Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği'nin benzer ölçek geçerliği kapsamındaki ayırt edici geçerliğini incelemek amacıyla Travma Sonrası Gelişim, Hayatın Anlamı ve Spiritüel İyi Oluş ölçekleri kullanılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Kuramsal çerçeve değerlendirildiğinde varoluşsal pişmanlığa benzer ölçeğe rastlanmamıştır. Bu sebeple benzer ölçek geçerliği kapsamında kendisine kavramsal olarak uzak olan yapıları ölçen ölçek puanlarıyla ilişkisiz (güçsüz ya da istatistiksel olarak anlamlı olmayan korelasyon) olmasının gösterilmesi (ayırt edici geçerlik) amacıyla Travma Sonrası Gelişim, Hayatın Anlamı ve Spiritüel İyi Oluş ölçekleri ile Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği arasında zayıf fakat ters yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler görüleceği öngörülmüştür. Analiz sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4. Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği ile Travma Sonrası Gelişim, Hayatın Anlamı ve Spiritüel İyi Oluş Ölçek puanları için Pearson korelasyon analizi sonuçları**

|                        |          | Varoluşsal Pişmanlık Toplam Puan |
|------------------------|----------|----------------------------------|
| Travma Sonrası Gelişim | <i>r</i> | -.142*                           |
| Hayatın Anlamı         | <i>r</i> | -.147**                          |
| Spiritüel İyi Oluş     | <i>r</i> | -.122*                           |

\**p*<0.05, \*\**p*<0.01, \*\*\**p*<0.001

Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği'nin toplam ve alt boyut puanları ile, Travma Sonrası Gelişim, Hayatın Anlamı ve Spiritüel İyi Oluş ölçek puanları arasında ters yönlü düşük düzey istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Çok boyutlu varoluşsal pişmanlık ölçeği alt boyutlarının, travma sonrası gelişim, spiritüel iyi oluş ve hayatın anlamı ölçekleri toplam puanlarını yordayıcılığını açıklamak üzere çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

**Tablo 5: Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği alt boyutlarının hayatın anlamı, spiritüel iyi oluş ve travma sonrası gelişim değişkenlerini yordama gücü**

| Alt Boyutlar                     | Yordanan Değişkenler   | B    | Standart Hata | B     | t        | R   | R <sup>2</sup> | df | F      |
|----------------------------------|------------------------|------|---------------|-------|----------|-----|----------------|----|--------|
| İçsel Çatışma                    | Hayatın Anlamı         | .06  | .038          | .180  | 1.822    | .22 | .04            | 5  | 3.279* |
| Kendine İlişkin Pişmanlık        |                        | -.11 | .082          | -.123 | -1.359   |     |                |    |        |
| Diğer Kişilere İlişkin Pişmanlık |                        | -.05 | .067          | -.060 | -.818    |     |                |    |        |
| Kabullenme                       |                        | -.10 | .093          | -.070 | -1.162   |     |                |    |        |
| Duygusallık                      |                        | -.25 | .106          | -.178 | -2.394** |     |                |    |        |
| İçsel Çatışma                    | Spiritüel İyi Oluş     | .02  | .100          | .025  | .250     | .21 | .04            | 5  | 3.109* |
| Kendine İlişkin Pişmanlık        |                        | -.21 | .217          | -.091 | -1.001   |     |                |    |        |
| Diğer Kişilere İlişkin Pişmanlık |                        | .31  | .177          | .129  | 1.769    |     |                |    |        |
| Kabullenme                       |                        | -.18 | .247          | -.046 | -.763    |     |                |    |        |
| Duygusallık                      |                        | -.72 | .280          | -.192 | -2.590** |     |                |    |        |
| İçsel Çatışma                    | Travma Sonrası Gelişim | .33  | .112          | .290  | 2.999**  | .29 | .08            | 5  | 5.899* |
| Kendine İlişkin Pişmanlık        |                        | -.89 | .243          | -.328 | -3.685** |     |                |    |        |
| Diğer Kişilere İlişkin Pişmanlık |                        | -.01 | .198          | -.006 | -.084    |     |                |    |        |
| Kabullenme                       |                        | .07  | .276          | .015  | .259     |     |                |    |        |
| Duygusallık                      |                        | -.80 | .314          | -.186 | -2.555** |     |                |    |        |

\**p*<0.05, \*\**p*<0.01, \*\*\**p*<0.001

Çok boyutlu varoluşsal pişmanlık ölçeği alt boyutlarının hayatın anlamı ölçeği toplam puanı üzerindeki yordayıcılığına bakılmıştır. F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F=3.279; *p*<.01). Çok boyutlu varoluşsal pişmanlık ölçeği duygusallık alt boyutu hayatın anlamı toplam puanı üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğu; içsel çatışma, kendine ilişkin pişmanlık, diğer kişilere ilişkin pişmanlık ve kabullenme alt boyutlarının da yordayıcı etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Hayatın anlamı ölç eği toplam puanı

üzerindeki değişimin %0.04'ünün duygusallık alt ölçeği puanlarından elde edilen değerler ile açıklandığı görülmektedir.

**Tablo 6. Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeğine ilişkin güvenilirlik sonuçları**

|  | Madde Toplam Korelasyon | Madde Çıkarıldığında Cronbach Alfa Değeri |
|--|-------------------------|---|
| <b>İçsel Çatışma Alt Ölçeği (Cronbach's Alfa=.93)</b>                    |                         |   |
| 6  | .712                    | .926                                      |
| 8  | .659                    | .927                                      |
| 10   | .669                    | .927                                      |
| 12   | .633                    | .928                                      |
| 13   | .682                    | .927                                      |
| 16   | .580                    | .930                                      |
| 15   | .713                    | .926                                      |
| 21   | .738                    | .925                                      |
| 23   | .739                    | .925                                      |
| 24   | .742                    | .925                                      |
| 29   | .662                    | .927                                      |
| 31   | .709                    | .926                                      |
| 34   | .676                    | .927                                      |
| 35   | .552                    | .930                                      |
| <b>Kendine İlişkin Pişmanlık Alt Ölçeği (Cronbach's Alfa=.83)</b>        |                         |   |
|  | Madde Toplam Korelasyon | Madde Çıkarıldığında Cronbach Alfa Değeri |
| 4  | .631                    | .800                                      |
| 5  | .621                    | .802                                      |
| 17   | .591                    | .808                                      |
| 20   | .544                    | .818                                      |
| 27   | .689                    | .788                                      |
| 32   | .554                    | .816                                      |
| <b>Diğer Kişilere İlişkin Pişmanlık Alt Ölçeği (Cronbach's Alfa=.83)</b> |                         |   |
|  | Madde Toplam Korelasyon | Madde Çıkarıldığında Cronbach Alfa Değeri |
| 9  | .642                    | .794                                      |
| 11   | .671                    | .788                                      |
| 18   | .517                    | .821                                      |
| 22   | .726                    | .775                                      |
| 25   | .430                    | .834                                      |
| 30   | .625                    | .798                                      |
| <b>Kabullenme Alt Ölçeği (Cronbach's Alfa=.66)</b>                       |                         |   |
|  | Madde Toplam Korelasyon | Madde Çıkarıldığında Cronbach Alfa Değeri |
| 14   | .422                    | .604                                      |
| 26   | .485                    | .562                                      |
| 28   | .345                    | .651                                      |
| 33   | .512                    | .539                                      |
| <b>Duygusallık Alt Ölçeği(Cronbach's Alfa=.62)</b>                       |                         |   |
|  | Madde Toplam Korelasyon | Madde Çıkarıldığında Cronbach Alfa Değeri |
| 1  | .365                    | .579                                      |
| 2  | .363                    | .579                                      |
| 3  | .432                    | .528                                      |
| 19   | .447                    | .517                                      |

Çok boyutlu varoluşsal pişmanlık ölçeği alt boyutlarının spiritüel iyi oluş ölçeği toplam puanı üzerindeki yordayıcılığına bakılmıştır. F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F=3.109$ ;  $p<.01$ ). Çok boyutlu varoluşsal pişmanlık ölçeği duygusallık alt boyutu spiritüel iyi oluş ölçeği toplam puanı üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğu; içsel çatışma, kendine ilişkin pişmanlık, diğer kişilere ilişkin pişmanlık ve kabullenme alt boyutlarının da yordayıcı etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Spiritüel iyi oluş ölçeği toplam puanı üzerindeki değişimin %0.04' ünün duygusallık alt ölçeği puanlarından elde edilen değerler ile açıklandığı görülmektedir.

Çok boyutlu varoluşsal pişmanlık ölçeği alt boyutlarının travma sonrası gelişim ölçeği toplam puanı üzerindeki yordayıcılığına bakılmıştır. F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F=5.899$ ;  $p<.01$ ). Çok boyutlu varoluşsal pişmanlık ölçeği içsel çatışma, kendine ilişkin pişmanlık ve duygusallık alt boyutlarının travma sonrası gelişim ölçeği toplam puanı üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğu; diğer kişilere ilişkin pişmanlık ve kabullenme alt boyutlarının da yordayıcı etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Travma sonrası gelişim ölçeği toplam puanı üzerindeki değişimin %0.08' ünün içsel çatışma, kendine ilişkin pişmanlık ve duygusallık alt ölçeği puanlarından elde edilen değerler ile açıklandığı görülmektedir.

Ölçeğin orijinal formu varoluşsal suçluluk, varoluşsal boşluk, depresyon ve riskli bir sağlık durumu ile pozitif; kişisel anlam, ölümü kabul etme, kendini affetme, kişisel sorumluluk ve yaşam doyumunu ile negatif olarak ilişkili bulunmuştur (Reker ve Truckle 2009). Bu bulguya dayanarak ayırt edici geçerlik için ters yönde negatif ilişki beklenen ölçüm araçları kullanılmıştır. Pearson korelasyon ve çoklu regresyon analizi sonuçları, dayanak alınan bulguyu destekler niteliktedir (Tablo 5).

### **Güvenirlilik analizi**

Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği'nin güvenilirliğini test etmek amacıyla yapılan güvenirlik analizinde Cronbach's Alfa değeri .94 olarak bulunmuştur. Tablo 6'da ölçeğe ve alt boyutlarına ilişkin güvenirlik sonuçları gösterilmektedir. Orijinal ölçekte bulunan orijinali "I lament not taking chances to discover all that life has to offer." ve Türkçe ifadesi de "Hayatın sunduğu şansları keşfetme ihtimalini kaçırmadım" olan 7. maddenin madde toplam korelasyon katsayısı .30'den düşük olduğu için madde ölçekten çıkarılmıştır. Son olarak, madde-toplam korelasyonunun .30'dan büyük olması maddelerin ayırt edicilik gücünün yüksek olduğunu göstermektedir (De Vaus 2002). İlgili sonuçlar incelendiğinde, madde-toplam korelasyonlarının .34 ile .74 arasında değiştiği görülmüştür.

### **Test tekrar test analizi**

Ölçeğin zamana göre tutarlılığını test etmek için ise, test-tekrar test uygulamasından faydalanılmıştır. 20 katılımcı ile 10 gün arayla gerçekleştirilen ölçek uygulamasının sonuçları arasındaki korelasyon değerlendirilmiştir. Böylece, ölçeğin zamana göre güvenirlik gösterip göstermediği sınıanmıştır. Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği'nin toplam puanı analizi sonucunda iki uygulama arasındaki korelasyon değeri .89 olarak yüksek düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $p<.01$ ). Ölçeğin toplam

puanlarına ve alt boyutlar puanlarına ilişkin ayrıntılı test tekrar test değerleri tabloda sunulmuştur (Tablo 7).

**Tablo 7: Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeğine ilişkin test-tekrar test analizi sonuçları**

|  | Son test<br>Duygusalılık | Son test<br>Varoluşsal<br>toplam | Son test<br>İçsel<br>Çatışma | Son test<br>Kendine<br>İlişkin<br>Pişmanlık | Son test<br>Diğer<br>Kişilere<br>İlişkin<br>Pişmanlık | Son test<br>Kabullenme |
|--|--------------------------|----------------------------------|------------------------------|---|---|------------------------|
| İlk test Duygusalılık                        | <i>r</i>                 | .734**                           |                              |   |   |                        |
| İlk test Varoluşsal<br>Pişmanlık toplam      | <i>r</i>                 |                                  | .894**                       |   |   |                        |
| İlk test İçsel Çatışma                       | <i>r</i>                 |                                  |                              | .867**                                      |   |                        |
| İlk test Kendine<br>İlişkin Pişmanlık        | <i>r</i>                 |                                  |                              |   | .803**  |                        |
| İlk test Diğer Kişilere<br>İlişkin Pişmanlık | <i>r</i>                 |                                  |                              |   |   | .887**                 |
| İlk test Kabullenme                          | <i>r</i>                 |                                  |                              |   |   | .566**                 |

\**p*<0.05, \*\**p*<0.01, \*\*\**p*<0.001

## Tartışma

Bu çalışma ile önemli bir kavram olan ve ilgili literatürde az sayıda çalışma bulunan varoluşsal pişmanlık kavramını ele almak amaçlanmıştır. Varoluşsal pişmanlık konusu ile ilgili araştırmaların artmasını teşvik etmek amacı ile “Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği'nin” Türkçe geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmiştir. Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği'nin geçerliği için dil geçerliğine ve ölçeğin faktör yapısına bakılmıştır. Ölçeğin dil geçerliği için, ilgili sosyal bilim alanlarında çalışmalar yapan araştırmacılara ve İngilizce ile Türkçe'ye hakim olan akademisyenlere başvurulmuştur. Ölçeğin faktör yapısını ortaya koymak için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

Yapılan bu uyarılama çalışmasında Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeğinin orijinal formundaki alt boyut sayıları değişmemiştir (5 alt boyut) ancak boyutlara yüklenen maddelerin yer değiştirmiş olması sebebiyle boyutların isimleri değiştirilmiştir. Ölçeğin orijinal alt boyut isimlerine mümkün olduğunca sadık kalınmaya çalışılarak alt boyutlara yüklenen madde içeriklerine ve anlamlarına göre yeniden alt boyut isimlendirmesine gidilmiştir. Ölçeğin alt boyut isimlerine ilişkin önerilen bu değişiklik varoluşsal pişmanlık kavramının bireye ve kültürlere göre farklılaşma özelliği sebebiyle olası bir durum olarak görülmektedir. Lucas'ın (2004) varoluşsal pişmanlık kavramının, varoluşsal suçluluk, varoluşsal kaygı ve varoluşsal uyumsuzluk gibi kavramlardan farkını ortaya koyması sebebiyle ölçek alt boyutlarının yeniden isimlendirilmesi sürecinde Lucas'ın kavramsallaştırmasından da yararlanılmıştır.

Ayrıca orijinal ölçekte bulunan 7. maddenin madde toplam korelasyon katsayısı .20'den düşük olduğu için madde ölçekten çıkarılmıştır. Çıkarılan madde Türkçe'ye “Hayatın sunduğu şansları keşfetme ihtimalini kaçırmadım” şeklinde çevrilmiştir. İleride yapılacak yeni bir uyarılama çalışmasında, maddenin cümle yapısı, ölçeğin 7 noktalı Likert tipi olması ve cümledeki anlamsal yük sebebi ile bu madde için yazarlardan gerekli izinler alınarak cümle yapısının ters madde ifadesi olmayacak şekilde (.....kaçırdım yerine,....keşfetme ihtimalini yakaladım) yeniden düzenlenmesi, ifadenin Türkçe açısından daha anlaşılır hale gelmesini sağlayacağı düşünülmektedir.

Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonrasında ise, Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği'nin uyum iyiliği değerleri, kabul edilebilir uyum iyiliği değerleri içinde

yer almaktadır ve ölçek 5 alt boyut ile 34 madde olarak doğrulayıcı faktör analizi ile doğrulanmıştır. Güvenilirlik analizi yapılmış ve ölçeğin iç tutarlılık değerlerinin .34 ile .74 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin geneline ilişkin iç tutarlılık değerinin .94 olduğu görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarına ait iç tutarlılık değerleri ise, içsel çatışma, kendine ilişkin pişmanlık, diğer kişilere ilişkin pişmanlık, kabullenme ve duygusallık için sırasıyla .92, .83, .83, .66 ve .62 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgulara bakıldığında "Çok boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği'nin" Türk örneklem grubunda geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin, bu alanda yapılacak çalışmalara fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Konu ile ilgili benzer çalışmaların oldukça sınırlı olması ile birlikte Deniz'in (2016) Varoluşsal Öfke Ölçeği'ni geliştirmiş olduğu çalışmasında; ölçeğin 10 maddeden oluştuğu, tek boyutlu yapı gösterdiği ve Cronbach's Alpha katsayısının .93 değerinde olduğu bulunmuştur. Ölçeğin ileride yapılması planlanan varoluşçu psikoloji alanındaki araştırmalara ışık tutabileceğini aktarılmaktadır.

Lucas (2004), varoluşsal pişmanlığı, "kişinin bilinçli olarak seçimini yapamadığı veya kendi inançlarına, değerlerine, gelişme ihtiyaçlarına uyumlu bir seçim yapamadığı için, geçmiş bir deneyimi geri dönüp değiştirmek adına duyduğu derin bir arzu ve acı şeklinde tanımlamaktadır. Lucas (2004) "pişmanlığı" ise kişinin potansiyellerine göre yaşamamaktan kaynaklanan bir başlangıç olarak tanımlar. Otantik bir varlık olarak geçmişte değiştirmekteki yetersizliğimiz aracılığı ile bu pişmanlıklarla her gün yüzleşmek durumunda kaldığımızı belirtmektedir. Varoluşsal pişmanlıklarla yüzleşmek, varoluşsal bir gelişim ortaya koymak açısından da önemlidir (Igou ve ark. 2018). Konuyla ilgili literatür yukarıda da belirtildiği gibi sınırlı olmakla birlikte varoluşçuluk ve pişmanlık kavramları tek başlarına ele alındığında psikoloji alanında oldukça kapsayıcı konulardır. Travmatik deneyimlerin bireylerde varoluşsal süreçleri sorgulatarak pişmanlık, kaygı, umutsuzluk, öfke gibi duyguları ve bu duygularla ilişkili travma sonrası büyüme (Callely 2017), ontolojik iyi oluş (Tunç 2021) gibi süreçleri ortaya çıkarması sebebiyle bu kapsamda ele alınan benzer nitelikte bazı çalışmalara rastlanılmaktadır. Bu çalışmalardan bazılarında travma kavramı genellikle varoluşsal bir yaralanma olarak açıklanır çünkü travma insanın temel ihtiyaçlarını ve hedeflerini tehdit eder ve harap eder (Thompson ve Walsh 2010, Weems ve ark. 2016). Menzies (2020), varoluşçu yaklaşımın, varoluşsal otantikliğin insanları insan varlığının acı veren yönlerini kabul etmeye teşvik ettiğini ve onları geleceğe doğru iterek varoluşsal kaygıyı azalttığını öne sürer. Callely (2017) varoluşsal kaygı ve pişmanlık duygularının, yaşam olaylarını anlamlandırmaya yardımcı olan anlam oluşturan davranışları veya eylemleri tetikleyerek travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi yumuşattığını bulmuştur. Yapılan bir başka çalışmada, COVID-19 pandemisi ve yaşam doyumunun harekete geçirdiği varoluşsal kaygı, travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ilişkisi üzerinde aracılık etkisi oluşturmuştur (Tomaszek ve Muchacka-Cymerman 2020).

Varoluşsal pişmanlık kavramı ruh sağlığı çalışanları için önemli bir bakış açısı sunmaktadır. Varoluşsal pişmanlık hissinin yaratıcı gücünün ortaya çıkabilmesi için kişilerin başta birtakım kayıp duyguları ve üzüntü ile karşılaşmaları gerekmektedir. Aksi takdirde sürekli bakış açısı değiştirme refleksi bir noktadan sonra kişinin içinde bulunduğu gerçekliği yanlış yorumlamasına sebebiyet verebilir. Varoluşsal pişmanlığın refah üzerindeki etkisinin farkına varmak, kişilerin pişmanlıklarının üstesinden gelmelerine ve kendilerinden, geçmişlerine ve önlerinde duran geleceğe dair daha olumlu bir bakış açısı oluşturmalarına yardımcı olacaktır.

Diğer taraftan mevcut araştırmanın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın ilk kısıtlılığı verinin global salgın olan Covid-19 süreci içinde toplanmış olmasıdır. Bu sebeple Google form üzerinden kişilere ulaşılmaya çalışılmıştır. Ulaşılan kişi sayısı da sınırlı kalmıştır. Daha büyük örneklem grubuyla çalışılması sonucunda sonuçların farklılaşabileceği de göz önüne alınmalıdır. Bir diğer kısıtlılık ise, ölçek cevaplarının, kesinlikle katılıyorum'dan kesinlikle katılmıyorum'a uzanan şekilde 7 noktalı Likert olması sebebiyle, bazı katılımcılar tarafından maddelerin okunurken cevap seçeneklerinin uzun olmasının zorlayıcı olduğunun bildirilmiş olmasıdır. Ölçek için yeniden bir geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılırsa 7 noktalı Likert yerine ölçeğin sahibinden izin alınarak 5 noktalı Likert şeklinde uyarlamasının yapılması cevapların daha kolay akılda tutulmasına olanak tanıyabilir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda bu ölçeğin farklı örneklem grupları üzerinde uygulanması ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine katkı sağlayacaktır.

## Sonuç

Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği öz bildirim dayanan 7 noktalı Likert tipi geçerli ve güvenilir bir ölçektir. İçsel çatışma, kendine ilişkin pişmanlık, diğer kişilere ilişkin pişmanlık, kabullenme ve duygusallık şeklinde beş alt boyutu olan ölçeğin literatürde oldukça sınırlı sayıda bulunan varoluşsal pişmanlık konusunda yeni araştırmalarda kullanılmasıyla varoluşçu psikolojinin/psikoterapinin ve pozitif psikolojinin kuramsal ve uygulama alanlarına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Tüm insanlığı ilgilendiren varoluşsal pişmanlık konusunun, COVID-19 pandemisiyle de insanların günlük hayat deneyimleri içindeki varoluşsal sorgulamalarının temel bir unsuru haline geldiği düşünülmektedir. Gerek ilgili literatüre insanların bireysel olarak varoluşsal pişmanlıklarının sorgulandığı araştırmaları kazandırmak, gerekse de ruh sağlığı çalışanlarının klinik uygulamalarında danışanlarında iyi oluşu geliştirmek amacıyla varoluşsal pişmanlık konusunu nicel bir değerlendirme aracı olan "Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği" ile ele almalarının önemli olacağı düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Akın A, Taş I (2015) Yaşam anlamı ölçeği:geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10:27-36.
- Aydın R, Kabukçuoğlu K (2020) The factor structure of the posttraumatic growth inventory in cancer patients in Turkey. *Health Soc Care Community*, 28:1603-1610.
- Baard E (2003) New science raises the specter of a World without regret:The guilt-free soldier.The Village Voice.Retrieved September 11, Available from <http://www.villagevoice.com/issues/0304/baard.php>
- Beavers AS, Lounsbury JW, Richards JK, Huck SW, Skolits GJ, Esquivel SL (2013) Practical considerations for using exploratory factor analysis in educational research. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 18:1-13.
- Beyazyüz S (2020) Albert Camus'un varoluşçuluk, yabancılaşma ve absürd kavramlarının Jean-Paul Sartre özelinde sinema anlatıları üzerinden okunması. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 6:300-313.
- Callely N (2017) CSUSBS Scholar works, Overcoming Trauma: Utilizing Existential Anxiety yo Stimulate Posttraumatic Growth. San Bernardino, CA, College of Social and Behavioral Sciences.
- Connolly T, Reb J (2005) Regret and the control of temporary preferences. *Beh Brain Sci*, 28:653-654.
- Connolly T, Zeelenberg M (2002) Regret in decision making. *Curr Dir Psychol Sci*, 11:212-216.
- Corey G (1991) *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, 4th ed. Los Angeles, CA, Brooks/Cole Pub.
- Costello AB, Osborne JW (2005) Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations forgetting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 10:1-9.

- Çavuşoğlu H (2017) Genel olarak varoluşçuluğa bakış ve varoluşçuluk çeşitleri. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 4:772-780.
- Deniz BN (2016) Varoluşsal öfke ölçeği geliştirme çalışması (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, Arel Üniversitesi.
- De Vaus DA (2002) *Surveys in Social Research*, 5th ed. Australia, Allen & Unwin.
- Ekşi H, Kardeş S (2017) Spiritual well-being: Scale development and validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2:73-88.
- Hooper D, Coughlan J, Mullen MR (2008) Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6:53-60.
- Güngen C (2009) Varoluşçu psikoterapi: 3 savunma mekanizmaları. <http://www.cangungen.com/2015/01/16/varoluscu-psikoterapi-3-savunma-mekanizmalari> (Accessed 8.5.2021).
- Igou ER, Van Tilburg WA, Kinsella EL, Buckley LK (2018) On the existential road from regret to heroism: Searching for meaning in life. *Front Psychol*, 9:2375.
- Kahneman D, Miller DT (1986) Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychol Rev*, 93:136-153.
- Lecci L, Okun MA, Karoly P (1994) Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *J Pers Soc Psychol*, 66:731-741.
- Lucas M (2004) Existential regret: A crossroads of existential anxiety and existential guilt. *J Humanist Psychol*, 44:58-70.
- Marsh HW, Hau KT, Artelt C, Baumert J, Peschar JL (2006) OECD's brief self-report measure of educational psychology's most useful affective constructs: Crosscultural, psychometric comparisons across 25 countries. *Int J Test*, 6:311-360.
- Menzies R (2020) *Encyclopedia of personality and individual differences*. In *Existential Approaches to Personality*, (Eds V Zeigler-Hill, TK Shackelford). Cham, Switzerland, Springer.
- Özen Y (2012) Varoluşçu felsefeden varoluşçu psikolojiye (birbirlerini sürekli yanlış anlayanların ontolojik bütünlüğü). *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 3:266-286.
- Reker GT, Truckle SE (2009) Measuring existential regret in older adults: The development and validation of the multidimensional existential regret inventory (MERI). *The Gerontological Society of America 62nd Annual Scientific Meeting November 18-22, Atlanta*.
- Sarioğlu G (2008) Tarih felsefesi alanında bir inceleme: Varoluş felsefesi ve tarih anlayışı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5:243-257.
- Sartre JP (2003) *Varoluşçuluk (Çev. A Bezirci)*. İstanbul, Say Yayınları.
- Steger MF, Frazier P, Oishi S, Kaler M (2006) The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *J Couns Psychol*, 53:80-93.
- Simon D, Kriston L, Loh A, Spies C, Scheibler F, Wills C, Härter M (2010) Confirmatory factor analysis and recommendations for improvement of the autonomy preference index (API). *Health Expect*, 13:234-243.
- Tedeschi RG, Calhoun LG (1996) The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *J Trauma Stress*, 9:455-471.
- Thompson N, Walsh M (2010) The existential basis of trauma. *J Soc Work Pract*, 24:377-389.
- Tomaszek K, Muchacka-Cymerman A (2020) Thinking about my existence during COVID-19, I feel anxiety and awe—The mediating role of existential anxiety and life satisfaction on the relationship between PTSD symptoms and post-traumatic growth. *Int J Environ Res Public Health*, 17:7062.
- Tunç P (2021) Covid-19 Pandemisinde, travmatik stres belirtileri ve ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13:40-58.
- Yalom I (2001) *Varoluşçu Psikoterapi (Çev. Z Babayiğit)*. İstanbul, Kabalıcı Yayınları.
- Zeelenberg M, Van Dijk WW, Manstead ASR, Van der Pligt J (1998) The experience of regret and disappointment. *Cogn Emot*, 12:221-230.
- Weems CF, Russell JD, Neill EL, Berman SL, Scott BG (2016) Existential anxiety among adolescents exposed to disaster: Linkages among level of exposure, PTSD, and depression symptoms. *J. Trauma Stress*, 29:466-473.



**Yazarların Katkıları:** Yazarlar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladıklarını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduklarını kabul etmişlerdir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Etik Onay:** Araştırma için İstanbul Kültür Üniversitesi Etik Kurulundan onay alınmıştır. Tüm katılımcılar aydınlatılmış onam vermişlerdir.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

**Authors Contributions.** Authors attest that they have made an important scientific contribution to the study and have assisted with the drafting or revising of the manuscript.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Ethical Approval:** Ethical approval was obtained from Istanbul Kultur University Ethics Committee for the study. All participants gave informed consent.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared by the authors.

**Financial Disclosure:** The authors declared that this study has received no financial support.

## Ek 1. Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği

[The Multidimensional Existential Regret Inventory (MERI), Samantha White & Gary T. Reker (2007)]

Aşağıda, insanların genellikle hakkında farklı hissettikleri bir takım ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve her birinin genel olarak sizin için ne kadar geçerli olduğunu düşündüğünüzü belirtiniz. Lütfen aşağıdaki 7 puanlık ölçeği kullanarak her bir ifadeye ne ölçüde katıldığınızı değerlendiriniz. İfadeyle ilgili duygunuzu en iyi temsil eden cevabı daire içine alınız. Lütfen “Kararsızım” yanıtını dikkatli kullanınız. Doğru ya da yanlış cevap yoktur; sadece kendi dürüst fikirlerinizi belirtiniz.

|  | Kesinlikle Katılıyorum | Katılıyorum | Orta Derecede Katılıyorum | Kararsızım | Orta Derecede Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kesinlikle Katılmıyorum |
|--|------------------------|-------------|---------------------------|------------|----------------------------|--------------|-------------------------|
| 1. Neler olabileceği hakkında düşünmeyi durduramıyorum.  |                        |             |                           |            |                            |              |                         |
| 2. Hayatımdaki önemli fırsatları neden kaçırdığıma dair yeteri kadar iyi bir sebep göremiyorum.                              |                        |             |                           |            |                            |              |                         |
| 3. Geçmişte başkalarını hayal kırıklığına uğratmış olmak beni üzüyor.  |                        |             |                           |            |                            |              |                         |
| 4. Kendimi dinlemeden hayatta seçimler yapmış olduğumu fark etmem beni rahatsız ediyor.                                      |                        |             |                           |            |                            |              |                         |
| 5. Keşke hayatım için daha fazlasını yapsaydım.  |                        |             |                           |            |                            |              |                         |
| 6. Geçmiş değiştiremeyeceğim için büyük bir endişe yaşıyorum.  |                        |             |                           |            |                            |              |                         |
| 7. Kaçırılan fırsatlar için kendimi suçluyorum.  |                        |             |                           |            |                            |              |                         |
| 8. Ailemi, onlara yeterince yakın olamadığım için hayal kırıklığına uğratmanın üzüntüsünü yaşıyorum.                         |                        |             |                           |            |                            |              |                         |
| 9. Geçmiş hakkındaki düşüncelerim günlük hayatımı ve aktivitelerimi engelliyor.  |                        |             |                           |            |                            |              |                         |
| 10..Ailemin, arkadaşlarımla ve hayatımdaki diğer insanların ihtiyaçlarını karşılayamadığım için kendime kızgın hissediyorum. |                        |             |                           |            |                            |              |                         |
| 11. Doğru karar verdiğimi bilsem bile kendime güvenmekte zorlanıyorum.   |                        |             |                           |            |                            |              |                         |
| 12. Hayatımda belirgin seçimler yapamamış olmayı sıklıkla anlamakta zorlanıyorum.  |                        |             |                           |            |                            |              |                         |
| 13. Geçmiş seçimlerimin üzerinde neredeyse hiç durmadım.   |                        |             |                           |            |                            |              |                         |
| 14.Hayatımda sıklıkla büyük bir boşluk duygusu deneyimliyorum.   |                        |             |                           |            |                            |              |                         |
| 15. Hayatta yeni alternatifleri görmekte zorlanıyorum.   |                        |             |                           |            |                            |              |                         |

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 16. Hayatımı tekrar yaşayacak olsam farklı şekillendirdim.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. Keşke sevdiğilerimle daha fazla zaman geçirip, onlarla daha fazla şey yapsaydım.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. Çözülmemiş çatışmalarımı düşündüğümde sık sık huzursuz oluyorum.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. Sadece belirgin fırsatlara göre hareket etseydim sanki işler benim için çok daha iyi olurdu.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. Kendimi gelecek yerine geçmişte yaşarken buluyorum.   |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. Hayatımdaki önemli insanları sanki ihmal etmiş olduğumu hissediyorum.   |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. İstediğim hayatı yaşamadığım için sık sık kendimi eleştiriyorum.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. Kendimi tekrar hayal kırıklığına uğratmaktan istemediğim için gelecek hakkında seçimler yapmak konusunda korkuyorum.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. İhtiyacı olan diğer insanlara yardım etmek için daha fazla sorumluluk almıyorum.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. Hayatta yapabileceğim en iyisini yaptığımı düşünüyorum.   |  |  |  |  |  |  |  |
| 26. Geçmişteki kararlarımı hayatımı ileride nasıl şekillendireceklerini düşünmeden, verdiğim için kendime kızgırım.   |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. Hayatımda yapmadığım her şeye rağmen hayatıma kolayca devam ediyorum.   |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. Geçmiş seçimlerimle ilgili sık sık kısıtlanmış hissediyorum.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29. Başkalarına karşı sorumluluklarımı yerine getiremediğimi hissediyorum.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. Sık sık umutsuzluk ve içsel karmaşa yaşıyorum.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31. Kendi kapasitemi sanki görmezden geldiğimi hissediyorum.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32. Geçmişimle ilgili hiç bir şeyi değiştirmeyi istemedim.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33. Amaçları ve fırsatları elde etmek hakkında kendimi sık sık suçlu hissediyorum. Hedefe ulaşmada ve başarıya ilişkin fırsatları kaçırma konusunda kendimi suçlu hissediyorum. |  |  |  |  |  |  |  |
| 34. Diğer insanlarla sanki olumlu ilişkiler geliştiremediğimi hissediyorum.   |  |  |  |  |  |  |  |

## Değerlendirme yönergesi

Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği beş alt boyutundan oluşur:  
İç Mücadele, Deneyim Sınırları, Başkalarını İhmal Etme, Kendini Değersizleştirme ve Geçmiş Geri Alma.

Puanlaması;

1. İç Çatışma (14 madde: 6,8,10,12,13,15,16,21,23,24,29,31,34 ve 35 alfa katsayısı = .93)
2. Kendine İlişkin pişmanlık (6 madde: 4,5,17,20,27 ve 32 alfa katsayısı = .83)
3. Diğerlerini İlişkin Pişmanlık (6 madde: 9,11,18,22,25 ve 30; alfa katsayısı = .83)
4. Kabullenme (4 madde: 14,26,28 ve 33 alfa katsayısı = .66)  
Ölçekte kabullenme alt boyutuna giren tüm maddeler **ters yönlü** puanlanmaktadır.
5. Duygusalılık (4 madde: 1.2.3 ve 19 alfa katsayısı = .62)

Toplam puan: Alfa katsayısı = .94

Ölçekten alınacak en yüksek puan 238 en düşük puan ise 34 tür.