



T.C. İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Yüksek Lisans Programı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ZAMAN PERSPEKTİFLERİ
İLE RUH SAĞLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şeyma İZMİTLİ

105003019

Danışman: Doç. Dr. Ercan KOCAYÖRÜK

İstanbul, 2017



T.C. İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ZAMAN
PERSPEKTİFLERİ İLE RUH SAĞLIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: **Şeyma İZMİTLİ**

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

11/05/2017

Enstitümüz Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden **105003019** numaralı **Şeyma İZMİTLİ** "İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği tezini, Yönetim Kurulumuzun **02.01.2017** tarih ve **2017/01** sayılı toplantısında seçilen 14.02.2017 tarihinde Sefaköy Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda savunmuş ve kendisine düzeltme verilmiştir. Aday, "**Üniversite Öğrencilerinin Zaman Perspektifleri ile Ruh Sağlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" adlı düzeltilmiş tezini Sefaköy Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin **39. maddesi gereğince (5.5)** dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi ~~oyçokluğu/oybirliği~~ ile **Kabul veya Red** kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 3 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

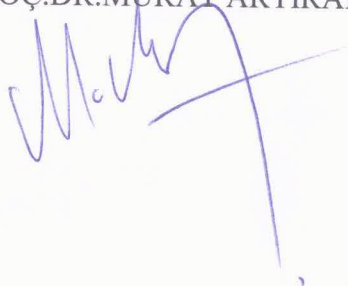


DANIŞMAN
DOÇ.DR.ERCAN KOCAYÖRÜK



ÜYE
DOÇ.DR.ÖMER FARUK ŞİMŞEK

ÜYE
YARD.DOÇ.DR.MURAT ARTIRAN



ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ZAMAN PERSPEKTİFLERİ İLE RUH SAĞLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Şeyma İZMİTLİ

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Ercan Kocayörük,

Mayıs, 2017 – 87 sayfa

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin zaman perspektiflerinin ruh sağlıklarına etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 18-40 yaş arası 49'u kadın, 51'i erkek 300 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmada öğrencilere zaman perspektifi ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi ölçmek için Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri Kısaltılmış Form ve Kısa Semptom Envanteri uygulanmış, ayrıca yaş, cinsiyet gibi demografik bilgilerin olduğu Kişisel Bilgi Formu'nu doldurmaları istenmiştir. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 16 paket programı kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemede Pearson Momentler Korelasyon Tekniğinden yararlanılmıştır. Zaman Perspektiflerinin, Psikolojik Belirtileri yordayıp yordamadığını belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Cinsiyet değişkenine ilişkin farklılıkları belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem T-Testi kullanılmıştır. Zaman perspektiflerinin ruh sağlığına etkisine yönelik yapılan analizler sonucunda depresyon, anksiyete ve somatizasyon alt boyutlarının görülmesinde geçmişe olumlu, geçmişe olumsuz ve şimdide kaderci zaman perspektiflerinin etkisi olduğu, şimdide hazcı ve gelecek zaman perspektiflerinin bu üç alt boyuta etki etmediği saptanmıştır. Olumsuz benlik alt boyutunun görülmesinde geçmişe olumlu ve geçmişe olumsuz zaman perspektiflerinin etkisi olduğu, şimdide kaderci, şimdide hazcı ve gelecek zaman perspektiflerinin etki etmediği belirlenmiştir. Hostilite alt boyutunun görülmesinde şimdide kaderci, şimdide hazcı, geçmişe olumlu, geçmişe olumsuz zaman perspektiflerinin etkisi olduğu, gelecek zaman perspektifinin ise etki etmediği bulunmuştur. Cinsiyete göre farklılaşma testlerinde zaman perspektiflerinde herhangi bir fark

bulunamazken, psikolojik belirti boyutlarından depresyon, anksiyete ve somatizasyonun kadınlarda daha çok görüldüğü tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Zaman Perspektifi, Ruh Sağlığı, Psikolojik Belirtiler



ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME PERSPECTIVE AND MENTAL HEALTH IN COLLEGE STUDENTS

Şeyma İZMİTLİ

Master's Thesis, Department of Psychology

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ercan Kocayörük

May, 2017 - 87 pages

This study was conducted to investigate the effect of university students' time perspectives' effects on mental health relationship. The research was incorporated with 300 college students, 49 women, 51 men, between 18-40 ages. Zimbardo Time Perspective Inventory Short Form and The Brief Symptom Inventory were used to measure the relationship between time perspective and mental health. Students' demographic information was collected within Demographic Information Form that includes age, sex, birth order and many variables. SPSS 16 packaged software was used to analyze the obtained data. Pearson Momentum Correlation was used to test the correlations between variables. Multiple Linear Regression was also used to determine effects of time perspectives within psychological symptoms. Independent Sample T-Test was used to discriminate the variables in terms of sex. Results indicated that depression, somatization and anxiety were affected by present fatalistic, past positive and past negative, but present hedonistic and future had no effect. Interpersonal sensitivity (negative self) was affected by past positive and past negative time perspectives, but present fatalistic, present hedonistic and future had no effect. Hostility was affected by present fatalistic, present hedonistic, past positive and past negative, but future had no effect. There are no differences in time perspectives according to sex, but depression, anxiety and somatization were differentiated between sex variables that women's values are higher than men's values.

Key Words: Time Perspective, Mental Health, Psychological Symptoms

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında Türkiye'deki öğrenim gören üniversite öğrencilerinin zaman perspektifleri ile ruh sağlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Öncelikle tez sürecim boyunca desteklerini esirgemeyen, tezin her aşamasında beni olumlu yönlendiren, bir sonraki aşamaya ulaşmak için motive eden, her konuda sabırlı ve anlayışlı bir tutum sergileyen tez danışmanım Doç, Dr. Ercan KOCAYÖRÜK' e teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her döneminde ve tez sürecim boyunca yanımda olan, maddi, manevi desteklerini esirgemeyen annem Kadriye İZMİTLİ ve kız kardeşim Sena İZMİTLİ'ye sonsuz teşekkür ederim.

Zorlu tez sürecim boyunca her daim yanımda olan, benden desteğini esirgemeyen, tezin her aşamasında kendi bilgisi dahilinde yardımcı olmaya gayret eden, motive eden, sabır ve anlayış gösteren dostum Döndü UÇAR'a, teşekkürü bir borç bilirim.

Tez süreci boyunca her daim yanımda olan, beni anlayışla karşılayan, desteğini esirgemeyen dostum Büşra SAKACI'ya teşekkürü bir borç bilirim.

Şeyma İZMİTLİ

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xi
EKLER LİSTESİ.....	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1 Problem.....	1
1.2 Çalışmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.3 Araştırma Soruları.....	4
1.4 Varsayımlar.....	4
1.5 Sınırlılıklar.....	4

BÖLÜM II

İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Zaman Kavramının Tanımı.....	6
2.1.2. Psikolojide Zaman.....	8
2.2. Zaman Perspektifi.....	10
2.2.1. Zimbardo'nun Zaman Perspektifi Araştırmaları.....	13
2.2.2. Zaman Perspektifinin 5 farklı yönelimi.....	15
2.2.2.1. Geçmiş Olumsuz Değerlendirme.....	15
2.2.2.2. Geçmiş Olumlu Değerlendirme.....	15
2.2.2.3. Şimdide Yazgıcı (Kaderci).....	15
2.2.2.4. Şimdide Hazcı.....	15
2.2.2.5. Gelecek Yönelimli.....	15

2.3. Zaman Perspektifi İle İlgili Yapılan Kuramsal Çalışmalar	
2.3.1. Yurt dışında Yapılmış Araştırmalar.....	16
2.3.2. Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar.....	19
2.4. Ruh Sağlığı Kavramı.....	21
2.4.1. İlgili Kavramlar Psikolojik Belirtiler.....	25
2.4.1.1. Somatizasyon.....	25
2.4.1.2. Obsesif-Kompulsif Bozukluk.....	26
2.4.1.3. Kişilerarası Duyarlılık.....	27
2.4.1.4. Depresyon.....	28
2.4.1.5. Anksiyete.....	29
2.4.1.6. Hostilite.....	30
2.4.1.7. Fobik Anksiyete.....	32
2.4.1.8. Paranoid Düşünce.....	33
2.4.1.9. Psikotizm.....	34
2.5. Ruh Sağlığı ve Zaman Perspektifi.....	35
2.6. Kültür ve Zaman Algısı.....	39

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	42
3.2. Araştırmanın Evreni.....	42
3.3. Araştırmanın Örneklemi.....	43
3.4. Veri Toplama Araçları.....	45
3.4.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Kişisel Bilgi Formu.....	45
3.4.2. Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri Kısaltılmış Form.....	45
3.4.3. Kısa Semptom Envanteri.....	46
3.5. Verilerin Toplanması.....	48
3.6. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması.....	48

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

4.1 Zaman Perspektif Envanteri ve Kısa Semptom Envanteri Ortalama Puanları.....	50
4.1.1. Zaman Perspektifi Boyutları Ortalama Puanları.....	50
4.1.2. Kısa Semptom Envanteri Boyutları Ortalama Puanları.....	51
4.2. Zaman Perspektifi kategorileri ile Psikolojik Belirti Boyutlarının Birbirleriyle Korelasyon Analizleri	
4.2.1. Zaman Perspektifi Kategorilerinin Birbirleriyle Korelasyon Analizleri.....	52
4.2.2. Psikolojik Belirti Boyutlarının Birbirleriyle Korelasyon Analizleri.....	53
4.3. Zaman Perspektifi ile Psikolojik Belirti Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizleri.....	54
4.4. Demografik değişkenlere ilişkin Bulgular.....	55
4.4.1. Cinsiyet Değişkeni ile ilgili Bulgular.....	55
4.5. Psikolojik Belirtilerin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	57

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma.....	63
5.2. Sonuç.....	66
5.3. Öneriler.....	68
KAYNAKÇA.....	70
EKLER.....	80

KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.	: Aktaran
Ark.	: Arkadaşları
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
HIV	: Human Immunodeficiency Virus
OKB	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
OİÖ	: Ontolojik İyi Oluş



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Bilgilerine Göre Dağılımı.....	44
Tablo 2: Zaman Perspektifi Boyutları Ortalama Puanları.....	51
Tablo 3: Kısa Semptom Envanteri Boyutları Ortalama Puanları.....	52
Tablo 4: Zaman Perspektifi Kategorilerinin Birbirleriyle Korelasyon Analizleri.....	52
Tablo 5: Psikolojik Belirti Boyutlarının Birbirleriyle Korelasyon Analizleri.....	53
Tablo 6: Zaman Perspektifleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki Korelasyonlar.....	55
Tablo 7: Cinsiyete Göre Zaman Perspektifi Alt Boyutları T-Testi Sonuçları.....	56
Tablo 8: Cinsiyete Göre Psikolojik Belirti Alt Boyutları T-Testi Sonuçları.....	57
Tablo 9: Zaman Perspektifi Alt Boyutlarının Depresyon Değişkenini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi.....	58
Tablo 10: Zaman Perspektifi Alt Boyutlarının Anksiyete Değişkenini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi.....	59
Tablo 11: Zaman Perspektifi Alt Boyutlarının Olumsuz Benlik Değişkenini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi.....	60
Tablo 12: Zaman Perspektifi Alt Boyutlarının Somatizasyon Değişkenini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi.....	61
Tablo 13: Zaman Perspektifi Alt Boyutlarının Hostilite Değişkenini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi.....	62

EKLER LİSTESİ

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	80
EK 2: Kişisel Bilgi Formu.....	81
EK 3: Zaman Perspektifi Envanteri Kısaltılmış Form.....	82
EK 4: Kısa Semptom Envanteri.....	85



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1 Problem

Güncel yaşantımızda karşılaştığımız ardı sıra gelişen tüm olaylar bizi “zaman” adı verilen soyut bir kavramı düşünmeye itmektedir. Yaşamımız içerisinde, olayları sıralar, değerlendirir ve anlamlandırmaya çalışırız. Zaman kavramının dışında oluşan hiçbir olay olmadığı için bu kavram uzun yıllardan beri birçok araştırmacının ilgisini çekmiştir (Bayraktar, 2003). Bu nedendir ki zaman kavramı olarak pek çok filozof, psikolog ve bilim adamı tarafından farklı şekillerde yorumlanmıştır

Felsefe tarihini incelediğimizde Descartes zamanın, doğuştan geldiğini söyler, Aristocu düşüncede zaman hareketin ölçüsü olarak tanımlanır. Platon ise zamanı sonsuzluğun bir resmi olarak tanımlar (Topakkaya, 2012). Kant zamanın psikolojik yönlerini ele alan ilk kişidir, zaman kavramının doğuştan geldiğini ve insanların bunu keşfetmeye çalıştığını söyler; birey bu sayede yaşamını daha iyi gözlemler ve anlamlandırır (Ricci Bitti ve Rossi, 1988).

Kişiler hayatlarına anlam katmak ve kontrol etmek için bir şeye ihtiyaç duyarlar, işte bu da zamandır. Literatürde zamanla ilgili birçok araştırmalar yapılmaktadır. Zaman psikolojiye göre kişinin içselleştirdiği deneyimleri ile bilinç düzeyinden ibarettir (Eryılmaz, 2011). Psikolojik anlamda zamanı ele aldığımızda ruh sağlığını çeşitli yönlerden etkilediği gözlemlenmiştir.

Yaşam kalitesi ve depresyon ile zaman algısıyla ilgili yapılan bir çalışmada; depresyonda olan kişilerde zamanın daha yavaş ilerlediği; diğer kişilere oranla depresif bireylerin odaklanma sorunu yaşadığı, geleceğe odaklı değil, daha çok geçmişe odaklı olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur (Moore, Höfer, McGee, Ring, 2005).

Diğer bir çalışmada ise zaman ile mutluluk dolayısıyla, ruh sağlığı arasında bir bağlantı olabileceği gözlemlenmiştir. Kişinin mutlu olabilmesi ise yaşam boyunca karşısına çıkan sorunlarla baş edebilmesine bağlıdır. Bu sorunlardan biri de, zamana yönelik algıları içerir. Başka bir deyişle, kişinin mutlu olup, hayatından haz alabilmesinde, zamanı nasıl anlamlandığı önem

taşır. Gerçekten de, “zamanı kullanma biçimi” ile “depresyon ve gerginlik” arasındaki ilişkinin varlığı, yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur (Smith, 1998).

Günümüz psikologları zaman kavramını farklı bir perspektiften inceleme çabasına girmiştir; bu da, zamana yönelik farklı tanımların ortaya çıkmasına yol açmıştır. Dolayısıyla, zamana dair terminoloji çeşitlenmeye başlamıştır (Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy ve Henry, 2008).

Zaman perspektifinde bireyin bulunduğu toplumsal yapı onu bazı bilişsel ve sosyal beklentilere iter. Bu beklentileri kendi oluşturduğu zaman perspektifinde bulmak ister (Zimbardo ve Boyd, 1999). Bireylerin zamana yönelik tutumları ve görüşleri, zamanı nasıl yönlendirdikleri ve geleceğe yönelik beklentileri ile ilgili çalışmalar oldukça yaygındır (Eryılmaz, 2011).

Zimbardo ve Boyd’a göre zaman, kişinin geçmişe, şimdiye ve geleceğe yönelik eğilimlerini içerir. Zaman perspektifi bilişsel alanlardan oluşur. Buna göre kişinin karar verme süreci, geçmişte yaşanılan deneyimlerden, şu anda içinde bulunulan zamandan ya da geleceğe yönelik düşüncelerden etkilenebilir. Kişiler belli bir zaman perspektifi geliştirirler ve nadiren bunun farkındadırlar. Kısacası Zimbardo ve Boyd’a (1999) göre, zaman, bilinçsiz ve kişisel bir durum olarak ortaya çıkmaktadır.

Zimbardo ve Boyd’un (1999), Zaman Perspektifi Envanteri’ni geliştirmelerinden sonra, zaman perspektifi üzerine yapılan araştırmalar hız kazanmış; ancak, bu araştırmaların çoğu, ya bireyin geçmişe yoğunlaşma eğiliminin belli davranışlarına olan etkisine ya da şimdi ve gelecek zaman yönelimleri ile ilişkilerine odaklanmıştır. Zimbardo ve Boniwell (2004), yaptıkları çalışmada kişilerin hayatlarında optimal bir performans ve mutluluk düzeyine ulaşabilmeleri için, “şimdi”, “geçmiş” ve “gelecek” arasında denge kurmuş olmaları gerektiğini saptamışlardır.

Zaman perspektifinin, “ruh sağlığı” üzerinde önemli etkilere sahip olduğu anlaşıldıktan sonra, zaman perspektifi ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar yapıldıysa da, bu konu üzerinde henüz yeterince çalışılmamıştır. Zaman perspektifinin beş alt boyutunun ruh sağlığını çeşitli

yönlere etkilediği bilinmektedir. Üniversite gençliği toplumun önemli bir grubunu oluşturmasından ötürü zaman perspektiflerinin ruh sağlığını hangi yönden etkilediği bu araştırmanın problemi oluşturmaktadır.

1.2 . Çalışmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin zaman perspektifleri ile ruh sağlıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ergenliğin bitmesiyle birlikte üniversite yaşamına başlayan gençler, farklı bir akademik ve sosyal çevre ile karşı karşıya kalırlar. Bu süreçte; sınavlar, aşırı çalışmanın getirdiği yorgunluk, yeni bir çevreye uyum, arkadaş bulma çabası, kişiler arası ilişkilerde güçlük, yurt sorunları, aileye ve memlekete duyulan özlem, mesleki açıdan gelecek kaygısı gibi problemlerle karşılaşılır (Özkan ve Yılmaz, 2010). Bu problemlerle baş edemeyen gençlerde depresif eğilimler, genel kaygı gibi davranış bozuklukları, akademik başarısızlık, kişilerarası ilişki ve uyum sorunları gözlemlenmektedir. Bu sorunlar dengeli bir zaman perspektifine sahip olmayan öğrencilerde daha belirgin ve ağır bir görüntü sergileyebilmektedir (Koç ve Polat, 2006). Gelecek zaman yönelimli olmak kişiyi başarıya ulaştırır. Geçmişe olumlu bakış açısı bireyin gelenek ve göreneklerine göre kişisel bir kimlik kazanmasına yol açar. Şimdide hazcı eğilimli olmak keyifli zaman geçirmeye ve duygu durumunun iyi olmasına sebep olur. Bu üç zaman yöneliminin hep bir arada uyum içerisinde olması (dengeli zaman perspektifi) kişinin var olan potansiyelini gerçekleştirmesinde önemli rol oynar, Zimbardo ve Boyd (1999), bireyin belli bir zaman dilimine takılı kalmasının bireyde çeşitli problemler ortaya çıkmasına sebep olacağını ileri sürmüştür. Bu sebeple ruh sağlığı sorunları yaşayan öğrencilerin, verimli bir eğitim süreci yaşayamayacakları bir gerçektir. Üniversite gençliği ruhsal bozukluklar açısından nüfusun (%10) en riskli grubunu oluşturmaktadır. Toplumun gelişip ilerlemesi sağlıklı bireyler yetiştirilmesiyle doğru orantılıdır. Gelişmiş bir ülkede kalkınmanın en önemli belirleyicisi insan gücüdür; bu güç ise büyük oranda üniversiteler tarafından sağlanmaktadır.

Ülkenin geleceği ve sürekliliği için bu gençlerin çok iyi yetiştirilmesi, psikososyal özelliklerinin iyi bilinmesi, sorunlarının incelenmesi, sorun kaynaklarının anlaşılması ve bu sorunların çözümlenmesi gerekmektedir. Bu nedenle öğrencilere yönelik önleyici rehberlik, psikolojik danışma gibi hizmetler eğitim kurumlarının önde gelen misyonlarından birisi olmalıdır.

1.3 . Araştırma Soruları

- a) Araştırmaya katılan bireylerin zaman perspektifleri psikolojik belirtilerini yordamakta mıdır?
- b) Araştırmaya katılan bireylerin zaman perspektifleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- c) Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik belirtileri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

1.4. Varsayımlar

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin yapılan genellemeler, aşağıda belirtilen varsayımlar dâhilinde geçerlidir.

- Araştırma kapsamına göre 18-40 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin Kişisel Bilgi Formu, Zaman Perspektifi Envanteri, Kısa Semptom Envanteri ölçme araçlarında sorulara samimi, nesnel ve doğru cevap verdikleri varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama yöntemi güvenilir ve geçerli varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının istatistiksel açıdan araştırmanın amacını gerçekleştirecek bilgileri sağladığı varsayılmaktadır.
- Yapılan literatür taraması geçerlilik ve yeterlilik bakımından uygun varsayılmaktadır.

1.5 Sınırlılıklar

- Araştırma, üniversitelerde öğrenim gören, araştırmaya katılmaya gönüllü 18-40 yaş arasındaki lisans düzeyindeki kız ve erkek öğrenciler ile sınırlıdır.

- Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, cinsiyet, anne-baba medeni durum, kardeş sayısı, doğum sırası, anne-baba eğitim, anne-baba mesleği kişisel bilgi forumdan elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
- Araştırmadan elde edilen sonuçlar diğer kültürlere genellenemez.



BÖLÜM II İLGİLİ LİTERATÜR

2.1 Zaman Kavramının Tanımı

Yüzyıllardan beri insanlar hayatlarını kontrol etmek, istedikleri gibi yönetmek ve yaşantılarına anlam katmak isterler. Bunu gerçekleştirmek için de bir sisteme ihtiyaç duyarlar. “Zaman” kavramı bu sistemin bir parçasıdır (Güler, 2004). Peki, biz zamanı nasıl yorumlarız, nasıl ortaya çıkartabiliriz? Kişiler yaşamları boyunca elde ettiği olumlu veya olumsuz deneyimlerde bu kavramın etkilerini biyolojik ve psikolojik olarak hissetmekte, aynı zamanda onu sorgulamaya, anlam yüklemeye çalışmaktadır (Güler, 2008).

Kelime anlamı olarak zaman, “olayların geçmişten bu güne gelip geleceğe doğru birbirini izlediği, bireyin kontrolü dışında kesintisiz devam ettiği bir süreçtir.” (Akt., Özdi, Korkmaz, Baykara, 2012). Türk Dil Kurumu zamanı “oluş, gelip-geçiş, değişme ve süreklilik biçimi; dönüşü olmayan bir doğrultuda birbiri ardına gitme” şeklinde açıklamıştır (http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_bilimsanat&view=bilimsanat&kategori=terim&kelimeget=zaman&hngget=md).

Bir ölçü birimi olarak zaman; uzaklık, yakınlık, geçmiş ve gelecek anlamlarını içerir. “Dün”, “bugün”, “yarın” sözcükleri zamanın belirli bir süre içinde geçtiğini açıklar (Öktem, 1993, s, 218). Literatür incelendiğinde zamana dair çeşitli tanımlar da yapılmıştır.

Passig (2002, 2005) ‘te yaptığı çalışmalarda zamanı insanların göremediği, duyamadığı ancak hissedebildiği, geri dönüşü olmayan, yaşam için son derece önemli ve tanımlanması zor, soyut bir kavram olarak açıklamıştır. Ona göre zamanın fizyolojik ve psikolojik boyutları vardır. Fizyolojik zaman yani biyolojik zamanda kişinin bir saati vardır, sabah olduğunda uyanması, akşam olduğunda uyuması, acıktığında yemek yemesi gerektiğini bilir. Psikolojik zamanda ise kişi yaşadığı olaylara farklı zamanlarda farklı tepkiler verebilir. Kişi bir problem yaşıyorken, ya da bulunduğu bir ortamdan rahatsız olmuş ise zamanın geçmediğini hisseder, kendisine hoş gelen bir uğraşla ilgileniyorken ise zamanın ne kadar çabuk geçtiğinin farkına varmaz.

Kişilerde oluşan bu zaman algısı aynı zamanda hem sosyal hem de zihinsel açıdan ifade edilebilir. Zihinsellik; gün ışığına bağlı olarak kişinin yaşamındaki etkinlikleri gerçekleştirdiği bir biyolojik saati ve buna bağlı olarak olayları sıraladığı “zihin saati” ile açıklanabilir. Bu sayede bir olayın hangi olaydan önce veya sonra yaşandığı, neyin ne kadar süre olduğunu hatırlayabilmeyi sağlar. İnsanların birbirleriyle olan ilişkilerini düzenlemede ve çocukluktan itibaren öğrenilmesinin gerektiği ise bize zamanın sosyal bir olgu olduğunu hatırlatmaktadır (Elias, 2000).

Smith (1998)’e göre zaman olayların geçmişten günümüze kadar gelerek birbirini takip ettiği kesintisiz bir süreçtir. Haynes (1999) zamanın “insanların içinde buldukları an” anlamında tüm kişilerin eşit derecede sahip olduğu çok az durumlardan biri olduğunu söylemiştir. Covey (1995)’ e göre ise zaman doğrusal değil, varoluşsaldır, zamanın niceliği değil, niteliği önemlidir. Bir kişinin bir işe ne kadar süre harcadığı değil, ne kadar kaliteli olduğu önemlidir.

Zamana dair çeşitli tanımlar da gösteriyor ki zaman fiziksel, felsefi, psikolojik ve sosyolojik yönleriyle çok boyutlu bir olgudur. Zamanla ilgili tartışmalar birçok fizik bilimci, filozof ve psikolog tarafından açıklanmıştır.

Zamanı anlama çabaları filozof Eraclito, Parmenide, Plato ve Aristoteles ile başlamış Newton, Galileo, Prigogine ve Einstein gibi fizik bilimciler ile devam etmiştir. Bu araştırmaların sonucu tek bir düşünceye odaklanır, zaman insan mekanizmasının dışında olan çevresel faktörlerden etkilenir veya insan mekanizması çevre tarafından şekillenir. Fizikçiler ise zamanın insan beyninde bağımsız bir yapıda olduğunu söylemişlerdir. Prigogine ‘e göre fizik kanunları zamana uyum sağlayabilir, çünkü zaman fiziğin dışında bir şey değildir, ancak tam anlamıyla da açıklanamadığını ifade etmiştir. İnsanoğlunun zamanın bir ürünü olduğunu ve bireylerin bilinç düzeyinde bunu yaşadıklarını söylemiştir. Bunların aksine; Einstein’ın görecelik kuramına kadar gözlemci gözlemlenen dünyadan bağımsız idi. Onun teorisinde fiziksel parametler gözlemciye dayanabilir, kişi bilinçli bir gözlemcidir ve zaman insan beyninin bir ürünüdür (Buccheri, Gesu, & Saniga, 2000).

Bu teorinin ortaya atılmış olması birçok filozof ve psikoloğun zamanı farklı yorumlamasında etkili olmuştur (Suddendorf & Corballis, 1997). Filozof Weber (1977) zaman kavramını “*bireyin yaşamının yerine göre uzun ya da kısa süreli yinelenmesi imkansız, başlangıcı ve sonu belli, saatle ölçülebilen bir bölümü*” olarak tanımlamaktadır (Akt., Saföz (Güven), 2008: 10).

Weber’in aksine Platon zamanı “*sonsuzluğun bir resmi ya da gölgesi olarak anlar*”. Bu anlayışa göre olaylar bir zaman içerisinde gerçekleşir. Zaman sonsuzluğu ifade ettiği gibi, hareketlerden meydana gelir. Süreklilik içerisinde herhangi bir sınırı olmayan, geçmiş, şimdi ve geleceğin birbirleriyle yer değiştirdiğini açıklar. Gençleşmek ve yaşlanmak buna verilebilecek en güzel örnektir. Bir şeyin sonu diğerinin başlangıcıdır ve bu bütünlük halinde devam eder. Antik Çağ’da zaman felsefesi üzerine en fazla düşünen ve ayrıntılı araştırmalar yapan Aristotelestdir. O, zamanı öncelik ve sonralık bağlamında hareketin sayısı olarak tanımlar. Aristo’ya göre geçmiş ve gelecek zaman diye bir şey yoktur, bunlar ancak zamanın parçalarıdır. Çünkü geçmiş zaman artık yoktur, gelecek zaman ise hiç olmamıştır. Aristo’nun felsefesi şimdi (nun) ‘ye dayanır. Şimdiki zaman geçmiş zaman ile gelecek zaman arasına sınır koyar. Şimdiki zaman olmadan diğer zaman dilimlerinden bahsetmemiz mümkün değildir (Akt., Topakkaya, 2012).

Kant (1781/1965) zamanı psikolojik hatlarıyla ele alan ilk filozoftur. Ona göre zaman doğuştan gelir, biz yaşadığımız sürece gözlem yapar, olayları anlamlandırır ve böylece deneyimlemiş oluruz. Felsefe’deki zaman kavramına yönelik ilgi ve tartışmaların, zamanla Psikoloji Alanı’nda da ortaya çıktığı gözlenmiştir. Daha somut bir ifadeyle, Einstein’in izafiyet teorisinden sonra, psikologlar ve bilim adamları da bu göreceli fenomeni psikolojik açıdan yorumlamaya başlamışlardır (Zimbardo ve Boyd, 1999).

2.1.2. Psikolojide Zaman

Psikolojide zaman kavramının daha net anlatılabilmesi için öncelikle hangi dönemlerde ortaya çıktığı önemlidir. Zaman algısı da dil-konuşma gibi bir kişinin doğuştan gelen yetilerini çevresiyle sosyal etkileşimde bulunarak geliştirdiği bir beceri olduğu için öğrenilmesi gereken bir şeydir (Naylor ve Diem, 1987).

Bir kişinin zaman kavramını anlayabilmesi ilk çocukluktan başlayarak ergenlik yıllarında tamamlanmaktadır. Psikoanalitik yaklaşımda zaman çocuğun ego gelişiminin bir parçası olmakla birlikte hazzı erteleyebilmesidir. Bebeklikte zaman algısı anlardan oluşur, olayların birbirleriyle bağlantısı yoktur. Çocuk büyüdükçe hafıza gelişir ve olaylar arasında ilişki kurar. Bilişsel yaklaşımda ise Piaget çocuğun zaman kavramını bilmediği bir dünyada yaşadığını, aşamalar halinde gerçekleşebileceğini söyler. İlk çocukluk yıllarında zamanın yaşanılan anların bütünü olduğunu, çocuğun tamamiyle şu anda yaşadığını, ancak beş yaşından sonra geçmiş, şimdi ve gelecek arasında farkları anlayabileceğini ifade etmektedir (Passig, 2005). Çocuklukta zaman kavramının gelişimine yönelik çeşitli araştırmalar mevcuttur.

Miller (2003) 'te yaptığı çalışmada çocukların zamanı kavramını öğrenmesinin ilk kez 3 yaşında saat yoluyla olduğunu, 6-8 yaşından önce ise çocukların zamanı belirtmek için takvim ve saat kullanarak somut olayları anlayabildiğini söylemiştir.

Friedman'a göre, 4-7 yaş arasındaki çocuklar kişisel zamanı anlayarak öğrenmeye başlarlar. Bu yaşlardaki çocuklar, zamanı belirtmek için "önce, sonra, şimdi" gibi kelimeler kullanır ve bu kelimeler aracılığıyla "geçmiş, şimdi ve gelecek" ile ilgili kavramları ayırt etmeye çalışırlar (Akt., Simchowitz, 1995). Dahası, araştırmalar, 4 yaşındaki çocukların "gelecek zaman" ile ilgili ifadeleri ayırt etmede başarısız olduklarını; ancak, 5 yaşındaki çocukların, sonraki hafta ve ayda olacak olayları, aylarca gerçekleşmeyecek olaylardan ayırt edebilmede başarı gösterdiklerini ortaya koymuştur. Dahası, 6-8 yaşlar arasındaki çocukların, geleceğe ilişkin daha net yargılarda bulunabilmelerine rağmen; birkaç ay sonra gerçekleşecek olayların mesafesini belirlemede başarısızlığa uğradıkları gözlenmiştir (Friedman, 2000).

Bradley (1947), 5, 6 ve 7 yaşındaki çocuklarla yaptığı araştırmada bir insanın bebeklikten başlayarak gelişimini gösteren resim sıralamasında 5 yaşındaki çocukların başaramadığını, 6 yaşındakilerin sadece 4'ünün başarabildiğini, 7 yaşındakilerin ise 15'inin başarabildiği görülmüştür. Bu araştırmaya dayanarak 5 yaşındaki çocukların zaman algısının sınırlı olduğunu söylemiştir (Jahoda,1963). 6-7 yaşlarında ise çocuğun saat ve takvim

becerilerini ayrıştırmasının farkından bahsetmiştir. Çocukta saatin öğrenilmesinde büyükten küçüğe doğru (saat, dakika, saniye) olduğunu, takvimin ise küçükten büyüğe (gün, hafta, ay, yıl) sıralandığını belirtmiştir (Simchowitz, 1995).

Güven (1988), çocukların sınıflama, sıralama ve serileme becerisini ölçtüğü çalışmada; sınıflama becerisinin 7-8 yaşlarında oluştuğunu, sıralama becerisini 8 yaşında, sıralama-serilemeyi ise 8-9 yaşlarında kazandığını söyler. 9 yaşına gelindiğinde, günleri, ayları tamamen öğrendiğini açıklamıştır.

Hafıza ve deneyimlerimiz de çocuklarda zaman algısının anlaşılmasında etkilidir. Bunu ilk kez keşfeden Piaget 'tir. Ona göre hafıza; zamanın algılanmasında etkili olan, psikolojik yorumlamayı etkin kılan bir sistemdir. Hafıza, geçmişini tekrar ele almak demektir. Friedman (1991), genel zaman bilgisinin hafızanın geçmiş olayları tanımlayabilmesi ve anlamlandırabilmesi için gerekli olduğunu savunmuştur (Akt., Safran ve Şimşek, 2009). Zamanın 4 yaşından itibaren başladığı, soyut bir kavram olmasından kaynaklı kendiliğinden öğrenilmeyeceği, iyi bir öğretimle kazandırılabilceği yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur (Safran, Şimşek, 2009).

Zaman kavramının tanımı, gelişimi ve hangi dönemlerde ortaya çıktığı literatürdeki çeşitli tartışmalar ve araştırmalarla ortaya konmuştur. Kişinin zaman tutumu, zaman oryantasyonu, zaman perspektifi gibi konular bir sonraki bölümde detaylı incelenecektir.

2.2. Zaman Perspektifi

Psikolojide düzenlenmiş bir zaman algısı olmamasına rağmen William James (1890/1950) "Psikolojinin İlkeleri" adlı kitabında zamanı bütünüyle anlatmıştır. Ona göre; zaman algısı sadece fiziksel bir olgu değil, aynı zamanda psikolojik bir yapıdır. Diğer bir deyişle öznel zaman algısına değinmiştir. Her birey birbirinden farklı özelliklere sahiptir, kimine göre zaman daha hızlı geçerken, bir başka kişi için ise daha yavaş olabilir (Drake ve ark, 2008).

Zaman algısı ile insan davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen psikologlardan Janet (1928) de zaman kavramının sosyalleşme süreci ile ilgili olduğunu, evrensel ve homojen bir zamanın belirlenmesinde sosyal kuralların etkisi olduğunu söylemiştir. Ona göre zaman iki yönlüdür, kişi zamana adapte olur, ya da zamanı kendisi yaratır (Alessio, Guariono, Pascalis, Zimbardo, 2003).

Davranışçı psikolog Watson (1913) ve Skinner (1987) 'ın zaman kavramı ile ilgili meydan okuyan bilimsel çalışmaları olmuştur. Geçmişte öğrenilmiş olası davranışların şimdiki davranışları etkilediğini, gelecekteki beklentilere yönelik herhangi bir endişe duyulmayacağını söyleyerek zamana dayalı algıyı sınırlandırmışlardır. Bu görüş Gestalt Psikologlarından biri olan Kurt Lewin tarafından reddedilmiştir (Zimbardo ve Boyd, 1999).

Lewin'in yaşam alanı kuramı geçmiş ve gelecek davranışlarımızın şu anki davranışlarımızı etkilediğine dikkati çeker (Zimbaro, Boyd, 1999). Araştırmalar zamanı çeşitli açılardan açıklamıştır. Bu durum zamanın çalışılmasında tam anlamıyla karışıklığa yol açmasa da bazı kavram ve yapılarda bulanıklığın oluşmasına sebep olmuştur (Drake., ve ark. 2008).

Araştırmacılar bu kavramı açıklarken zaman tutumu, zaman oryantasyonu, zaman algısı ve zaman perspektifi gibi başlıklar halinde toplamışlardır, ancak bu kavramların her birinin birbirine benzer anlamlara geldiğini söylemişlerdir (Hulbert ve Lens, 1988).

Zaman oryantasyonu kişinin belirli bir zamana eğilimli olması; bir olayı değerlendirirken veya karar verirken gelecek ya da şimdiki zaman yönelimlerini kullanması demektir (Simons, Vansteenkiste, Lens & Lacante, 2004). Nuttin (1985); geçmiş, gelecek ve şimdiki zamana karşı pozitif veya negatif bir görüşte olmanın zaman tutumu ile ilgili olduğunu, zaman algısının ise parçalara ayrıldığını, zaman perspektifinin karmaşık bir yapı olarak genişletme, yapısallaştırma ve gerçekçilik olup, geçmiş ve gelecek zamana uygulanan üç alt kategoriye ayrıldığını söylemiştir.

Lewin (1951) de zaman perspektifini psikolojik yönüyle ele alarak kişinin sosyal altyapısı ve motivasyonel süreçlerinden etkilendiğini söylemiştir. O, zaman perspektifini; “kişinin geçmiş ve geleceğe bakış açısının şu an ki davranışlarının bütünüdür” şeklinde tanımlamıştır. Ona göre bir insan her yaşta geleceği (beklentiler, umutlar ve korkular) farklı bakış açısıyla değerlendirebilir, Sosyal-bilişsel düşünce akımı psikologlarından Bandura'nın Öz-yeterlik teorisine göre davranışlarımızı yönetmede geçmiş deneyimler, şimdiki değerlendirmeler ve geleceğe ait yansımalar gibi üçlü bir etkiden söz edebiliriz. Davranışçı akımda Laura Carstensen ve meslektaşları zaman perspektifinde sosyal amaçların takibi ve seçiminde duygu, biliş ve motivasyonların önemine vurgu yapmıştır (Zimbardo & Boyd, 1999).

Hall (1983) ise, zaman perspektifinin kişinin yaşamında (geçmiş, şimdi veya gelecek yönelimi), bilinçli olmayan bir yapı olarak, bireysel ve sosyal deneyimlere dayanan ve olaylara anlam vermeye ve tutarlı davranmaya eşlik eden “zaman kategorileri” şeklinde yorumlamıştır. Gonzalez ve Zimbardo (1985) de Hall'ın görüşüne benzer olarak zaman perspektifini, insanların deneyimlerinde güçlü, karakteristik bir yapı olarak değişken ve bireysel farklılıkların ön planda olduğu bir kavram olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Bunun yanısıra literatürde zaman perspektifli Ontolojik İyi oluş kavramı ele alındığı görülmektedir. OİO kavramına göre insanlar yaşamlarını bir proje olarak görmektedir ve buna bağlı olarak ruhsal sağlıkları bu projenin pozitif/negatif duygusal ve bilişsel yapılanması ile ilişki içindedir (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Kavram, geçmiş, gelecek ve bugüne ilişkin değerlendirmelerin hayat hikayesi formunda bütünlük gösterdiği ve bu hikayenin, Öyküsel paradigma ile uyumlu olarak, deneyimlerle birlikte sürekli yeniden inşaa edildiği hipotezine dayanır (Şimşek, 2009).

Zaman perspektifi birçok araştırmacı tarafından farklı açılardan ölçölmüş ve tanımlanmıştır. Bu araştırmalar psikolojik yapıların ya şimdi ya da gelecek yönelimlerine yoğunlaşmış, geçmiş zaman ile ilgili araştırmalara az dikkati çekmiştir. Zamanı anlama çabaları çeşitli araştırmacılar tarafından uygulanan testler, anketler, envanterlerle ölçölmeye çalışılmış, ancak bu metodlar düşük güvenirlilik ve skorlamada zorluklar yaşandığından kabul edilememiştir (Zimbardo & Boyd, 1999).

Bu çalışmalara ek olarak Zaleski (1996) ‘nin geliştirdiğı gelecek kaygı ölçeğı, Strathman ve meslektaşlarının (1994) gelecek zaman sonuçlarını değerlendirme ölçeğı, Zuckerman (1994) ‘nin şimdiki zaman eğilimini ölçen duyum arama ölçeğı zaman perspektifini çeşitli yönlerden araştırmış, ancak zamanın tek bir yönüne değinmişlerdir. Bu da kişilerin zamana ait profillerinin farklı yönlerden ölçölmesinin mümkün olamadığını göstermiştir (Zimbardo & Boyd, 1999).

2.2.1. Zimbardo’nun Zaman Perspektifi Araştırmaları

Philip Zimbardo zaman perspektifi ile ilgili elde ettiğı birçok çalışma sonucunda “Zaman Perspektifi Envanteri” (Time Perspective Inventory) ‘ni geliştirmiş ve bu alanda önemli isimlerden biri olmuştur (Zimbardo ve Boyd, 1999).

Zimbardo’nun önceki yaşam deneyimlerinde bireysel farklılıkları ölçme isteğı onun bu kavramı daha detaylı incelemesine neden olmuştur. Yoksulluk içinde geçen hayatı boyunca ailesinin ve arkadaşlarının tıpkı mahkûmlar gibi şimdide kadercı bir yaklaşımda olduğunu fark etmiştir. Ancak sonrasında eğitimin onu ve diğerlerini özgürleştirerek, gelecek odaklı bireyler haline gelmelerini sağlamıştır. Stanford Hapishane Deneyi sonucunda kendi zaman perspektifinde çarpıcı değişiklikler elde etmesi de onu bu kavramı araştırmaya itmiştir (Zimbardo, Haney ve Banks, 1973) .

Stanford Hapishane Deneyi; mahkûm ve gardiyan olmanın kişide yarattığı psikolojik etkileri ölçmeyi amaçlamıştır. Denekler 10 tutuklu ve 11 gardiyan olmak üzere gazetelere ilan verilerek; Amerika ve Kanada’nın her yerinden gelen gönüllü üniversite öğrencilerinden seçilmiştir. Deney, Stanford

Üniversitesinde Psikoloji binasının bodrum katınının sahte bir tutukevine dönüştürülmesi ile oluşturulmuştur. Deneklere gerçek tutuklular gibi güçsüzlük, bağımlılık, engellenmişlik, çaresizlik, bilinmezlik, aşağılanmışlık duyguları yaratılmak istenmiş, ancak bunun insancıl açıdan olanaksız olduğu, fakat temel bir tutukevinin temel öğelerinde ne bulunması gerekiyorsa o şartlar sağlanmıştır. Deney boyunca katılımcılar mahkûm ve gardiyan rollerine çabuk alışmışlardır. Bu sebeple bazı mahkûmların psikolojik durumlarının kötü etkilenmesi, gardiyanların aşırı sadistik eğilimleri iki hafta sürmesi gereken deneyin bir hafta da bitmesine neden olmuştur (Zimbardo, Haney ve Banks, 1973) . Deneyin sonunda mahkûmların geleceğe yönelik bir eğilimleri olmadan şimdide kaderci bir tutum gösterdikleri gözlemlenmiştir (Zimbardo ve Boyd, 1999).

Takip eden araştırmalarda zaman perspektifinin aldığımız kararlarda, amaçlarımızda, hareketlerimizde önemli bir rolü olduğu vurgulanmıştır. Araştırma Standford ve Fresno State Üniversitelerindeki öğrenci, personel ve üniversiteli olmayan bir popülasyondan seçilmiştir. Zimbardo, özel deneyimlere bağlı olarak gelişen kişisel farklılıkların ve inanç tercihlerinin, zaman perspektifi üzerinde etkili olduğu görüşünü destekleyen bulgular elde etmeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 12.000 den fazla kişi katılmış, Psychology Today anketini doldurmaları istenmiştir.(Gonzalez ve Zimbardo, 1985). Zimbardo ve arkadaşları çalışmalarında sadece gelecek ve şimdi odaklı bireyler arasındaki bireysel farklılığa baktığı için geçmiş zaman eğilimi üzerinde çok çalışmamışlardır. Ancak yapılan faktör analizleri sonucunda gelecek zaman ile şimdiki zaman eğilimlerinin birbirleriyle meslek ve hayat stili değişkenleri açısından ilişkili olduğu bulunmuştur (Zimbardo ve Boyd, 1999).

Önceki araştırmalar ve yapılan faktör analizleri sonucunda beş farklı zaman perspektifi (geçmişe olumlu, geçmişe olumsuz, şimdide kaderci, şimdide hazcı, gelecek yönelimli) saptanmıştır (Zimbardo ve Boyd, 1999).

2.2.2. Zaman Perspektifinin 5 farklı yönelimi

2.2.2.1. Geçmiş Olumsuz Değerlendirme

Zaman perspektifinin ilk faktörü olan geçmiş olumsuz değerlendirme de kişi geçmişe karşı negatif bir tutum içerisindedir. Geçmiş olumsuz bakış açısına sahip olanlar geçmişte travmatik olaylar yaşamış, yaşadığı olaylara takılı kalmış ve bunlardan pişmanlık duymaktadır (Zimbardo ve Boyd, 1999).

2.2.2.2. Geçmiş Olumlu Değerlendirme

Bu kategori geçmişe karşı pozitif bakış açısını içerir. Bu eğilime sahip olan bireyler geçmişe karşı sıcak ve duygusaldırlar. Aile, ritüel ve geleneklerine önem verirler. Geçmiş düşünmekten hoşlanırlar. Geçmiş olumsuz yaklaşımı acıyı ifade ederken, geçmiş olumlu yaklaşımı geçmişe ait anılardan hoşnut olmayı içerir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Kişilerarası ilişkilerinde içedönük bir tavır takınırlar, aynı zamanda çatışmaktan kaçınma eğilimi gösterirler (Athawale, 2004).

2.2.2.3. Şimdide Yazgıcı (Kadercı)

Geleceğe ve hayata karşı kadercı, çaresiz ve ümitsiz bir tutumu yansıtır. Bu kategorideki kişiler, hayatının başkaları tarafından yönetildiğini söyler. Şansın, çalışmaktan daha önemli olduğunu düşünürler (Zimbardo ve Boyd, 1999).

2.2.2.4. Şimdide Hazcı

Hazcı yaklaşımdaki kişiler risk alabilir. Dürtüsel davranır, şu anki durumundan memnun olup geleceğe ait herhangi bir endişe içerisinde olmazlar (Zimbardo ve Boyd, 1999). Bu bireyler anlık davranışlarda bulduklarından dolayı şimdi yaşayacakları haz, her koşulda gelecek zamanda elde edecekleri başarılarından daha önemlidir (Shores ve Scott, 2007).

2.2.2.5. Gelecek Yönelimli

Bu kategoriye sahip olan bireyler gelecekteki amaçlarına ve ödül beklentilerine uygun olarak davranışlarını yönetirler. Karar verirken gelecekte olabilecek sonuçları değerlendirir, plan yaparlar (Zimbardo ve Boyd, 1999).

Gelecek yöneliminde olan bir kişi geleceğe yönelik bir karar alırken bu kararın kendisine getireceği zarar ve yararı hesaplar, bu sayede gelecek için çok fazla kaygı duymazlar (Strathman, Gleicher, Boninger ve Edwards, 1994). Aynı zamanda problem çözme konusunda oldukça yeteneklidirler. Stres yaratan durumlarda kontrollerini kaybetmezler (Boniwell ve Zimbardo, 2004).

Nuttin (1964) gelecek zaman yöneliminin motivasyonla ilgili olduğunu söylemiştir. “İhtiyacımız olan şeyin o amaca doğru gitmek ve ona ulaşmak için elimizden geleni yapmamız gerektiğidir. Gelecek zaman bizim kendi motivasyonumuzdur” demiştir (Akt., De Volder ve Lens, 1982).

Zaman perspektifi kişinin yaşamında karşısına çıkan olaylarda geçmiş, gelecek veya şimdiye olan eğilimlerinin farkında olmadan, bireysel farklılıklara göre değişebilen bir kavramdır. Bu, kişiliğinin bir parçası haline gelmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999).

Zaman perspektifi ile sağlık, eğitim, sosyal ilişkiler, madde kullanımı, statü, fiziksel aktivite gibi alanlarda Yurtdışında ve Türkiye’de çeşitli araştırmalar yapılmış olması bu kavramın geniş bir bakış açısıyla değerlendirmesini sağlamıştır.

2.3. Zaman Perspektifi İle İlgili Yapılan Kuramsal Çalışmalar

2.3.1. Yurt dışında Yapılmış Araştırmalar

Psikologlar kişilerin uzun dönemde kendi sağlıklarına zarar verebilecek davranışları ve bunların kötü sonuçlarından kendilerini korumada başarısız olduğu ile ilgili çalışmış, bu bilişsel süreci anlayabilmek için çok çaba göstermişlerdir. Zaman perspektifi- kişisel zaman anlayışı (gelecek, şimdi ve geçmiş) bunu belirlememizde önemli bir rol oynar (Wohlford, 1996; Carstensen ve arkadaşları., 1999).

Hall ve Fong (2003) genç yetişkinlerle fiziksel aktivitenin kısa ve uzun dönemli etkisini incelediği araştırmasında sağlığı koruyucu davranışlar kişilerin uzun dönemli zaman perspektifinden etkilenmektedir. Şimdi ve burada olma eğilimi uzun vadede sağlığı koruyucu davranışlar ile ilgilidir. Bazı sağlığı koruyucu davranışlar, fiziksel, aktivite, sağlıklı diyetler, gebelikten

korunmak kişiye kısa zamanda iyi sonuçlar elde etmek için rahatsızlığa ve zorluğa dayanma gücü verir. Kişinin uzun dönemli beklentilerine yönelik şimdiki zamanda yapmış olduğu hareketleri iyi sonuçlar elde edilmesine olanak sağlamıştır. Buna benzer çalışmalar koruyucu ruh sağlığının (prezervatif kullanımı, egzersiz ve beslenme) gelecek zaman perspektifi ile ilişkili olduğunu söylemiştir (Dilorio, Parsons, Lehr, Adame, ve Carlone, 1993; Mahon ve Yarcheski, 1997).

Yetişkinlerin sağlığa yönelik davranışları (alkol, uyuşturucu, sigara ve emniyet kemeri kullanımı, cinsel davranışlar, egzersiz) ile zaman perspektifi ilişkisinin incelendiği araştırmada da Henson, Carey ve Maisto (2006) gelecek zaman perspektifinin koruyucu ruh sağlığı davranışlarıyla ilişkili olduğunu, riskli davranışlarla ise negatif yönde bir ilişkide olduğunu saptamıştır. Şimdide kadereci yaklaşımın ise sağlığı tehdit eden davranışlarla pozitif yönde bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Zimbardo, Keough ve Boyd, (1997) 'a göre riskli araba kullanımı şimdiki zaman perspektifinin önemli bir belirleyicisidir.

Crockett, Weinman, Hankins ve Marteu (2007) diyabetli hastaların beklentilerini zaman oryantasyonu açısından incelediği araştırmada gelecek zaman algısının sağlık davranışlarıyla negatif, şimdiki zaman oryantasyonuyla ise pozitif olduğunu belirtmiştir. Sağlık ile zaman perspektifini inceleyen diğer bir araştırma kardioloji biriminde yatan ortalama yaşları 60,2 olan 74 kalp hastasıyla yapılmıştır. Yapılan değerlendirmede bu hastaların geçmişe olumlu zaman yöneliminde en üstün oldukları gözlenmiştir. Gelecek zaman yönelimleri zayıftır, ancak bu kişiler kendi bakımlarına ve beslenmelerine çok dikkat etmektedirler (Hamilton, Kives, Micevski ve Grace, 2003).

Mann, Kato, Figdor ve Zimbardo, (1999) kanserden kurtulan 40 çocukla yaptıkları çalışmada gelecek zaman eğiliminin iyimserliği artırdığını, şimdiki zaman üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını, geçmiş zaman eğiliminde olmanın da iyimserliği azalttığını bulmuşlardır. Guarino, DePascalis ve DiChiacchio (1999) yaptıkları araştırmada ise göğüs kanserine yakalanma riski olan hastaların gelecek zaman perspektifini, böyle bir risk taşımayanların ise şimdide hazcı yönelimini benimsedikleri gözlenmiştir.

Rothspan ve Read (1996) HIV riski (cinsel partner sıklığı ve cinsel partner değiştirme eğilimi) taşıyan üniversite öğrencilerinin zaman perspektiflerini ölçmeyi amaçlamıştır. Şimdide hazcı ve şimdide kadercı bireylerin cinsel olarak daha aktif ve daha sık cinsel partner değiştirdiğini söylemiştir. Kadın mahkûmların zaman perspektifi ile HIV riski taşımasıyla ilgili yapılan bir başka çalışmada ise şimdide kadercı mahkûmların yüksek seviyede HIV riski (alkol, madde kullanımı, cinsel ilişki) taşıdığını, şimdide hazcı yöneliminde olanların ise fuhuşa daha yatkın oldukları gözlemlenmiştir (Hutton, Lyketsos, Hunt, Bendit, Harrison, Swetz ve Treisman, 1999).

Preau, Apostolidis, Francois, Raffi ve Spire (2007), HIV virüsü bulaşmış hastalarda yaşam kalitesi ile zaman perspektifi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, sosyal desteğe sahip olan hastaların şimdide hazcı, çocuklu ve bayan hastaların şimdide kadercı, eğitilmiş hastaların ise gelecek yönelimli olduğunu vurgulamıştır. Sosyal ilişkisi az olan, çevresel ve psikolojik olarak yaşam kalitesi düşük bireyler de geçmişe olumsuz bakmaktadır.

Önceki araştırmalarda vurgulandığı gibi kişinin zaman perspektifi madde kullanımı, alkol, sigara gibi değişkenlerle ilişkilidir. Keough, Zimbardo ve Boyd, (1999), yaptığı çalışmada madde kullanımının şimdiki zamanla ilişkili olduğunu saptamıştır. Bu araştırmanın aksine; Fransa'da ergenlerle yapılan bir çalışmada gelecek zaman perspektifinin esrar kullanımında önemli bir etkisi olduğu vurgulanmıştır (Apostolidis, Fieulaine ve Soule, 2006).

Epel, Bandura ve Zimbardo, (1999), evsiz kişilerle yaptıkları çalışmada gelecek zaman perspektifine sahip olan bireylerin öğrenmeye açık ve kötü hallerinden yarar sağlamaya çalıştıkları, şimdiki zaman eğiliminde olanların ise az çalışma, çok fazla televizyon seyretme ve yemek yeme, sorunlarla başa çıkmada kaçınan bireyler olduklarını vurgulamıştır.

Pluck, Lee, Lauder, Fox, Spence ve Parks (2008), ise evsiz kişilerin (depresyon, zeka düzeyleri ve madde kullanımı hariç) şimdide kaderci, geçmişe olumsuz ve gelecek yönelimli bireyler olduğunu söylemiştir. Şimdide kaderci olmalarında dış güçlerin onları kontrol ettiği inancı vardır. Dahası önceki araştırmaya benzer olarak evsiz kişiler depresyonda olmalarına ve madde kullanmalarına rağmen geleceğe yönelik düşünmeye ve amaçlarını gerçekleştirmeye çalışan bireylerdir.

Samuels (1997) zaman perspektifini rol ve statü kavramı açısından ele almıştır. Çalışmasına göre subaylar öğrencilere göre geçmişe olumsuz, şimdide kaderci ve şimdide hazcı yönelimine sahiptir. Dahası subayların, kıdemlilere ve öğrencilere göre daha gelecek odaklı olduğu vurgulanmıştır. Geçmişe olumlu olma eğilimi ise bütün popülasyonda eşit düzeydedir.

Eğitim ile zaman perspektifi arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar olmuş, ancak bu araştırmalar genellikle gelecek zaman yönelimini kapsamaktadır. Bunlardan ilki üniversite birinci sınıfta okuyan bireylerin gelecek zaman oryantasyonu ile akademik sorumluluğu arasındaki ilişkidir. Gelecek zamana eğilimli olmanın öğrencilerin başarılı olmalarında önemli bir etkisi olduğu tespit edilmiştir (Horstmanshof ve Zimitat, 2007). Bilişsel-motivasyonel konseptde akademik başarı ile gelecek zaman perspektifini ölçen bir diğer araştırmada ise akademik başarı sağlayan (not ortalaması yüksek) bireylerin gelecek odaklı ve amaçlarını gerçekleştirme doğrultusunda oldukları söylenebilir (De Volder, Lens, 1982).

2.3.2. Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar

Ülkemizde zaman perspektifi ile yapılmış araştırmaların sayısı oldukça azdır. Araştırmacılar, şimdiki zaman ve geçmiş zaman araştırmalarından çok gelecek zaman yönelimi ile ilgili çalışmıştır. İmamoğlu ve Güler (2007) gençlerin geleceğe yönelimlerinin benlik tiplerine göre farklılaşması ile ilgili araştırmalar yapmıştır. Geleceğe bakış açısında hedef odaklı olmanın ve benlik yöneliminin psikolojik açıdan iyi oluşla ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Güler (2004), üniversite öğrencilerinin geleceğe ilişkin tutumları ve bu tutumların benlik kurguları ile ilişkisini incelediği araştırmasında ilişkiyel yönelimi yüksek olan bireylerin daha olumlu, planlı ve daha az korkulu gelecek

yönelimlerine sahip oldukları, gelişimsel yönelimi yüksek olan bireylerin ise daha planlı ve daha az korkulu gelecek yönelimlerine sahip oldukları görülmüştür. Dahası, benlik tipinin (kopuk-kalıplaşma, ilişkili kalıplaşma, kopuk-kendileşme, ilişkili-kendileşme) gelecek yönelimi açısından anlamlı farklılaştığını, en uygun gelişme olan ilişkili-kendileşmenin en olumlu ve en az korkulu gelecek yönelimiyle bağlantılı olduğunu bulmuştur.

Gelecek yöneliminin benlik tiplerine göre farklılaşmasıyla ilgili bir diğer çalışma da yetişkinlerle (genç, orta ve ileri yaş) yapılmıştır. Çalışmanın amacı bireylerin benlik tiplerine göre gelecek yönelimi, uyumsal öz-yönetimini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini araştırmaktır. Buna göre ileri yaştakilerin gençlere göre geleceğe daha planlı ve kaygılı baktıkları, orta yaştaki bireylerin ileri yaştakilerin geleceğe bakış açısıyla benzer olduğu, her bir yaş grubu tarafından belirtilen hedeflerin nicelik ve nitelik yönünden farklılaştığı, ileri yaştaki yetişkinlerin genç ve orta yaştakilere göre daha az sayıda hedef belirttiğini, tüm yaş gruplarında dengeli benlik (ilişkili-kendileşmiş) tipindekilerin en olumlu gelecek bakışına sahip olduğu bulunmuştur. Benlik yönelimleri, geleceğe bakış ve yeni hedeflere bağlanmanın psikolojik iyi oluşla ilişkisinin olduğu, genç ve orta yaştaki yetişkinlerin gelecek odaklı olması öznel iyiliğe kayda değer bir katkıda bulunduğu saptanmıştır (Güler, 2008).

Benlik tiplerinden farklı olarak ilişkilerde gelecek yöneliminin etkisi üzerine de çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Öner (2000a), romantik ilişkilerde gelecek zaman yöneliminin farklılığını ortaya koyduğu çalışmada romantik ilişkilerde gelecek zaman yönelimi yüksek olanların ilişki doyumlarının düşük, diğer ilişkilerinde gelecek odaklı olan bireylerin ise ilişki doyumlarının yüksek olduğu gözlenmiştir. Doyumsuz ilişkilerde yapılan çalışmada ilişkiyi bitirmeye az istekli olanların gelecek zaman yönelimli oldukları söylenmiştir (Öner, 2001). Kendini ayarlama düzeyi düşük olan bireylerin ise planlar yaptığı ve gelecek odaklı olduğu yapılan çalışmayla ortaya konmuştur (Öner, 2002).

Öner-Özkan (2004), gelecek zaman eğilimi olan bireylerin partnerleri ile arasındaki düşünce ve davranış farklılığında daha hoşgörüsüz olduğunu, bu durumun mükemmeliyetçilikle ilişkili olabildiğini vurgulamıştır. Büyükşahin (2006) tarafından yapılan araştırmada ise bağlanma stilleri incelenmiş, ilişkilerinde saplantılı olanların daha çok gelecek odaklı oldukları bulunmuştur.

Kalkan (2008), romantik ilişkilerde gelecek zaman yöneliminde aileye yönelik (psikolojik doğum sırası) faktörleri ele almıştır. Büyük çocuk ve tek çocuk psikolojik doğum sırasında olan bireyler gelecek zaman eğilimli, ortanca çocuk ve küçük çocuk olanların ise romantik ilişkilerinde gelecek odaklı olmadıkları tespit edilmiştir. Ebeveynlik stilleri ele alındığında, anne babanın koruyucu ve aşırı ilgili tutumu kişilerin ilişkilerinde gelecek zaman eğilimli olduğunu göstermektedir (Kalkan, 2010).

2.4. Ruh Sağlığı Kavramı

İnsanlar uzun yıllardan beri iyi olmayı anlama ve keşfetme çabası içerisine girmişlerdir. Bu amaçla bireylerin duyguları, düşünceleri ve davranışsal özellikleri, detaylı bir şekilde tanımlanmaya çalışılmıştır (Cenkseven, Akbaş, 2007). İyi olmak, bir kişinin hem fiziksel hem de ruhsal olarak sağlıklı olması demektir.

Dünyada yaşanan sosyal, kültürel, ekonomik, teknolojik ve demografik değişikliklerle birlikte sağlık kavramı yeni bir anlam ve görünüm kazanmıştır. Sağlıklı doğmak ve sağlıklı yaşamak her bireyin doğal hakkıdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlığı, “*sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik halidir*” şeklinde tanımlamıştır (Akt., Ekemen, 2006:1). Ruhsal yönden sağlıklı olma durumu, kültürlere ve toplumlara göre farklılık göstermekle birlikte “kişinin kendi kendisiyle ve çevresiyle dinamik bir denge ve uyum içinde olması” anlamına gelmektedir. Bireyin kendisine ve çevresine verdiği değer de ruhsal açıdan sağlıklı olmakla ilgilidir. Ruhsal bozukluk ise; kişilerin duygularında, düşüncelerinde ve davranışlarında tutarsızlık, dengesizlik, yetersizlik olması durumudur.

Bu bilgiler ışığında, öncelikle “ruh sağlığı nedir?” sorusunun yanıt bulması doğru olacaktır. Literatürde ruh sağlığına yönelik çeşitli tanımlar

yapılmıştır. Meninger, ruh sađlığını insanın kendisine ve dıř dűnyaya pozitif bakması ve karřılıklı etkileřim ile uyum sađlaması řeklinde tanımlamıřtır. Moreno' ya gűre, “insan dıř çevrede yaratıcı, verimli ve rahat bir yařam sűrebiliyor, uyum sađlayabiliyorsa ruhsal açıdan sađlıklı demektir. Jones ve Bohem, ruh sađlığını, sosyal ve kiřisel olarak doyum sađlayan bir etkinlik řeklinde açıklamıřtır (Akt., Safűz (Gűven), 2008). Yűrűkođlu (2004) “kiřinin kendisiyle ve çevresi ile dinamik bir denge ve uyum içinde olmasıdır” demiřtir. Selikođlu (1963) ise, “*Ruh sađlıđı, aklın ilkelerini izleyerek haz ilkesine gűre yařamaktan uzaklařıp gerçeklik ilkesine gűre yařama yolu ile mutlu olmak ve mutlu etmektir*” diye tanımlamıřtır (Akt., Bakırcıođlu, 2007).

Çeřitli kuramcılarının da ruh sađlıđı ile ilgili gűrűřleri mevcuttur. Psikanalitik gűrűřűn savunucusu Freud' a gűre ruh sađlıđı “sevmek” ve “alıřmaktır”. Psikoseksűel geliřim dűnemlerinde doyum sađlamada id, ego, superego arasında denge kurulması, uzun sűren kaygı durumunun olmaması, sevme ve çalıřma yeteneđine sahip olmanın ruh sađlıđına katkısı olduđunu sűylemiřtir (Kılıcı, 2006).

Adler (1907-1937) 'e gűre insan davranıřları űstűnlűk, gű ve bařarı igűdűsű ile açıklanmaktadır. Kiřinin bu yetilerinde engellenme yařaması onun yetersiz ve ařađlılık duygularına kapılmasına neden olmaktadır. Toplum tarafından onaylanan hayat stili geliřtirebilmek için ařađlılık duygusuyla űstűnlűk çabasının dengelenmesi gerekmektedir. evre tarafından kabul gűrme ve onay almanın ruhsal sađlıkla iliřkisinin űnemine vurgu yapmıřtır (Akt., Safűz (Gűven), 2008).

Jung' a gűre bireyleřme sűreci yařamı boyunca devam eder ve bu sűre bireyin “bűtűn insan” olmasında űnemli bir faktűrdűr. Bűtűn insan olmak kiřiliđin tűm yűnleriyle uyumlu olmak demektir. Bireyleřme sűrecinin yanında yařamda ařamaların olduđunu, bireylerin bunlardan geçtiđini sűylemektedir. Bireyleřme neticesinde kiřinin “bűtűn insan” olması ve yařam ařamasındaki gűrevleri yerine getirmesi onun sađlıklı olduđunun gűstergesidir (Fordham, 1966).

Horney'e göre, kişilerin kendine güvenlik sağlaması ve kaygıdan korunma amacı ile oluşturduğu sevgi, saldırganlık ve bağımsızlık gibi ihtiyaçları nörotik ihtiyaçlardır. Kişinin ruh sağlığının yerinde olması kişinin benlik bütünlüğüne ve idealize benlik simgesine ulaşması ile gerçekleşir (Bakırcıoğlu, 2007).

Erikson, ruh sağlığının açıklanmasında ego bütünlüğünün öneminden bahsetmiştir. Dış dünyadan gelen bilgileri düzene koyan, algılanan durumları değerlendiren, bilinç düzeyinde çağrışımlar yapabilen, uyumlu davranışları yöneten, geleceğe yönelik planlar yapabilen üretken yapıya sahip egonun sağlıklı olduğunu vurgulamıştır. Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri içerisinde sağlıklı olanların sağlıksız olanlardan fazla olması da kişinin ruhsal açıdan sağlıklı olduğunu gösterir (Akt. Geçtan, 1989).

Sullivan, kişilerarası ilişkilerin önemine dikkati çekmiş, bireylerin davranış problemlerinin temelinde insan ilişkilerinin olduğunu ifade etmiştir. Kişilerarası iyi ilişkiler kurmak sağlık işareti, ilişkileri engelleyici kaygı yaratan durumlarla başa çıkmaya çalışma (savunma geliştirme) sağlıksızlığın göstergesidir (Yanbastı, 1990).

Fromm, insanın varoluşunu özgürlük kavramı ile açıklar. Kişinin özgür olabilmesi içgüdüsel davranmaması ile ilişkilidir. Benliğin bireyselleşmesi kişilik bütünlüğüne bağlıdır. Kişinin kendi bireyselliğini kaybetmeden diğer insanlarla paylaşım ve sevgi bağları içerisinde olması sağlıklı olduğuna işarettir (Akt., Saföz (Güven), 2008).

Rogers' a göre psikolojik olarak sağlıklı bir insan tam işlev yapan insan (fully functioning person) olarak tanımlanmaktadır. Tam işlev yapan bir insan kendini gerçekleştirmekte olan kişidir. Kendini gerçekleştirme ruhsal açıdan sağlıklı olmanın en üst göstergesidir (Akt., Cenkseven, 2004).

Maslow, gizil güçlerini gerçekleştirmek amacı ile 14 özelliğe sahip olan bir kişinin tam anlamıyla psikolojik olarak sağlıklı olduğunu vurgulamaktadır. Allport ise, ruh sağlığı kriterlerini; yakın ilişkiler kurma, kendine güvenme, gerçekçi olma, içgörülü ve hoşgörülü olma ile yaşam felsefesine sahip olma şeklinde açıklamıştır (Akt., Kılıççı, 2006).

Bakırcıoğlu (2007) ruh sağlığını “kişinin var olan gücünü verimli biçimde kullanması ve çevresine etkin uyum sağlaması durumudur” şeklinde tanımlamıştır. Bunun yanı sıra ruh sağlığı kavramının yaşılan çağa, topluma ve gelişim dönemlerine göre farklılığına dikkati çekmiştir. Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırmasına göre ruhsal bozuklukların görülme sıklığı 2-3 yaş grubu çocuklarda %10,9 iken, 4-18 yaş grubunda %19,3 ve 18 yaş üstü bireylerde ise %17,2’dir (Erol, Kılıç, Ulusoy, Keçeci ve Şimşek, 1998).

Günümüzde ruh sağlığı konusu normallik kavramı ile birlikte de ele alınmaktadır. Normallik kavramının son yirmi yıl içerisinde psikolojide önemli bir yer tutmasının sebepleri arasında, araştırmacıların daha çok ruhsal hastalık (normal dışı davranışlar) üzerinde yoğunlaşması olarak görülmektedir. Bu nedenle ruh sağlığı kavramı geçmiş dönemlerde ruhsal hastalıkların zıt anlamında ele alınarak önemli sayılabilecek nitelikte normal dışı davranışların olmaması normallik olarak kabul edilmiştir (Geçtan, 1989).

Ruh sağlığının açıklanmasında, ruhsal hastalıkların (bozuklukların) hangi sebeplerden kaynaklandığı, belirtileri ve süresinin incelenmesi gerekmektedir. Ruhsal hastalık; “insanın duygu, düşünce ve davranışlarında olağandışı sapmaların, aykırılıkların bulunmasıdır”. Ruh sağlığı bozulan kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında tutarsızlık, uygunsuzluk ve yetersizlik görülür. Bireyin hasta sayılabilmesi için bu özelliklerin uzun bir süre devam etmesi ve tekrarlayıcı nitelikte olması gerekir. Kişilerarası ilişkiler ve sosyal yaşantıda işlevselliğin ortaya çıkması da ruh sağlığının bozulduğuna işarettir (Öztürk, 2001).

Ruhsal hastalıklarda ortaya çıkan belirtiler rahatsız edici, acı vericidir, bireyi ve çevresini mutsuz etmektedir. Nevrotik bozukluklar buna örnek olarak gösterilebilir. Psikozlar ise kişinin hem kendisi hem de çevresiyle çatışma içerisinde olması demektir. (Kulaksızoğlu, 2004).

Literatürde de ifade edildiği gibi ruh sağlığı toplumdan topluma, kültürden kültüre değişiklik gösteren bir kavramdır. ABD ‘de yapılan çalışmalarda, nüfusun neredeyse yarısının hayatları boyunca en az bir ruhsal hastalık geçirdiğini ortaya koymuştur. İngiltere’de, bir yıl boyunca popülasyonun %30’unun stres, anksiyete ve depresyon yaşadığını ifade

etmektedir. DSÖ verilerine göre, 2003 yılında Türkiye’de ruhsal hastalık görülme sıklığı %17,2 ‘dir (Akt., Ekemen, 2006).

2.4.1. İlgili Kavramlar Psikolojik Belirtiler

Psikologlar ruh sağlığı terimini kullanmaktan kaçınırlar. Bunun sebebi hastalık sözcüğünün organik bir hastalık anlamı çağrıştırmasıdır (Morgan, 1993). Kişinin yaşam kalitesini düşüren, kendisini fizyolojik ve psikolojik belirtiler ile ortaya çıkaran her durum psikolojik belirti olarak ifade edilir (Yurdakul, 1999). Psikolojik belirti; bireyin duygu, düşünce ve davranışlarında olağandışı sapmadır. Bu sapmalar kişinin ilişkilerindeki uyumunu bozar ve verimli çalışmasını engeller (İçmeli, 1996).

2.4.1.1. Somatizasyon

Eski zamanlarda “histeri” veya Briquet sendromu” ismiyle adlandırılan somatizasyon bozukluğu, erken yaşta başlayan, genellikle kadınlarda etkili olan, tekrarlayıcı ve çok sayıda organ sistemini ilgilendiren bedensel yakınmalarla ortaya çıkan bir bozukluktur. Bu yakınmalar bedensel hastalık şeklinde ortaya çıkar. Vücudun kalp, damar, mide, bağırsak, solunum, sindirim ve diğer sistemlerdeki işlev bozuklukları ile ilgili rahatsızlıkları yansıtır. Bu bozukluk, kronik olarak seyrederek, bununla beraber kişinin sosyal ve mesleki işlevselliğinde aksamalar yaşanabilir (Kulaksızoğlu, Tükel, Üçok, Yargıç, Yazıcı, 2009).

Hastalığın epidemiyolojisinde yaşam boyu görülme oranı yaklaşık % 0,2-0,5 olmakla birlikte gerçek rakamın %1’e kadar çıkabileceği çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Kadınlarda erkeklere göre 5-20 kat daha fazla görülür. Türkiye’de yapılan çalışmalarda ise yaygınlık oranı %2,6’ya kadar çıkmaktadır (Kulaksızoğlu, ve diğerleri, 2009).

Psikanalitik bakış açısına göre bedensel belirtiler, bastırılmış dürtüsel bir uyarın etkisi ile ortaya çıkar ve benliğin (ego) dürtüsel güçlerle uzlaşma sağlamasıdır. Davranışçı kurama göre ise anne-baba davranışları, ebeveyn tutumları çocuklarda somatizasyonu pekiştirmektedir ve çocukların kendilerini ifade etme biçimi bedensel yakınmalarla ortaya çıkabilir (Kulaksızoğlu, ve diğerleri, 2009).

2.4.1.2. Obsesif-Kompulsif Bozukluk

OKB, yineleyici obsesyonlar ve kompulsiyonların görülmekte olduğu kronik, kimi zaman epizodik gidiş gösteren kişinin günlük işlevlerini bozan bir hastalıktır (Kulaksızoğlu ve diğerleri, 2009).

Obsesyon, kelime anlamı olarak tedirgin olmak, sıkıştırmak, rahatını bozmak, bunaltmak anlamında kullanılan Latince “obsidere” sözcüğünden gelmektedir. Obsesyonlar, kişinin anksiyete yaşamasına neden olan yineleyici, zorlayıcı düşünce, dürtü söz veya imgelemlerdir. “Elimi yıkadım mı?” şeklinde bulaşma, sevdiğim “başına bir şey gelir mi?” gibi birine zarar gelecek düşüncesine takılma, “kapıyı kilitledim mi?” gibi düşünce obsesyonları örnek olarak verilebilir (Karabulut, 1998).

Kompulsyon ise takıntılara yanıt olarak obsesyonel düşünceyi etkisiz bırakmak, kaygıyı azaltmak amacıyla kişinin kendini yapmaktan alıkoymadığı yineleyici törensel davranışlar ve zihinsel eylemlerdir. Örneğin, devamlı dokunma ya da dokunmama, tekrar tekrar banyo yapmak, el yıkamak, sıraya ve düzene sokmak, kontrol etme, tekrarlama gibi eyleme dönüşen davranışlar, bunların yanında sayma ve bazı sözleri tekrarlama gibi zihinsel eylemlerdir (Ekşi, 1999).

Obsesif-kompulsif belirtilerin, bunaltı yaratacak şekilde kişinin günlük hayattaki işlevini, çalışma düzenini, sosyal etkinliklerini bozacak şiddette tekrarlayan takıntılarının (irade dışı gerçekleşen, bireyi tedirgin eden, engellenemeyen, inatçı düşünceler), zorlantıların (kaygı yaratan düşünceleri ortadan kaldırmak için yinelenen hareketler) olması ve bu durumun süreklilik kazanması sonucunda Obsesif-Kompulsif Bozukluğundan söz edebiliriz (Morgan, 1993).

Çalışmalarda OKB'nin yaşam boyu görülme oranı %2,3 olarak bulunmuştur. Obsesif-kompulsif belirtilerin bazı zamanlarda tanı kriterlerini karşılamasa da eşiğin altında kalan kişilerin yaşamını önemli ölçüde etkilediği görülmüştür. Kadınlarda ve erkeklerde görülme oranı eşit düzeydedir. OKB tipik olarak 20'li yaşların başında başlamaktadır. Ancak bazı çalışmalarda yetişkinlerde %30-50'sinin çocuklukta başladığını, üçte ikisinin ise 15

yaşından önce başladığı bildirilmiştir. Erkeklerde, kadınlara göre daha erken başlaması ise bütün çalışmalarda ortak bir görüştür (Kulaksızoğlu ve diğerleri, 2009).

Psikanalitik bakış açısına göre obsesif-kompulsif bozukluğun oluşmasında rol oynayan gerileme (regression) mekanizmasıdır. Gerileme, kişinin saplanmış olduğu nesneye geri dönülmesi demektir. Bu hastalarda, ödipal dönemde oluşan dürtü ve isteklerin yarattığı çatışma durumlarında, isteklerin tamamının veya yarısının bırakılarak anal dönemdeki gereksinimlere döndüğü görülür. Ödipal dönemde kişide kaygı uyandıran bu dürtü ve istekler anal dönemde çatışmaların ortaya çıkmasına neden olur. Anal dönemde saldırgan ve cinsel dürtülerle başa çıkmada kullanılan yalıtma (isolation), yapma-bozma (undoing) ve karşıt tepki oluşturma (reaction formation) gibi mekanizmalar da obsesif-kompulsif belirtilerin şeklini ve niteliğini açıklamaktadır. Yalıtma; ortaya çıkan dürtünün duygusal içeriğinin düşünsellikten ayrılarak bilinçdışına itilmesi şeklinde gerçekleşir, kişi bu sayede duygularından arınır, bilinç düzeyinde düşünme yoluna gider. Dürtünün denetimi ve anksiyetenin yatıştırılmasını amaçlayan yapma-bozma mekanizmasıdır. Benliğin tehlikeli bulduğu dürtülerin etkileri bu mekanizmayla birlikte yok olmaktadır. Karşıt tepki oluşturmaya kullanan bir kişi ise herhangi bir tehlike karşısında, tehlikenin sürekli var olacağı duygusuna kapılarak her an tehlikeye karşı hazırlıklı olunan bir tutumu benimserler. Bu kişiler bilinçaltında yatan dürtünün tam tersi bir bakış açısı sergilerler (Kulaksızoğlu ve diğerleri, 2009).

2.4.1.3. Olumsuz Benlik (Kişilerarası duyarlılık)

Kişilerarası duyarlılık; bireylerin kişilerarası ilişkilerinde kırılğan ve çabuk incinebilen bir yapıya sahip olması demektir. Benlik saygısı düşük bireyler başta anne-babaları olmak üzere çevresindeki kişilerin kendilerine olumsuz davrandıkları ve önemsenmedikleri düşüncesi taşırlar ve bu düşüncelerin sonucunda olumsuz duygulara sıklıkla kapılırlar (Kocayörük ve Şimşek, 2009). Kendilerini diğer kişilerle kıyaslayarak onlardan aşağı görürler, onların yanında yanlış bir şey yapmamaya özen gösterirler. Bu bireylerde karşısındaki kişilerin iletişim biçimleri, duygu, düşünce ve davranışları oldukça

önemlidir. Diğer kişilerin düşünce ve davranışlarına aşırı farkındalık ve duyarlılık gösterirler. Eleştirilmekten ötürü yaşanan kaygı ve çevredeki kişilerin onlara karşı geribildirimleri son derece önemlidir. Kişisel yetersizlik duygusu olarak etrafındaki insanların düşüncelerini, hareketlerini yanlış algırlar, güvenli olmadıklarını düşündükleri davranışlardan kaçınırlar (Boyce, Hickie, Parker, Mitchell, Wilhelm ve Brodaty, 1992).

2.4.1.4. Depresyon

Depresyon kelime anlamı olarak çöküş anlamına gelir ve belirli bir düzeyde alçalmayı ifade eder. Kişide meydana gelen ümitsizlik, karamsarlık, yetersizlik kendine güvensizlik, çaresizlik ve değersizlik duygusudur. Depresyon, duygularda güvensizlik, karamsarlık ve çökkünlük oluşması sonucunda düşünce ve hareketlerde yavaşlamaya sebep olur (Kulaksızoğlu, 2004).

Depresyonun yaşam boyu yaygınlığı yaklaşık %15 'tir. Hastalanma riski kadınlarda %20-26, erkeklerde ise %8-12 oranında civarındadır. Depresyonun görülme yaşı kadınlarda en çok 35-45 iken, erkeklerde en çok 55 yaşından sonra görülmektedir. Türkiye ruh sağlığı profili araştırmalarına göre sağlık ocağına başvuran hastalarda depresyon görülme oranı %20 olarak belirlenmiştir (Alper, Bayraktar ve Karaçam 2000; Öztürk, 2002).

Psikodinamik kurama göre; yaşamın ilk 10-18 ayında anne-bebek ilişkisinde ortaya çıkan problemler depresyona yatkınlık yaratabilir. Kayıp nesneden kaynaklı sıkıntıyla baş edebilmek için içe alım (introjeksiyon) savunma mekanizması kullanılır. Kayıp nesneye ilişkin sevgi ve nefret duygularının birlikte ifade edilmesiyle kişi kendine karşı öfke duymaya başlar. Depresif kişiler kendileri için değil, idealize ettikleri kişi için yaşarlar. İdealize edilmiş kişinin bireye yönelik beklentileri karşılamadığında depresyon ortaya çıkar. Bilişsel (Kognitif) kuram, depresyonu kişilerdeki bilişsel çarpıtmalarla açıklar. Bu çarpıtmalar içsel ve dışsal bilgilerin ilk çocukluk yaşantıları ile olumsuz şekillenmesi sonucu oluşur. Kişinin kendisini ve çevresini kronik olarak şema ile algılaması kişide depresyonu tetiklemektedir (Kulaksızoğlu ve diğerleri, 2009).

Depresyonun belirtileri arasında iki ana duygu durum tanımlanmaktadır. Hastanın kendini çökmüş, kederli, hüznü, sıkıntılı, psikolojik acı içinde mutsuz ve ağlama eğilimli hissetmesi; depresif duygu durumuyla açıklanırken, yaşamın anlamının kaybolması, boşluk hissetme, ilgi dürtü ve isteklerin kaybolması ilgi ve zevk yitimi ile açıklanmaktadır. İştah ya da kilo kaybı, uykusuzluk ya da uyku artışı, psikomotor ajitasyon (huzursuz, kıpır kıpır olma) ya da retardasyon (hareketlerin yavaşlaması), yorgunluk, bitkinlik, enerjisizlik, değersizlik ve suçluluk duygusu, düşüncelerini odaklayamama, kararsızlık, ölüm-intihar düşünceleri gibi belirtiler de eşlik etmektedir. Depresif belirtilerin yanında hezeyanlar ve halüsinasyonların olması durumunda psikotik depresyondan; sabah erken uyanma, kilo kaybı, yoğun suçluluk duyguları gibi belirtiler de melankolik depresyondan; anksiyete belirtilerinin baş ettiği, alkol-madde kötüye kullanımı gibi durumlarının arttığı belirtilerde ise atipik depresyondan söz edebiliriz (Kulaksızoğlu ve diğerleri, 2009).

2.4.1.5. Anksiyete

Kaygı, eski Yunancada “anxietas” sözcüğünden gelmekte olup, endişe, korku, merak anlamına gelmektedir. Bireyin varoluşuyla ilgili kabul ettiği değerlerin, belli olmayan ve baş edemediği tehditler altında kalışının anlaşılması ve hissedilmesi durumudur. Anksiyete (kaygı=bunaltı), bireyin kendini tehdit altında hissetmesi sonucu ortaya çıkan sıkıntı ve endişe duyguları ile beraber bedensel reaksiyonların oluşmasıdır (Canbaz, Sünter, Aker ve Peşken, 2007).

Anksiyete optimal bir seviyede olduğunda kişinin gelişmesini ve bir amaca doğru ilerlemesini sağlar. Şiddeti arttığında ise bireyin duygu durumunu ve ruh sağlığını bozar. Anksiyete seviyesinin yüksek olması ve uzun sürmesi sonucunda kişi sadece yaşadığı kaygıya odaklanır, günlük yaşamını sürdüremez hale gelir. Bu durum kişinin bozukluk yaşamasına sebep olur (Güleç, 1998).

Anksiyetenin genel popülasyonda yaşam boyu görülme oranı %5,6'dır. Kadınlarda erkeklere göre daha fazla rastlanmaktadır. Genellikle 35-45 yaşları arasında başladığı, yaşlı popülasyonda ise 55-85 yaşları arasında çok sık görülmektedir (Kulaksızoğlu ve diğerleri, 2009).

Psikanalitik bakış açısına göre anksiyetenin ortaya çıkması kişinin iç psikolojik dengesinin bozulmasıyla gerçekleşir. Herhangi bir tehlike karşısında ortaya çıkan durumu karşılama ya da ondan uzak durması halinde benliğin (ego) savunma mekanizmalarına başvurduğu görülür. Mekanizmalar başarılı olduğunda tehlikeli durum güvenli bir şekilde denetim altına alınır ve psikolojik denge yeniden kurulur. Savunma mekanizmaları etkili olmadığında ise anksiyete devreye girer. Bilişsel-davranışçı görüşe göre; anksiyeteyi açıklamak için iki bilişsel model ortaya atılmıştır. Tehlikeli durumun çözülmesine yönelik bir girişim ve kötü olaylardan kaçınma işlevi ilk modeldir. İkinci modelde ise endişe fiziksel belirtiler gibi bilişsel olmayan yapılarla ortaya çıkar, aynı zamanda kişinin yaşadığı olayları olumsuz olarak yorumlaması ile de açıklanır. Belirsizliğe tahammülsüzlük de bilişsel modelde açıklanan bir kavramdır. Bu modelde kişi var olan bir olayı belirsiz olarak algılar, bu da bireyin anksiyete yaşamasına sebep olur (Kulaksızoğlu ve diğerleri, 2009).

Anksiyetenin belirtileri psikolojik ve somatik olmak üzere iki ayrılır. Dehşet, kaygı, korku, endişe, insomni (uykuya dalamama), irritabilite (aşırı huzursuzluk), depersonalizasyon (parçalanma hissi), fobiler, zihinde evirip çevirmek gibi belirtiler psikolojik belirtilerdir. Tremor (titreme) terleme, çarpıntı, baş dönmesi, idrara sık çıkma, hiperventilasyon (sık, sık nefes alıp verme), kas-iskelet ağrısı, huzursuzluk, tez canlılık, ağız kuruluğu, bayılma, baş ağrısı gibi belirtiler ise somatik belirtilerdir (Kulaksızoğlu ve diğerleri, 2009).

2.4.1.6. Hostilite

Hostilite kavramının anlaşılabilmesi için öfkenin ne anlama geldiğini bilmek önemlidir. Öfke; duyma ve farkına varma olarak ifade edilen duygu kavramının, kontrol edilmesi zor olan, farklı derecelerde ortaya çıkan, çevrede fark edilen veya edilemeyen hissi hareket ve dalgalanmaların dışavurumu

olarak tanımlanmaktadır (Seyyar, 2004). Öfke, haklarımızın ihlal edilmesi, istek ve ihtiyaçlarımızın engellenmesi sonucu ortaya çıkan bir duygudur (Lerner,1996). Öfkenin oluşumunda beş farklı boyut ortaya çıkmaktadır. Biliş; bireyin kendisini öfkeliendiren durum karşısındaki reddedildiği, yetersiz kaldığı, kısıtlamaya maruz kaldığı düşüncelerdir. Kişinin öfke durumunda hissettiği, can sıkıntısı ve bıkkınlık halleri duygu boyutundadır. Kişilerarası iletişimde farklılaşmalar meydana gelebilir; yüz ifadesinde değişiklik, ses tonunda farklılaşmalar, sözlü veya sözsüz çevreye verilen mesajlar örnek olarak verilebilir. Etkileniş; öfke halinde bireyin hayatı algılama stiline değişmesidir. Davranış boyutu ise; kişinin çevresindeki eşyalara zarar verme, yumruk atma gibi saldırgan davranışlar göstermesidir (Kökdemir, 2004; Ekinci, 2013).

Öfkenin içsel ve dışsal olmak üzere iki sebebi vardır. İçsel sebepler; kişinin olaylara bakış açısı, onaylanma ve kabul edilme gibi etmenler öfkenin oluşumunda önemli bir rol oynar. Kişi amacına ulaşamadığında, kendini değersiz görme ve suçlama gibi belirtiler gösterir. Bu durum kişinin öfkeyi kendine yöneltmesidir (Aksu, 2015). Bireyin amaçlarına ulaşmasının engellenmesi, başkalarının yaptığı hatalardan dolayı işlerinin aksaması kişide öfke duygusunun oluşumuna sebep olabilir. Bir kişinin trafikte kurallara uymayan kişiler tarafından haksızlığa uğraması, karşılıklı diyaloglarda sözünün kesilmesi, olumsuz eleştiriler alması, bir işi zamanında bitirememesi gibi olaylar öfkenin dışavurumudur (Özmen, 2006). Öfke bir duruma bağlı olarak da ortaya çıkabilir veya kişi sürekli öfke halinde de olabilir. Durumsal öfke birdenbire, anlık ortaya çıkan, sebepleri incelendiğinde haklı gerekçelerin olduğu bir öfke biçimidir. Kişinin kendini sakinleştirmeye çalışmasında, beyin otomatik olarak gerginliği azaltacak sinyaller gönderir (Aksu, 2015). Sürekli öfke halinde olan bir kişi ise; öfkeli olduğunu kabul etmek istemez, etmediği gibi de öfkenin derecesini daha da artırır. Bu tip insanlar öfke kontrolleri olmadığı için karşısındaki kişileri kırmaktan çekinmezler (Tarhan, 2008).

Smith (1992)'e göre, kişinin sürekli öfke halinde olması durumunda saldırganlık, düşmanca tutumlar (hostilite) gibi boyutlar ortaya çıkabilmektedir. Öfke kişinin agresyonunun alt seviyelerden üst seviyeye doğru çıkmasıdır. Saldırganlık, öfkenin dışa yönelik olarak ifade edilmesidir. Düşmanlık

(Hostilite) ise, öfke duygularını içerse de daha negatif ve uzun süreli negatif bir tutumu içerir. Hostilite, düşmanca duygular besleme (husumet) karşı koyma ya da direnme, agresyonun duygusal karşılığıdır. Bireylerin karşısındaki kişilere, çevreye ya da nesnelere zarar verecek şekilde saldırgan davranışa yönelten davranış biçimi olarak da açıklanır. Hostilite, diğer bireylere karşı duyulan negatif inanç sisteminin sonucunda kişiyi öfkeye daha yatkın bir birey haline getirir, bu da ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Akt., Dirik, Şahin, 2008).

2.4.1.7. Fobik Anksiyete

Korku, yaşamı tehdit eden olası bir tehlike karşısında ortaya çıkan duygusal bir tepkidir. Güvenliği tehdit eden bu durum karşısında verilen tepki yaşam içerisinde olması gereklidir ve normaldir. Kişiler bu duruma karşı gerekli tedbirleri alırlar ve yaşamlarını güvenli bir şekilde sürdürürler. Anksiyete, korkuya benzemektedir, ancak kaygıyı ortaya çıkaran neden tam olarak belli değildir. Kişi yaşayacağı kötü bir olay olma ihtimaline karşın endişe duymaktadır, huzursuz hissetmektedir.

Fobi ise, yaşanan tepki ve anksiyeteye neden olan uyaran davranışla orantılı olmayan bir şiddette ortaya çıkmaktadır. Fobik bir kişi, korkularının saçma olduğunu bilir, ancak onları engelleyemez. Fobi oluşturan ortamlardan (yer, durum, nesne) kaçınırlar. Korku, kişinin hayatını kısıtladığında, normal işleyişini bozduğunda fobi haline gelir (Sungur, 1997).

Fobiler üç alt kategoriye ayrılır; agorafobi, özgül fobi ve sosyal fobi. Agorafobi kelime anlamı olarak açık alan veya meydan korkusu şeklinde tanımlanmaktadır. Kalabalıktan, evde yalnız kalmaktan, evden ayrılmaktan, sinema, tiyatro, tren, otobüs, uçak gibi toplu yerlerde bulunmaktan kaçınırlar. Agorafobik bireyler güvenli hissetmedikleri bir ortamda bulunmak istemezler, bu durum onların zamanını tamamen evde geçirmelerine, eve bağımlı bireyler haline gelmelerini sağlayabilir. Özgül fobi; belirli nesnelere ve durumlara karşı duyulan fobilerdir. Bunlar arasında hayvanlar, karanlık, şimşek, gök gürültüsü, asansör, kan, yükseklik gibi korkular örnek olarak gösterilebilir. Bu fobiye sahip olan bireylerde kaçınma davranışı yüksektir. Kişi fobi yaşayacağı durumları değerlendirir ve ayrıntılı bilgi edinme çabasına girer. Kaçınma davranışı arttıkça korkular artar, korkular arttıkça kaçınma davranışları artar ve

bu yıllarca devam edebilir. Sosyal fobi ise; bireyin kendini zor durumda bırakacak sosyal ortamlardan kaçınması durumudur. Kalabalık önünde yemek yemek, konuşmak, karşı cinsten biriyle yüz yüze gelmek sosyal fobi belirtileridir. Bu kişiler aynı zamanda, başkalarının bakışlarını kendi üzerinde hisseder ve eleştirilmekten korkar. Sosyal fobisi olan bireyler yeni kişilerle tanışmaktan çekinirler, konuşurken göz teması kuramazlar, çeşitli fikir ayrılıklarını ifade etmede güçlük çekerler (Sungur, 1997).

2.4.1.8. Paranoid Düşünce

Paranoid düşünce çeşitli bozukluklarda ortaya çıkabilen bir düşünce biçimi olsa da bu durumun artması, sosyal işlevlerde bozulma ve kişinin yaşamına zarar verecek duruma geldiğinde paranoid kişilik bozukluğu olarak adlandırılır. Bu bozukluğu olan kişiler, başkalarının kötü niyetli olduğunu düşünürler. Kuşkucu, güvenmeyen, huzursuz, düşmancıl duygular besleyen yapıda kişilerdir. Bu kişiler sırlarını bir başkasıyla paylaşmak istemezler. Kendilerine yapılan davranışlarda gizli bir anlam olduğunu düşünerek her an saldırmaya hazırdırlar. Sürekli gergin bir ruh hali içerisindeyler. Eğlenceli kişiler değildir, genelde ciddi bir tavır takınırlar. Çevresindeki kişilerin kendilerine bağlılığından şüphe eder, güvenilir olup olmadığını sorgularlar. Mesafelidirler, yakınlık ve sıcaklık duymazlar. Güç sahibi olmaya önem verirler ve zayıf, yetersiz, hastalığı ya da eksikliği olan kişilere tepeden bakarlar (Köroğlu ve Bayraktar, 2007).

Paranoid kişilik bozukluğunun toplumda görülme oranı %0,5-2,5 civarındadır. Erkeklerde görülme oranı kadınlara göre daha fazladır. Bu bozukluğun ortaya çıkmasında çocukluk dönemine ilişkin aile sorunları yatmaktadır. Psikodinamik bakış açısına göre; kişiler yansıtma, yadsıma ve rasyonalizasyon savunma mekanizmalarını kullanırlar. Paranoid kişilik bozukluğunun yerleşik düşünceleri şu şekildedir: “Başka insanlara güven duymam”, “Başka insanların gizledikleri birtakım amaçları var”, “Dikkat etmezsem başkaları beni kullanacak ya da istedikleri gibi yönlendirecek”, “Her an tetikte olmalıyım”, “Başkalarına güvenmek çok tehlikelidir”, “İnsanlar arkadaşça davranıyorlarsa beni kendi çıkarlarına kullanmak, beni sömürmek ya da benden yararlanmak istiyorlardı”, “Şans veren insanlar her türlü fırsattan

yararlanırlar”, “Çoğu zaman insanlar içten davranmıyorlar, arkadaşlığa yakışmayan bir tutum içindeler”, “İnsanlar beni aşağılamaya çalışıyorlar”, “İnsanlar beni isteyerek kızdırmaya çalışıyorlar”, “Başkaları bana kötü davranabileceklerini düşünmeye başlarsa bu beni çok zora sokar”, “İnsanlar benim hakkımda bir şey öğrenseler, bunu hemen bana karşı kullanırlar”, “İnsanlar bir şey söylüyor, başka bir şey demek istiyor”, “Yakın olduğum kişi içten bağlılığı olmayan, sadakatsiz ve güvenilmez biri olabilir”. Paranoid kişilik bozukluğu kişilik biçimi olarak da karşımıza çıkmaktadır. Paranoid kişilik yapısındaki bireyler karar verirken kendine güvenir. İyi birer dinleyici ve gözlemcidirler, karşındakilerin konuşmalarının altında yatan anlamı ayırt edebilirler. Eleştirileri oldukça önemserler. Sağlam, güçlü ve içten bağlılığa özel önem verirler, kendiliğinden kazanılmayacağını düşünürler. İnsanlarla ilişkiye girerken uyanık davranırlar, ilişkiye girmeden önce onları enine boyuna tartarlar. Denetimi elen bırakmadan ve saldırganlaşmadan kendilerini ortaya koyabilirler (Köroğlu ve Bayraktar, 2007).

2.4.1.9. Psikotizm

Psikotizmin açıklanmasında psikoz kavramını detaylı bilmek gerekir. Psikozun başlıca özellikleri arasında zihinsel karmaşa (deorganize konuşma), gerçek dışı inançlar (hezeyanlar), varsanılar (halüsinasyonlar), duygudurum ve davranış değişiklikleri bulunmaktadır. Zihinsel karmaşa yaşayan bir kişi dikkatini toplamakta güçlük çeker, bu sebeple konuşurken cümleler arasında bağlantı kuramaz, sözcükleri kopuk bir şekilde ifade eder. Bir konuşmayı takip etmekte, yaşadığı olayları hatırlamakta zorlanır. Hezeyanlar (delüzyonlar), kişinin gerçekte var olmayan bir şeye oluyormuş gibi inanmasıdır. Ortada mantıklı gerekçe olsa bile inancını değiştirmemektedir. Birinin onu izlediği, önemli birinin ona âşık olduğu gibi hezeyanlar örnek olarak verilebilir. Halüsinasyonlar, kişinin olmayan şeyleri görmesi, duyması, koklaması ve tatmasıdır. Birey çevresindeki kişilerin görmediği şeyleri görebilir, duymadığı sesleri işitebilir. Psikozda olan bir kişinin duygu durumunda da değişiklikler olabilir. Duygularında olağandışı ve çöküntü gibi dalgalanmalar görülebilir. Bireyin duyguları donmuş gibidir, duygularını çevresindeki kişilere gösterme de güçlük çekerler. Zaman zaman aktif, bazen de bitkin ve yorgun hissedebilirler. Bu bireyler gereksiz bir biçimde gülebilir, ya da belirli bir neden

olmadan ağlayabilir, sinirlenebilir. Tehlikeli bir durum olduğunu düşünüp polisi arayabilir, önemli bir kişi olduğunu düşünüp sokaklarda nutuklar atabilir ya da bir yiyeceğin zehirli olduğunu düşünerek o yemeği yemeyebilir. Kişi tam anlamıyla psikoz yaşamayabilir, ancak duruma bağlı, psikotik belirtiler gösterebilir. http://oyh.org.au/sites/oyh.org.au/files/factsheets/fact1_what1s.pdf

Üniversite öğrencilerinin karşılaştığı psikolojik belirtilerle ilgili çok sayıda araştırma mevcuttur. Kaya ve arkadaşları (2007) ‘nın yaptığı bir çalışmada; depresyonun öğrenmeyi olumsuz etkilediğini; öğrencilerin depresyon ve anksiyete belirtilerinin de yüksek olduğunu saptanmıştır. Psikolojik şikayetlerin incelendiği diğer bir çalışmada; Psikolojik Danışma Servisine başvuran üniversite öğrencilerinde çok sıkılma, iç daralması, karamsarlık, hiçbir şey yapmak istememe, hiçbir şeyden zevk almama, mutsuzluk, çökkünlük ve isteksizlik gibi şikayetlerin sıralandığı bulunmuştur (Yeşilyaprak, 1986). Düşük benlik saygısının da kişide içe kapanık ve pasif davranışlara neden olabileceği vurgulanmıştır (Sorias, 1988). Üniversite öğrencilerinin strese maruz kaldığından dolayı fiziksel bozuklukla açıklanamayan somatik belirtiler gösterebileceği ile ilgili çalışmalarda bulunmaktadır (Özenli, Yoldaşcan, Topal ve Özçürmez, 2009). Başka bir çalışmada özellikle gençler arasında sorun yaratan davranışlardan agresyon ve hostilitenin görülme sıklığı’nın artması endişe verici bulunmuştur (Spath ve ark., 2000). Demirel ve arkadaşlarının (2011) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, ruhsal belirti puan ortalamaları en yüksek olan belirtilerden birinin de hostilite olduğu vurgulanmıştır.

2.5. Ruh Sağlığı ve Zaman Perspektifi

Bireylerin zaman tutumu, zaman yönetimi, zaman perspektifi ile ruh sağlıklarını inceleyen çeşitli araştırmalar mevcuttur.

İranlı üniversite çalışanların zaman yönetimi ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu çalışmada zaman yönetimi; amaçları ve öncelikleri, düzen ve organizasyonu, zamanı kontrol etmeyi ve zamanın mekanizmasını içerirken, ruh sağlığı değişkenleri; fiziksel sağlık, sosyal işlevlerde bozukluk, anksiyete ve depresyonu içerir. Araştırmanın sonuçlarına göre; zaman mekanizması,

amaçlar ve öncelikler, düzen ve organizasyon ile ruh sağlığı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Zaman mekanizması daha çok ilişkili bulunurken, zamanı kontrol etme değişkeni zayıf bulunmuştur (Alinezhad, Beheshtifar ve Gorbani, 2013).

Zaman yönetimi ile yapılan diğer bir çalışma ise ergenlerle yapılmıştır. Araştırmada ergenlerinin zaman yönetimi becerileri kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmiştir. Kaygı düzeyi ve zaman yönetimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur; lise öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri arttıkça kaygı düzeyleri azalmaktadır. Kaygı düzeylerinin artması ile zamanı kontrol etme becerisi zorlaşmaktadır (Eldeleklioğlu, 2008).

Eryılmaz (2011), ergenlerin olumlu gelecek beklentisi ile öznel iyi oluşu arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında olumlu gelecek beklentisi olan ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği sonucuna varmıştır. Çalışmaya benzer olarak diğer bir çalışmada zaman perspektifi ile iyi oluş arasındadır. Bu çalışmada Zimbardo ve meslektaşları tarafından oluşturulan Zaman Perspektifi'nin beş farklı yönelimi ve Dengeli Zaman Perspektifi'nin ilişkisi incelenmiştir. Dengeli zaman perspektifine sahip olan bireylerin daha mutlu ve farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Dahası mutluluk ve farkındalık birbirleriyle ilişkili kavramlardır, fakat gelecek zaman perspektifi öznel iyi oluşla ilişkili değildir (Drake ve arkadaşları, 2008). Boniwell ve Zimbardo (2004) geçmiş, şimdi ve geleceğe “dengeli bir zaman yöneliminin” optimal bir performans ve mutlulukla ilişkili olduğunu vurgulamışlardır.

Zimbardo ve Boyd (1999), zaman perspektifi ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda bir grup üniversite öğrencisine “Zaman Perspektifi Envanteri” ile Agresyon Soru Formu (Buss and Perry, 1992), Beck Depresyon Envanteri (Beck, Ward, Mendelson, Mock, Erbaum, 1961), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg, 1965) ve Sürekli Kaygı Ölçeğini (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970) uygulamış ve psikolojik belirtilerle ilgili önemli bulgular saptamıştır. Analizlerin sonuçlarına göre; geçmişe olumsuz zaman perspektifi depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı ve agresyonla ilişkili bulunmuştur. Şimdide hazzı zaman perspektifi ile anksiyete

arasında ilişki bulunamamıştır. Gelecek zaman yönelimi ile anksiyete ve depresyon arasında ilişki bulunurken, agresyon ile ilişkisi olmadığı görülmüştür. Geçmişe olumlu zaman perspektifinin depresyon, anksiyete ve agresyonla ilişkisi bulunmazken, şimdide kaderci yöneliminde olan bireylerin depresyon, anksiyete ve agresyon seviyelerinin güçlü olduğu tespit edilmiştir.

Moore, Höfer, McGee ve Ring (2005) Leval'in teorisini (depresyon ve yaşam kalitesi bağlantılı) zaman perspektifi açısından incelemiştir. Bu teori, kişinin zamana algısını (geçmiş, şimdi gelecek) depresyon ve yaşam kalitesi açısından açıklamaktadır. Psikopatolojinin ortaya çıkışında depresyonun zamana yönelik algıyı etkilediği görülmektedir. Depresif bireyler geçici bir zaman algısını benimser, geçmiş odaklıdır, gelecek zaman odaklı değildir. Zaman depresif kişilerde daha yavaş ilerlemektedir. İşte bu bağlamda araştırmada çıkan sonuçlara göre depresyon şimdiki yaşam kalitesini düşürmektedir, fakat gelecek yaşam kalitesini de değiştirmemektedir. Dahası, depresif kişilerin şimdi ve gelecek yaşam kaliteleri arasında büyük bir boşluk bulunmaktadır. Yaşam kalitesinde meydana gelen değişimler depresyon ve çaresizlikten etkilenmektedir. Sonuç olarak; depresyon ve çaresizlik bir kişinin şimdi ve gelecekteki yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilemektedir.

Janet (1925) psikolojik sistemin tamamında travmatik bir olayın çok şiddetli ve bozucu bir etkisi olduğunu söylemiştir. Bir olayın bilişsel sürecini bozan bir olay, bir kişinin kişisel gelişimini engeller ve bireyler zihinsel olarak travmatik deneyimlere takılı kalırlar (Van der Kolk ve Van der Hart, 1989). Geçmişte yaşanmış olayları silmek için çabalarken kişi kendini yeniden yaşadığı olayın etkisi içerisinde bulur (Silver, Boon ve Stones, 1983). Holman ve Silver (1998), geçici yönelimler ve travmayla baş etmede geçmişe takılı kalmanın önemini araştırmıştır. Araştırma uzun dönem psikolojik bunalım yaşayan, travma geçirmiş, tacize maruz kalmış çocuklar, savaş gazileri ve yangından zarar gören katılımcılarla yapılmıştır. Geçmişte yaşanan geçici yönelimlerin şu anki hayat tecrübelerine dikkati çektiği ve stresi artırdığı bulunmuştur. Dahası, travma parçalara ayrıldığında, şimdiki zaman geçmiş ve gelecek zamandan izole olur ve stresin ortaya çıkmasına neden olur. Geçici adapte olamama genelde çok kayıp yaşayanlarda, kronik travma geçirenlerde ya da kişilikleri travmatik olaylarla tehdit edilmiş kişilerde görülmektedir.

Benzer bir çalışmada, zaman perspektifinin travma ve sosyal destek konuları ile olan ilişkisini incelemiştir. Sosyal desteğin ve stresin yüksek olduğu ailelerde yetişen bireylerin geçmişe olumlu, sosyal desteğin ve stresin az olduğu ailelerde büyüyenlerin ise geçmişe olumsuz tavır takındıkları gözlemlenmiştir. Aynı zamanda arkadaş çevresinden destek alan bireylerin şimdide hazcı yönelimde oldukları tespit edilmiştir (Holman ve Zimbardo, 1999).

Bakım evlerinde kalan şizofreni hastalarının gelecek zaman perspektifi ve günlük uğraşlarının kişilerin organize olma yetilerini ve amaçsal aktivitelerini etkileyip etkilemediğine yönelik araştırmada bakım evinde kalan şizofreni hastalarının şimdiki zaman perspektifini benimsedikleri, gelecek zaman yönelimlerinin ise sınırlı olduğu vurgulanmıştır (Suto ve Frank, 1994). Kirstein ve Bukbergs (1979) ise (temporary disintegration) şizofreni hastalarının depresyonda olanlara göre daha çok geçici karşıklık (temporary disintegration) yaşadığını ileri sürmüştür.

Uyku problemleri ile zaman perspektifi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada geçmişe olumsuz, şimdide kaderci ve şimdide hazcı bireylerin uyku problemleri yaşayabildiği, geçmişe olumlu ve gelecek yöneliminde olanların ise böyle bir sorunla karşılaşmadıkları görülmüştür (Marquez, Madrid, Nguyen ve Hicks, 1999). Bir başka araştırmada ise zamandan endişelenen bireylerin normalde eğilimli olduğu zaman perspektifine bakmaksızın uyku problemleriyle daha sık karşılaştıkları görülmüştür (Vranesh, Madrid, Bautista, China ve Hicks, 1999).

Boyd ve Zimbardo (1996) bireylerin ölüm sonrası inançlarına yönelik gelecek zaman ölçeği geliştirmişlerdir. Doğaüstü gelecek zaman ölçeğinden yüksek puan alan bireyler şu anki davranışlarından dolayı gelecekte ödüllendirileceklerini veya cezalandırılacaklarını düşünmektedirler. Araştırmaya göre, böyle bir inanca sahip olmada kadınların erkeklere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Buna ek olarak; 50 yaş üstü bireylerde 20'li yaşlara oranla daha fazla rastlanmaktadır. Doğaüstü inançları olan bireyler geçmişe yönelik zaman perspektifi kategorileri ile şimdide hazcı zaman

eğilimini gösterirler. Afrikalı Amerikalılar, İspanyollar, Protestanlar ve Katoliklerde daha yüksek, Budistler ve Musevilerde ise daha düşüktür.

2.6. Kültür ve Zaman Algısı

Kültür ve zaman algısını inceleyen araştırmalarda zamanın ardışık ve eş-zamanlı iki yönü ele alınmıştır. Eş-zamanlı zaman algısı, geçmiş yaşantıların, geleceğe yönelik amaçların şu anki davranışlarımızda etkisi olduğunu ve üç zaman algısının birbirleriyle etkileşim halinde olduklarını açıklar. Ardışık zaman algısı ise geçmiş, şimdi ve gelecek zamanın birbirlerinden ayrı parçalar halinde olmasıdır (Trompenaars, 1993). Buna yönelik çeşitli araştırmalar bulunmaktadır.

Belçikalılar her üç zaman dilimine de önem vermektedir. Geçmiş ve şimdiki zaman arasında bağlantı olmadığını, ancak gelecek ve şimdiki zamanın yakın olduğunu tespit etmiştir. Rusya'da yapılan bir araştırmada geçmiş, şimdi ve gelecek zamanın birbirinden ayrı, gelecek yöneliminin ise en fazla olduğu gözlemlenmiştir. Benzer bir çalışmada, Hollanda ve İsveç topluluklarında üç zaman diliminin bağlantısı olmadığı, ancak şimdi ve gelecek zaman yönelimli oldukları bulunmuştur. Yapılan diğer çalışmalarda İngilizlerin geçmiş zaman eğiliminde oldukları, Amerikan halkının ise geçmişe göre, şimdi ve gelecek zaman dilimlerine daha fazla önem verdiği vurgulanmıştır (Hampden-Turner ve Trompenaars, 1995).

Yapılan diğer araştırmalarda da Almanya, Fransa, Japonya ve Güney Kore'de geçmiş, şimdi ve gelecek zamanın birbirini etkilediği, fakat Almanya, Güney Kore ve Japonya'nın gelecek zaman, Fransa'nın ise geçmiş zaman yönelimli olduğu tespit edilmiştir (Hampden-Turner ve Trompenaars, 1995).

Zimbardo ve Boyd (1999) çalışmalarında dengeli zaman perspektifine sahip bireylerin ilişkilerinde daha başarılı olduğunu vurgulamışlardır. Boniwell ve Zimbardo (2004) ise üç zaman dilimini uyumlu bir şekilde kullanan (dengeli zaman perspektifi) bireylerin daha mutlu olduğunu tespit etmiştir. Benzer olarak İskoçlarla yapılan bir çalışmada, mutluluk ve farkındalığın dengeli zaman perspektifi ve diğer zaman profilleriyle ilişkisi olduğunu açıklamışlardır (Drake ve ark., 2008). İngilizler ve Ruslarla yapılan araştırmalarda ise benzer

sonuçlar bulunmuştur. Boniwell, Osin, Linley ve Ivanchenko (2010) yaptıkları çalışmada İngiliz katılımcıların kendini gerçekleştirme, yaşam doyumunu, Rus katılımcıların da öz-yeterlilik, öznel mutluluk, iyimserlik ve yaşam doyumunu dengeli zaman perspektifi ile ilişkili bulunmuştur. Yaşam doyumunda her  zamanı etkili biçimde kullanmanın Avrupa ve Amerika kültürlerinin birbirleriyle benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Avrupa, Amerika kültürlerinin aksine, Taiwan; Taoizm, Budizm ve Konfüçyanizm gibi inançları benimsemektedir. Bu durum inanç sistemlerinin zamana yönelik algıyı belirleyebileceğini göstermektedir. Taiwan halkı karma felsefesine inanmakta ve başlarına gelen olayların kendileri dışında gerçekleştiğini ileri sürmektedir. şimdide kaderci yaklaşımı benimsemiş olmaları Gao (2011) ‘nun yaptığı çalışmayla ortaya konmuştur.

Bir kültürün diğer kültürlere göre yavaş ya da hızlı olması da zaman ile kültür arasındaki ilişkinin incelenmesini sağlamıştır. Dünya genelinde 31 farklı ülke ile yapılan araştırmalarda tempo normlarının belirlenmesinde yayaların yürüyüş hızı, iş yoğunluğu ve saat zamanın doğruluğu gibi üç faktör belirlenmiştir. Bu deneylerden ve başka araştırmalardan da yola çıkılarak dünyadaki kültürlerin tempo unsurlarını belirleyen ekonomi, sanayileşme, nüfus, iklim ve kültürel değerler gibi beş temel unsur ortaya çıkmıştır. Canlı ekonomi, yüksek sanayileşme oranı, geniş nüfus, serin iklime sahip olma ve bireyciliği benimseyen kültürler daha hızlı hareket etmeye yatkındır (Levine, 2013).

Yaşam temposu ile ekonomik değişkenler birbirleriyle ilişkilidir. Canlı ekonomiye sahip yerler için zaman önemlidir ve bu durum ekonomilerinin hareketli olmasını sağlamaktadır. Araştırmaya göre Kuzey Amerika, Kuzey Avrupa ve Asya lkelerinin varlıklı ve hızlı olduğu, Güney ve Orta Amerika ile Orta Doğu lkelerinin yavaş olduğu belirlenmiştir. Ekonomik canlılık, sanayileşme ile de doğru orantılıdır. Sanayi devrimi Batı dünyasının temposundaki hızlanmada dönüm noktası olmuştur. Bir ülkenin nüfusunun fazla olması da yaşam temposundaki farklılıkların belirlenmesinde önemli bir göstergedir. Araştırmalar büyük Őehirdeki insanların kk Őehirlere göre daha hızlı hareket ettiğini tespit etmiştir. Marc Bornstein (1979) ve arkadaşları

tarafından yapılan uluslararası bir çalışmada Fransa, Almanya, Yunanistan, İsrail ve Amerika Birleşik Devletlerinde bulunan yirmi beş şehir merkezinin ana lokasyonlarındaki yürüme hızı test edilmiştir. Nüfus yoğunluğu ile şaşırtıcı bir biçimde yüksek bir ilişki bulunmuştur (Akt., Levine, 2013).

Bireycilik ve kolektivistlik de tempo unsurlarıyla etkilidir. Kültürel yönelimin bireye ve çekirdek aileye mi yoksa topluluğa mı hizmet ettiği bu iki unsur belirler. Amerika Birleşik Devletleri bireyci bir kültür iken, geleneksel Asya ülkeleri (Hindistan ve Pakistan) kolektivistliği benimsemektedirler. Bu konuda yapılan başka bir çalışmada Triandis (1994) bireyci kültürlerin kolektivistlere oranla başarıya, ilişkilerden daha çok önem verdiğini tespit etmiştir. Başarı üzerine odaklanmak da her saniyeyi değerlendiren bir zihniyet yapısının ortaya çıkmasını sağlar. Sosyal ilişkilere önem veren kültürlerin zamana karşı algılarında daha rahat bir yaklaşımın olduğu ve kolektivist kültürlerin daha yavaş tempoda olduğu görülmektedir. (Akt., Levine, 2013).

Kültürlerarası yapılan başka bir çalışmada ülkelerin yavaş ya da hızlılık oranına bakılmıştır. Araştırma sonuçlarında Batı Avrupa ülkeleri (İsviçre, İrlanda, Almanya, İtalya, İngiltere, İsveç, Avusturya ve Hollanda) ve Japonya'da hayatın hızlı olduğu görülmüştür. Batı Avrupa Ülkelerinden Fransa, Hong Kong'un gerisinde kalmıştır. En yavaş ülkeler ise Afrika (Kenya), Asya (Çin, Güney Kore), Ortadoğu (Ürdün, Suriye) ve Latin Amerika'daki (El Salvador, Meksika, Brezilya, Endonezya, Meksika) endüstrileşmemiş ülkelerdir (Levine, 2013).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evreni, örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması, çözümlenmesi ve yorumlanması hakkında bilgi vermek amaçlanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Tarama modelleri önceden veya halen var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Araştırmanın konusu, nesnesi veya olay olduğu gibi aktarılmaya çalışılır. İlişkisel tarama modeli ise; iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi varlık ve seviye açısından betimleyen araştırma modelidir (Karasar, 2014).

Nedensel ilişkide ise neden sonuç ilişkileri belirlenir. Araştırmada herhangi iki değişken arasında nedensellik koşulunun karşılanması için değişkenler arasında yüksek ilişkinin olması, neden olarak düşünülen değişkenin önce, sonuç olarak düşünülenin ise sonra değer değiştirmesi ve ilişkiyi açıklayacak başka değişkenler olmamasıdır (Karasar, 2014).

Bu tez çalışmasında iki değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve seviyesini belirlemek amacıyla “ilişkisel tarama modeli” ve bir değişkenin diğer değişkeni ne kadar yordadığını belirlemek amacıyla nedensellik testi kullanılmıştır.

3.2 Araştırmanın Evreni

Araştırma evrenini üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Tüm üniversite öğrencilerine ulaşmak hem maliyet hem de zaman açısından mümkün olmadığından örnekleme yapılmaktadır. Çalışmada tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme kullanılmıştır. Bu yöntemin tercih edilme nedeni, araştırma amacına uygun, ulaşılması muhtemel tüm katılımcıların araştırmaya dahil edilebilmesidir. Ulaşılabilen 300 katılımcı öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturmuştur.

3.3 Araştırmanın Örnekleme

Araştırma Türkiye deki çeşitli devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören 18-40 yaşları arasındaki lisans öğrencilerinden oluşmaktadır ve yaş ortalamaları 21,6'dır.

Araştırma 149'u (%49,7) kadın, 151'i (%50,3) erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 75'i (%25) birinci sınıf, 78'i (%26) ikinci sınıf, 62'si (%20,7) üçüncü sınıf, 83'ü (%27,7) dördüncü sınıf, 2'si (%0,7) beşinci sınıf öğrencisidir. Kardeş sayılarına göre dağılım incelendiğinde 18 (%6) kişinin tek çocuk, 121 (%40,3) kişinin 1 kardeşi, 72 (%24) kişinin 2 kardeşi, 43 (%14,3) kişinin 3 kardeşi, 19 (%6,3) kişinin 4 kardeşi, 14 (%4,7) kişinin 5 kardeşi, 3 (%1) kişinin 6 kardeşi, 5 (%1,7) kişinin 7 kardeşi, 1 (%0,3) kişinin 8 kardeşi, 3 (%1) kişinin 9 kardeşi, 1 (%0,3) kişinin 10 kardeşi bulunmaktadır.

Katılımcıların 130'u (%43,3) birinci çocuk, 96'sı (%32) ikinci çocuk, 39'u (%13) üçüncü çocuk, 16'sı (%5,3) dördüncü çocuk, 7'si (%2,3) beşinci çocuk, 3'ü (%1) altıncı çocuk, 4'ü (%1,3) yedinci çocuk, 3'ü (%1) sekizinci çocuk, 2'si (%0,7) dokuzuncu çocuk olarak sıralanmıştır (Tablo 1).

Araştırmaya katılan 4 (%1,3) öğrencinin babası eğitim almamış, 62 (%20,7) öğrencinin babası ilkokul, 44 (14,7) öğrencinin babası ortaokul, 90 (%30) öğrencinin babası lise, 77 (%25,7) öğrencinin babası üniversite, 18 (%6) öğrencinin babası yüksek lisans, 5 (%1,7) öğrencinin babası doktora diplomasına sahiptir. 16 (%5,3) öğrencinin annesi eğitim almamış, 74 (%24,7) öğrencinin annesi ilkokul, 46 (%15,3) öğrencinin annesi ortaokul, 94 (%31,3) öğrencinin annesi lise, 60 (%20) öğrencinin annesi üniversite, 6 (%2) öğrencinin annesi yüksek lisans, 4 (%1,3) öğrencinin annesi ise doktora diplomasına sahiptir. Öğrencilerin anne baba medeni durum verileri incelendiğinde 263'ünün (%87,7) evli, 27'sinin (%9) boşanmış, 10'unun (%3,3) dul olduğu belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Bilgilerine Göre Dağılımı

	<i>f</i>	%
N= 300		
Cinsiyet		
Kadın	149	49,7
Erkek	151	50,3
Kardeş Sayısı		
Tek Çocuk	18	6,0
1 Kardeş	121	40,3
2 Kardeş	72	24,0
3 Kardeş	43	14,3
4 Kardeş	19	6,3
5 Kardeş	14	4,7
6 Kardeş	3	1,0
7 Kardeş	5	1,3
8 Kardeş	1	0,3
9 Kardeş	3	1
10 Kardeş	1	0,3
Doğum Sırası		
1. Çocuk	130	43,3
2. Çocuk	96	32,0
3. Çocuk	39	13,0
4. Çocuk	16	5,3
5. Çocuk	7	2,3
6. Çocuk	3	1,0
7. Çocuk	4	1,3
8. Çocuk	3	1,0
9. Çocuk	2	0,7
Sınıf		
1. Sınıf	75	25,0
2. Sınıf	78	26,0
3. Sınıf	62	20,7
4. Sınıf	83	27,7
5. Sınıf	2	0,7
Baba Eğitim		
Eğitim Almamış	4	1,3
İlkokul	62	20,7
Ortaokul	44	14,7
Lise	90	30,0
Üniversite	77	25,7
Yüksek Lisans	18	6,0
Doktora	5	1,7
Anne Eğitim		
Eğitim Almamış	16	5,3
İlkokul	74	24,7
Ortaokul	46	15,3
Lise	94	31,3
Üniversite	60	20,0
Yüksek Lisans	6	2,0
Doktora	4	1,3
Anne Baba Medeni Durum		
Evli	263	87,7
Boşanmış	27	9
Dul	10	3,3

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, zaman perspektifi kategorilerini belirlemek için Zaman Perspektifi Envanteri Kısaltılmış Form (Güler, 2008) psikolojik belirtileri belirlemek için ise, Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır (Şahin ve Durak, 1994). Katılımcılardan kendilerine dağıtılan bilgilendirilmiş onam formunu ve kişisel bilgi formunu doldurmaları istenmiştir.

3.4.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara bilgi vermek amacıyla bilgilendirilmiş onam formu ve cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, kardeş sayısı, anne babaların eğitim durumları, meslekleri ve medeni durumları gibi çeşitli demografik özellikleri öğrenmeye yönelik kişisel bilgi formunu doldurmaları istenmiştir.

3.4.2. Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri Kısaltılmış Form

Zaman perspektifi envanteri Zimbardo ve Boyd tarafından 1999 yılında geliştirilen 5 alt boyut ve toplamda 56 maddeden oluşmaktadır. Zimbardo ve meslektaşları, yaptıkları faktör analizi sonucunda 5 ayrı faktör yani 5 ayrı zaman perspektifi belirlemişlerdir (geçmiş olumlu değerlendirme, geçmiş olumsuz değerlendirme, şimdide kadercı, şimdide hazcı ve gelecek zaman perspektifi). 361 katılımcıdan elde edilen bulgulara göre, faktörler, toplam varyansın %36'sını açıklamıştır. Likert tipi değerlendirilen ölçek derecelendirmeler 1= Benim için hiç doğru değil 2= Benim için doğru değil 3=Kararsızım 4=Benim için doğru 5= Benim için çok doğru şeklindedir. Ölçekte 5 ifade ters kodludur. Ölçek alt boyutları Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları .74 ile .82 arasında elde edilmiştir. 10 maddede ölçümü gerçekleştirilen “geçmiş olumsuz değerlendirme” (past negative) faktörünün cronbach alfa değeri .82 olarak saptanmış ve bu değer, Zaman Perspektifi Envanteri'ne ait varyansın %12'sini açıklamıştır. 15 maddede ölçümü gerçekleştirilen “şimdide hazcı” (present hedonistic) faktörünün cronbach alfa değeri .79 olarak hesaplanmış ve bu değer, envantere ait varyansın %9'unu açıklamıştır. 13 maddede ölçümü gerçekleştirilen “gelecek yönelimi” (future) faktörünün cronbach alfa değeri .77 olarak hesaplanmış ve bu değer, envantere ait varyansın %6'sını açıklamıştır. 9 maddede ölçümü gerçekleştirilen “geçmiş

olumlu değerlendirme” (past positive) faktörünün cronbach alfa değeri .80 olarak saptanmış ve bu değer, envantere ait varyansın %5’ini açıklamıştır. Son olarak, 9 maddede ölçümü gerçekleştirilen “şimdide yazgıcı” (present fatalistic) faktörünün cronbach alfa değeri .74 olarak hesaplanmış ve bu değer, envantere ait varyansın %4’ünü açıklamıştır (Zimbardo ve Boyd, 1999).

Zaman Perspektifi Envanteri’nin Türkçe’ye uyarlaması Kışlalı tarafından üniversite öğrencilerine uygulanmış, ancak henüz yayınlanmamıştır. Bu tez çalışmasında katılımcılara zamanı etkili kullanmak amacıyla ve diğer ölçek ve soru formlarının kapsamlı olmasından ötürü Ayça Güler Edwards’ın (2008) faktör yüklemelerine göre her alt ölçekten seçilmiş 5 er maddeden oluşan Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri Kısaltılmış Form kullanılmıştır. Bu ölçeğin faktör analizi genç, orta yaş ve yaşlı gruplar için uygulanmış ve her grupta 5 faktör bulunmuştur. Geçmişe olumlu faktörünün cronbach alfa değeri gençlerde .64, orta yaş grubunda .68, yaşlı grubunda ise, .62 olarak bulunmuştur. Geçmişe olumsuz faktörünün değerleri genç grup için .79, orta yaş grubu için .75, yaşlı grup için ise .66 olarak bulunmuştur. Şimdide kaderci faktörünün değerleri genç grup için .71, orta yaş ve yaşlı grubu için .66; şimdide hazcı faktörünün değerleri genç grup için .65, orta yaş için .69, yaşlı grup için .71; gelecek faktörünün değerleri genç grup için .65, orta yaş grubu için .60, yaşlı grup için ise .75 olarak bulunmuştur. Faktör analizi uygulamaları, geçerlilik güvenirlik çalışmaları sonucu tatmin edici sonuçlar bulunmuştur

3.4.3. Kısa Semptom Envanteri

Psikolojik belirtileri ölçme amaçlı kısa semptom envanterinin orijinal formu Deragotis tarafından 1992 yılında, Ruhsal Belirti Tarama Listesindeki (Symptom Distress Check List- SCL 90-R) 90 ifade arasından faktör yükü en yüksek olan 53 ifadenin seçilmesiyle 9 alt ölçek, 1 ek maddeler (yeme ve uyku bozukluklarını ifade eden boyut) ve 3 endeksten oluşturulan formdur (Deragotis, 1992). Ölçeğin alt boyutları somatizasyon, kişilerarası duyarlılık, obsesif-kompulsif bozukluk, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete, hostilite, psikotizm, paranoid düşünce ve ek maddeler (yeme ve uyku bozuklukları, ölüm ve suçluluk üzerine düşünceler). Ölçek Likert tipi değerlendirmekte ve 0=Hiç yok, 1= Biraz var, 2= Orta derecede var, 3= Epey var, 4= Çok fazla var

şeklinde derecelendirilmektedir. Envanterdeki her ifadenin 0-4 arası derecelendirilmesiyle elde edilen toplam puanların yüksek çıkması psikolojik belirtilerin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanan envanterin formunda yapılan faktör analizlerinde depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilete adı verilen beş faktörden oluştuğu bildirilmekte ve geçerlik güvenilirlik bilgilerine ayrıntılı bir biçimde yer verilmektedir. Yapılan üç ayrı çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları 0,96 ve 0,95 olarak belirlenmiştir. 13 maddede ölçümü gerçekleştirilen "anksiyete" faktörünün cronbach alfa değeri .87 olarak saptanmış ve bu değer, Kısa Semptom Envanteri'ne ait varyansın %30'unu açıklamıştır. 12 maddede ölçümü gerçekleştirilen depresyon faktörünün cronbach alfa değeri .88 olarak saptanmış ve bu değer Kısa Semptom Envanterine ait varyansın %3'ünü oluşturmaktadır. 12 maddede ölçümü gerçekleştirilen olumsuz benlik faktörünün cronbach alfa değeri .87 olarak saptanmış ve bu değer Kısa Semptom Envanteri'ne ait varyansın %2,8'ini oluşturmaktadır. 9 maddede ölçümü gerçekleştirilen somatizasyon faktörünün cronbach alfa değeri .75 olarak saptanmış ve bu değer Kısa Semptom Envanteri'ne ait varyansın %2,2'sini oluşturmaktadır. 7 maddede ölçümü gerçekleştirilen hostilete faktörünün cronbach alfa değeri .76 olarak saptanmış ve bu değer Kısa Semptom Envanteri'ne ait varyansın %2'sini oluşturmaktadır. Yine 3 ayrı çalışmada 4 farklı ölçekle yapılan korelasyon analizleri sonucunda kısa semptom envanterinin geçerliliğinin sağlandığı görülmüştür (Şahin ve Durak, 1994).

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin geçmiş, şimdi ve gelecek yönelimlerinin psikolojik belirtileri ne kadar yordadığını belirlemek amacı ile yapılmıştır. Zimbardo ve Boyd'da (1999) zaman perspektifleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiş, zaman perspektifleri ile depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı, agresyon arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Üniversite öğrencileri ile psikolojik belirtiler arasında yapılan çalışmalar doğrultusunda Kısa Semptom Envanteri'nin beş alt boyutu (somatizasyon, anksiyete, depresyon, hostilete, olumsuz benlik)'nun ele alınması uygun bulunmuştur.

3.5. Verilerin Toplanması

Araştırma Türkiye'nin çeşitli devlet ve vakıf üniversitelerinin farklı bölümlerinde okuyan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler ile yüz yüze görüşülerek araştırmanın amacı ve uygulaması hakkında bilgi verilmiştir. Uygulama sürecinde araştırmaya katılmada gönüllülük esas alınmıştır. Katılımcılara kişisel bilgi formu, zaman perspektifi envanteri ve kısa semptom envanterini yaklaşık 20 dakikada tamamlayabilecekleri söylenmiştir.

3.6. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Envanterlerden elde edilen verilerin analizinde SPSS 16.0 istatistik programı kullanılmıştır. Analizlerde kişisel bilgi formu kısmındaki demografik ifadelerin analizinde yüzde ve frekans analizleri, ölçek verilerinin normal dağılıma uygunluğunun test edilmesi için normallik testleri, zaman perspektifi ve kısa semptom envanteri ortalama puanlarının belirlenmesine yönelik tanımlayıcı analizler, ölçeklerin alt boyutlarının kendi arasındaki ve iki ölçek alt boyutları arasındaki ilişkileri belirlemek için korelasyon analizi, değişkenler arasındaki nedensellik ilişkisini belirlemek için regresyon analizi, ölçeklerin alt boyutlarının ortalama puanlarının kişisel bilgi formundaki ifadelere göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuçların belirlenmesinde ise bağımsız t-testine yer verilmiştir.

Güvenilirliğin belirlenmesinde Cronbach Alpha güvenilirlik test değeri kullanılmaktadır. Alpha değerinin 0,70 ve üzeri elde edilmesi güvenilirliğin sağlandığını göstermektedir. Kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizlerini gösteren Cronbach Alpha değerleri incelendiğinde her iki ölçek türü için de tüm Alpha değerlerinin 0,70'den yüksek elde edilmesi güvenilirliğin sağlandığını ifade etmektedir.

Verilerin normal dağılıma uygunluğunun test edilmesinde normallik testleri kullanılmaktadır. Verilerin normal dağılıma uygunluğuna bakılmasının nedeni, normallik durumuna göre kullanılacak analizlerde hangi testin kullanılacağına karar verilmesidir. (Büyüköztürk, 2012). Zaman perspektifi alt boyutlarından şimdide kaderci (çarpıklık= .369; basıklık= -.157), şimdide hazcı (çarpıklık= -.273; basıklık= -.119), geçmişe olumlu (çarpıklık= -.362; basıklık=.478), geçmişe olumsuz (çarpıklık= -.268; basıklık= -.571) ve gelecek

($\text{arpıklık} = -.374$; $\text{basıklık} = .048$) arpıklık ve basıklık değerleri $-1,5$ ile $+1,5$ arasında olduğundan dağılımın normal olduğu bulunmuştur. Psikolojik belirti alt boyutlarından depresyon ($\text{arpıklık} = .444$; $\text{basıklık} = -.532$), anksiyete ($\text{arpıklık} = .491$, $\text{basıklık} = -.432$), olumsuz benlik ($\text{arpıklık} = .652$; $\text{basıklık} = -.211$), somatizasyon ($\text{arpıklık} = 1.067$; $\text{basıklık} = .669$) ve hostilite ($\text{arpıklık} = .161$; $\text{basıklık} = -.972$) arpıklık ve basıklık değerleri de $-1,5$ ile $+1,5$ arasından olduğundan dağılım normaldir.



BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

4.1 Zaman Perspektif Envanteri ve Kısa Semptom Envanteri Ortalama Puanları

Zaman perspektifi envanteri ve kısa semptom envanteri alt boyutları değerlendirmelerinin belirlenebilmesi için ölçeklerin ortalama puanlarına bakılmaktadır. Zaman perspektifi envanteri için ölçek alt boyutlarının ortalama puan düzeylerinin birbirlerine göre durumları değerlendirilmekte, ilgili örneklem için zaman perspektifi açısından hangi boyutun daha yüksek ya da düşük olduğu belirlenebilmektedir. Kısa semptom envanteri alt boyutları için ise puanların yüksek çıkması ilgili boyutun yüksek düzeyde görüldüğünü göstermektedir.

4.1.1. Zaman Perspektifi Boyutları Ortalama Puanları

Zaman perspektifi envanteri 1-5 arası derecelendirilen Likert tipi bir ölçektir. Zaman perspektifi envanterinin kısaltılmış formu 25 maddeden oluşmakta olup bu envanterden alınabilecek en yüksek puan $25 \times 5 = 125$ iken, en düşük puan 25'tir. 10, 12, 13, 15, 21 maddeleri şimdide hazcı, 1, 7, 17, 18, 19 maddeleri şimdide kadercı, 3, 5, 8, 11, 14 maddeleri geçmişe olumlu, 2, 9, 16, 23, 25 maddeleri geçmişe olumsuz, 4, 6, 20, 22, 24 maddeleri ise gelecek alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının ortalama puanlarına bakıldığında katılımcılarında en yüksek görülen zaman perspektifinin gelecek olduğu bulunmuştur. Sonuçları şimdide hazcı, geçmişe olumlu, geçmişe olumsuz takip etmektedir. Katılımcılarda en düşük görülen ise şimdide kadercı zaman yönelimidir (Tablo 2).

Tablo 2: Zaman Perspektifi Boyutları Ortalama Puanları

	N	Ort	Std. Sapma
Şimdide kaderci	300	13,0667	3,67158
Şimdide hazcı	300	17,8033	4,06115
Geçmiş olumlu	300	17,5400	3,54263
Geçmiş olumsuz	300	16,5600	4,53597
Gelecek	300	17,8933	3,65419

4.1.2. Kısa Semptom Envanteri Boyutları Ortalama Puanları

Kısa semptom envanteri 0-4 derecelendirmeli Likert tipi derecelendirmeye sahip olduğundan her boyut için ortalama puanları 0-4 arasında değerlendirilmiştir. Toplam değerlendirme için ölçek 53 ifadeden oluşması nedeniyle en düşük $0 \times 53 = 0$ ve en yüksek puan $4 \times 53 = 212$ üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin alt boyutları ortalamalarına bakıldığında, katılımcılarda en çok görülen psikolojik belirtinin depresyon olduğu bulunmuştur. Sonuçları anksiyete, olumsuz benlik, ve hostilite izlemektedir. Katılımcılarda en düşük görülen psikolojik belirti ise somatizasyondur (Tablo 3).

Kısa semptom envanteri puanlı ölçek olması ve yüksek puanın psikolojik belirtilerin görülme düzeyinin yüksek olduğunu göstermesi nedeniyle envanterin toplam puan üzerinden değerlendirilmesine de bakılmıştır. Kısa semptom envanterinin 53 ifadeli ve 4'lü Likert dereceli olması nedeniyle en düşük 0 en yüksek 212 olan ölçek puanına bakıldığında, örneklemdaki en yüksek puanın 197 olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç araştırma örneklemindeki katılımcılarda psikolojik belirtilerin görülme düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 3: Kısa Semptom Envanteri Ortalama Puanları

	N	Ort.	Std.Sapma
Depresyon	300	17,4267	11,15884
Anksiyete	300	14,9067	10,19695
Olumsuz benlik	300	14,3467	10,21867
Somatizasyon	300	7,6867	6,72651
Hostilite	300	10,7933	6,31958

4.2. Zaman perspektifi Kategorileri ile Psikolojik Belirti Boyutlarının Birbirleriyle Korelasyon Analizleri

4.2.1 Zaman Perspektifi Kategorilerinin Birbirleriyle Korelasyon Analizleri

Zaman perspektifi alt boyutları arası ilişkiyi gösteren korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde istatistiksel anlam düzeyi $p < .01$ için geçmişe olumlu ve şimdide kaderci zaman perspektifi arasında düşük düzeyde, olumlu ve anlamlı ilişki ($r = .151, p < .01$); geçmişe olumsuz ve şimdide kaderci zaman perspektifi arasında düşük düzeyde, olumlu ve anlamlı ilişki ($r = .371, p < .01$) tespit edilmiştir. Geçmişe olumlu ve gelecek zaman perspektifi arasında düşük düzeyde, olumlu ve anlamlı ilişki ($r = .326, p < .01$); şimdide kaderci ve gelecek zaman perspektifi arasında ise düşük düzeyde, olumsuz ve anlamlı ilişkiler ($r = -.171, p < .01$) bulunmuştur (Tablo 4).

Tablo 4: Zaman Perspektifi Kategorilerinin Birbirleriyle Korelasyon Analizleri

	01	02	03	04	05
01 Şimdide kaderci	-				
02 Şimdide hazcı	,023	-			
03 Geçmiş olumlu	-,044	,151**	-		
04 Geçmiş olumsuz	,371**	,037	,011	-	
05 Gelecek	-,171**	,002	,326**	,022	-

** $p < .01$

4.2.2. Psikolojik Belirti Boyutlarının Birbirleriyle Korelasyon Analizleri

Psikolojik belirti alt boyutları arası korelasyon analizi sonuçlarını gösteren tablo incelendiğinde tüm alt boyutlar arasında orta düzey-yüksek düzey aralığında pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 5).

Psikolojik belirti alt boyutlarından depresyon ile anksiyete arasında yüksek düzey, olumlu ve anlamlı ilişki ($r=.810, p<.01$); olumsuz benlik ile anksiyete arasında yüksek düzey, olumlu ve anlamlı ilişki ($r=.843, p<.01$) bulunmuştur. Depresyon ile olumsuz benlik arasında yüksek düzey, olumlu ve anlamlı ilişki ($r=.801, p<.01$); somatizasyon ile olumsuz benlik arasında orta düzey, olumlu, anlamlı ilişki ($r=.664, p<.01$); somatizasyon ile anksiyete arasında yüksek düzey, olumlu ve anlamlı ilişki ($r=.761, p<.01$) saptanmıştır. Somatizasyon ile depresyon arasında orta düzey, olumlu, anlamlı ilişki ($r=.677, p<.01$); hostilite ile somatizasyon arasında orta düzey, olumlu, anlamlı ilişki ($r=.559, p<.01$); hostilite ile olumsuz benlik arasında orta düzey, olumlu ve anlamlı ilişki ($r=.665, p<.01$); hostilite ile anksiyete arasında yüksek düzey, olumlu ve anlamlı ilişki ($r=.733, p<.01$); hostilite ile depresyon arasında yüksek düzey, olumlu ve anlamlı ilişki ($r=.710, p<.01$) bulunmuştur (Tablo 5).

Tablo 5: Psikolojik Belirti Boyutlarının Birbirleriyle Korelasyon Analizleri

	01	02	03	04	05
01 Depresyon	-				
02 Anksiyete	,810**	-			
03 Olumsuz benlik	,801**	,843**	-		
04 Somatizasyon	,677**	,761**	,664**	-	
05 Hostilite	,710**	,733**	,665**	,559**	-

$p<**.01$

4.3. Zaman Perspektifleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki Korelasyon Analizleri

Bu bölümdeki analizlerde, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği'nden yararlanılmıştır.

Şimdide kaderci zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Şimdide kaderci zaman perspektifi ile depresyon ($r=.318, p<.01$), anksiyete ($r=.279, p<.01$), olumsuz benlik ($r=.256, p<.01$), somatizasyon ($r=.318, p<.01$) ve hostilite ($r=.277, p<.01$) arasında düşük düzey, pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Şimdide hazcı zaman perspektifi ile hostilite ($r=.123, p<.05$) arasında düşük düzeyde, olumlu ve anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur, ancak psikolojik belirtilerden depresyon ($r=.068, p>.05$), anksiyete ($r=.026, p>.05$), olumsuz benlik ($r=-.171, p>.05$) ve somatizasyon ($r=-.019, p>.05$) ile ilişkisi bulunamamıştır. Geçmişe olumlu zaman perspektifi ile depresyon ($r=-.133, p<.05$), anksiyete ($r=-.196, p<.01$), olumsuz benlik ($r=-.171, p<.01$), somatizasyon ($r=-.178, p<.01$) ve hostilite ($r=-.198, p<.01$) arasında düşük düzeyde, olumsuz yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Tablo 6).

Geçmişe olumsuz zaman perspektifi ile depresyon ($r=.511, p<.01$), anksiyete ($r=.400, p<.01$) ve olumsuz benlik ($r=.401, p<.01$) arasında orta düzey, olumlu yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur, somatizasyon ($r=.282, p<.01$) ve hostilite ($r=.389, p<.01$) ile düşük düzeyde, olumlu yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Gelecek zaman perspektifi ile depresyon ($r=-.134, p<.05$), anksiyete ($r=-.115, p<.05$), olumsuz benlik ($r=-.127, p<.05$), somatizasyon ($r=-.119, p<.05$) ve hostilite ($r=-.121, p<.05$) arasında düşük düzeyde, olumsuz yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Tablo 6).

Tablo 6: Zaman Perspektifleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki Korelasyonlar

Zaman \ Psikolojik belirti	Depresyon	Anksiyete	Olumsuzbenlik	Somatizasyon	Hostilite
Şimdide kaderci	,318**	,279**	,256**	,318**	,277**
Şimdide hazcı	,068	,026	-,013	-,019	,123*
Geçmiş olumlu	-,133*	-,196**	-,171**	-,178**	-,198**
Geçmiş olumsuz	,511**	,400**	,401**	,282**	,389**
Gelecek	-,134*	-,115*	-,127*	-,119*	-,121*

* $p < .05$ ** $p < .01$

4.4. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Zaman perspektifi ve kısa semptom envanteri psikolojik belirtileri alt boyutlarının düzeylerinin kişisel bilgi formundaki değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır.

4.4.1. Cinsiyet Değişkeni ile İlgili Bulgular

Katılımcıların cinsiyetlerine göre zaman perspektifi boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Testin sonucunda katılımcıların şimdide kaderci ($t=1,230$, $p=.220$), şimdide hazcı ($t=-1,732$, $p=.084$), geçmişe olumlu ($t=-.829$, $p=.408$), geçmişe olumsuz ($t=1,058$, $p=.291$) ve gelecek zaman ($t=.944$, $p=.346$) boyutlarından aldıkları puanlar cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir. Zaman perspektifi alt boyutlarının sonuçlarına göre kadın ve erkek katılımcılar arasında bir fark olmadığı görülmektedir (Tablo 7).

Tablo 7: Cinsiyete Göre Zaman Perspektifi Alt Boyutları T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	SS	İstatistiksel Test
Şimdide	kadın	149	13,32	3,641	t= 1,230
Kaderci	erkek	151	12,80	3,694	
Şimdide	kadın	149	17,39	4,406	t= -1,732
Hazcı	erkek	151	18,20	3,659	
Geçmiş	kadın	149	17,36	3,557	t= -.829
Olumlu	erkek	151	17,70	3,531	
Geçmiş	kadın	149	16,83	4,539	t= 1,058
Olumsuz	erkek	151	16,28	4,530	
Gelecek	kadın	149	18,09	3,715	t= .944
	erkek	151	17,69	3,594	

* $p < .05$

Katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik belirti alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Testin sonucunda katılımcıların depresyon ($t= 2,838, p=.005$), anksiyete ($t= 1,965, p=.05$) ve somatizasyon ($t=2,751, p=.006$), boyutlarından aldıkları puanların cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterdiği ortaya konmuştur. Buna göre kadın katılımcıların depresyon, anksiyete ve somatizasyon alt boyutlarının ortalaması erkek katılımcılardan yüksektir, olumsuz benlik ($t=.840, p=.402$) ve hostilite ($t=.800, p=.425$) boyutlarından alınan puanların ise cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur (Tablo 8).

Tablo 8: Cinsiyete Göre Psikolojik Belirti Alt Boyutları T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	SS	İstatistiksel Test
Depresyon	kadın	149	19,24	12,108	t= 2,838*
	erkek	151	15,62	9,849	
Anksiyete	kadın	149	16,06	11,032	t= 1,965*
	erkek	151	13,76	9,192	
Olumsuz benlik	kadın	149	14,84	10,647	t= .840
	erkek	151	13,85	9,787	
Somatizasyon	kadın	149	8,75	7,250	t= 2,751*
	erkek	151	6,63	6,007	
Hostilite	kadın	149	11,08	6,350	t= .800
	erkek	151	10,50	6,296	

* $p < .05$

4.5. Psikolojik Belirtilerin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Araştırmanın amacı doğrultusunda zaman perspektiflerinin beş alt boyutunun (şimdide kaderci, şimdide hazcı, geçmişe olumlu, geçmişe olumsuz, gelecek) psikolojik belirtilerde beş alt boyuttan (depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) her birini ayrı ayrı yordayıp yordamadığını belirlemek için beş ayrı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bunun ilk nedeni zaman perspektifi beş alt boyutunun birbirleriyle ilişkilerinin bağımlı olmamasıdır. Diğer bir ifadeyle, zaman perspektifleri boyutları arasında yüksek düzeyde bir ilişki veya birlikte değişim söz konusu değildir ve bu alt boyutlar birbirinden bağımsızdır.

Bu bağlamda yapılan beş ayrı regresyon analizinde çoklu bağıntılılık (Multi colinearity) değerleri incelenmiş, bağımsız değişkenler arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Otokorelasyon sayılıtısının karşılanıp karşılanmadığının belirlenmesi için Durbin Watson katsayılarına bakılmış ve puanların belirlenen değerler arasında olması (1.5 ile 2.5 arasında olmalıdır) otokorelasyonun olmadığını göstermektedir Tolerance değeri (Bu değer 0.20'nin üzerinde olması gerekir) ve VIF (Variance Inflation Factor) değeri de (Bu değer 10 veya altı olması gerekir) belirlenen değerler arasında bulunmuştur. Bu çalışmada Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi'nin yapılması için gereken varsayımlar karşılanmıştır

Tablo 9: Zaman Perspektifi Alt Boyutlarının Depresyon Değişkenini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizleri

Değişkenler	B	Sh	β	t	p
(Sabit)	1,357	4,678		.290	.772
Şimdide Kaderci	.379	.162	.125	2,341*	.020
Şimdide Hazcı	.179	.135	.065	1.322	.187
Geçmiş Olumlu	-.360	.164	-.114	-2,199*	.029
Geçmiş Olumsuz	1,145	.129	.466	8,874*	.000
Gelecek	-.263	.160	-.086	-1,649	.100

R=.556 R²=309 F=26,261 p=.000

* $p < .05$ Yordanan değişken: Psikolojik Belirtiler Depresyon Alt Boyutu

Katılımcıların zaman perspektifleri (şimdide kaderci, şimdide hazcı, geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, gelecek) alt boyutlarının, psikolojik belirtilerin depresyon boyutunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9’da görüldüğü gibi, zaman perspektiflerinin (şimdide kaderci, şimdide hazcı, geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, gelecek) depresyon boyutunu yordadığını gösteren regresyon modeli anlamlıdır (F= 26,261, $p=.000$). Zaman perspektifi alt boyutları depresyon değişkenindeki toplam varyansın %31’ini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin depresyon üzerindeki önem derecesi geçmiş olumsuz ($\beta=.466$, $t=8,874$, $p<.05$), şimdide kaderci ($\beta=.125$, $t=2,341$, $p<.05$), şimdide hazcı ($\beta=.065$, $t= 1,322$, $p>.05$), geçmiş olumlu ($\beta=-.114$, $t=-2,199$, $p<.05$) ve gelecek ($\beta=-.086$, $t= -1,649$, $p>.05$) olarak sıralanmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, şimdide kaderci, geçmiş olumlu ve geçmiş olumsuz zaman perspektiflerinin depresyonun anlamlı bir yordayıcısı, şimdide hazcı ve gelecek zaman perspektiflerinin ise depresyonun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 9).

Tablo 10: Zaman Perspektifi Alt Boyutlarının Anksiyete Değişkenini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizleri

Değişkenler	B	Sh	β	t	p
(Sabit)	6,675	4,542		1,470	.143
Şimdide Kaderci	.368	.157	.132	2,344*	.020
Şimdide Hazcı	.096	.131	.038	.736	.463
Geçmiş Olumlu	-.539	.159	-.187	-3,395*	.001
Geçmiş Olumsuz	.791	.125	.352	6,315*	.000
Gelecek	-.108	.155	-.039	-.699	.485
R=.469 R ² =.220 F=16,568 p=.000					

* $p < .05$ Yordanan değişken: Psikolojik Belirtiler Anksiyete Alt Boyutu

Katılımcıların zaman perspektifleri (şimdide kaderci, şimdide hazcı, geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, gelecek) alt boyutlarının psikolojik belirtilerin anksiyete boyutunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10'da görüldüğü gibi, zaman perspektiflerinin (şimdide kaderci, şimdide hazcı, geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, gelecek) anksiyete boyutunu yordadığını gösteren regresyon modeli anlamlıdır ($F= 16,568$, $p=.000$). Zaman perspektifi alt boyutları anksiyete değişkenindeki toplam varyansın %22'sini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin anksiyete üzerindeki önem derecesi geçmiş olumsuz ($\beta=.352$, $t=6,315$, $p<.05$), şimdide kaderci ($\beta=.132$, $t=2,344$, $p<.05$), şimdide hazcı ($\beta=.035$, $t=.736$, $p>.05$), geçmiş olumlu ($\beta=-.187$, $t=-3,395$, $p<.05$) ve gelecek ($\beta=-.039$, $t= -.699$, $p>.05$) olarak sıralanmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, şimdide kaderci, geçmiş olumlu ve geçmiş olumsuz zaman perspektiflerinin anksiyetenin anlamlı bir yordayıcısı, şimdide hazcı ve gelecek zaman perspektiflerinin ise anksiyetenin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 10).

Tablo 11: Zaman Perspektifi Alt Boyutlarının Olumsuz Benlik Değişkenini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizleri

Değişkenler	B	Sh	β	t	p
(Sabit)	8,187	4,588		1,785	.075
Şimdide Kaderci	.282	.159	.101	1,775	.077
Şimdide Hazcı	-.016	.132	-.007	-.124	.901
Geçmiş Olumlu	-.425	.160	-.147	-2,647*	.009
Geçmiş Olumsuz	.827	.127	.367	6,537*	.000
Gelecek	-.194	.157	-.070	-1,242	.215
R=.455 R ² =.207 F=15,385 p=.000					

* $p < .05$ Yordanan değişken: Psikolojik Belirtiler Olumsuz Benlik Alt Boyutu

Katılımcıların zaman perspektifleri (şimdide kaderci, şimdide hazcı, geçmiş olumlu, geçmişe olumsuz, gelecek) alt boyutlarının psikolojik belirtilerin olumsuz benlik boyutunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11’de görüldüğü gibi, zaman perspektiflerinin (şimdide kaderci, şimdide hazcı, geçmiş olumlu, geçmişe olumsuz, gelecek) olumsuz benlik boyutunu yordadığını gösteren regresyon modeli anlamlıdır (F= 15,385, $p=.000$). Zaman perspektifi alt boyutları olumsuz benlik değişkenindeki toplam varyansın %21’ini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin olumsuz benlik üzerindeki önem derecesi geçmişe olumsuz ($\beta=.367$, $t=6,537$, $p<.05$), şimdide kaderci ($\beta=.101$, $t=1,775$, $p<.05$), geçmiş olumlu ($\beta=-.147$, $t=-2,647$, $p<.05$), gelecek ($\beta=-.070$, $t=-1,242$, $p>.05$) ve şimdide hazcı ($\beta=-.007$, $t= -.124$, $p>.05$) olarak sıralanmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, geçmişe olumlu ve geçmişe olumsuz zaman perspektiflerinin olumsuz benliğin anlamlı bir yordayıcısı, şimdide hazcı, şimdide kaderci ve gelecek zaman perspektiflerinin ise olumsuz benliğin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 11).

Tablo 12: Zaman Perspektifi Alt Boyutlarının Somatizasyon Değişkenini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizleri

Değişkenler	B	Sh	β	t	p
(Sabit)	3,799	3,105		1,223	.222
Şimdide Kaderci	.426	.107	.233	3,969*	.000
Şimdide Hazcı	-.013	.090	-.008	-.142	.887
Geçmiş Olumlu	-.301	.109	-.158	-2,769*	.006
Geçmiş Olumsuz	.294	.086	.199	3,437*	.001
Gelecek	-.059	.106	-.032	-.555	.579
<hr/>					
R=.403	R ² =.182	F=11,381	p=.000		

* $p < .05$ Yordanan değişken: Psikolojik Belirtiler Somatizasyon Alt Boyutu

Katılımcıların zaman perspektifleri (şimdide kaderci, şimdide hazcı, geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, gelecek) alt boyutlarının psikolojik belirtilerin somatizasyon boyutunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12’de görüldüğü gibi, zaman perspektiflerinin (şimdide kaderci, şimdide hazcı, geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, gelecek) somatizasyon boyutunu yordadığını gösteren regresyon modeli anlamlıdır (F=11,381, $p=.000$). Zaman perspektifi alt boyutları somatizasyon değişkenindeki toplam varyansın %16’sını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin somatizasyon üzerindeki önem derecesi şimdide kaderci ($\beta=.233$, $t=3,969$, $p<.05$), geçmiş olumsuz ($\beta=.199$, $t=3,437$, $p<.05$), geçmiş olumlu ($\beta=-.158$, $t=-2,769$, $p<.05$), gelecek ($\beta=-.032$, $t=-.555$, $p>.05$) ve şimdide hazcı ($\beta=-.008$, $t=-.142$, $p>.05$) olarak sıralanmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz ve şimdide kaderci zaman perspektiflerinin somatizasyonun anlamlı bir yordayıcısı, şimdide hazcı ve gelecek zaman perspektiflerinin ise somatizasyonun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 12).

Tablo 13: Zaman Perspektifi Alt Boyutlarının Hostilite Değişkenini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizleri

Değişkenler	B	Sh	β	t	p
(Sabit)	3,798	2,796		1,359	.175
Şimdide Kaderci	.229	.097	.133	2,367*	.019
Şimdide Hazcı	.216	.081	.139	2,674*	.008
Geçmiş Olumlu	-.364	.098	-.204	-3,718*	.000
Geçmiş Olumsuz	.470	.077	.337	6,093*	.000
Gelecek	-.069	.095	-.040	-.727	.468
R=.480 R ² =.230 F=17,594 p=.000					

* $p < .05$ Yordanan değişken: Psikolojik Belirtiler Hostilite Alt Boyutu

Katılımcıların zaman perspektifleri (şimdide kaderci, şimdide hazcı, geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, gelecek) alt boyutlarının psikolojik belirtilerin hostilite boyutunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 13’de sunulmuştur.

Tablo 13’de görüldüğü gibi, zaman perspektiflerinin (şimdide kaderci, şimdide hazcı, geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, gelecek) hostilite boyutunu yordadığını gösteren regresyon modeli anlamlıdır ($F=17,594$, $p=.000$). Zaman perspektifi alt boyutları hostilite değişkenindeki toplam varyansın %23’ünü açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin somatizasyon üzerindeki önem derecesi geçmiş olumsuz ($\beta=.337$, $t=6,093$, $p<.05$), şimdide hazcı ($\beta=.139$, $t=2,674$, $p<.05$), şimdide kaderci ($\beta=.133$, $t=-2,367$, $p<.05$), geçmiş olumlu ($\beta=-.204$, $t=-3,718$, $p<.05$) ve gelecek ($\beta=-.040$, $t=-.727$, $p>.05$) olarak sıralanmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, şimdide hazcı ve şimdide kaderci zaman perspektiflerinin hostilitenin anlamlı bir yordayıcısı, gelecek zaman perspektifinin ise hostilitenin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 13).

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde görülen zaman perspektiflerinin ruh sağlığına etkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında katılımcıların zaman perspektifi ve kısa semptom envanterinin ortalama puanları, zaman yönelimlerinin beş alt boyutunun ve psikolojik belirtilerin birbirleriyle ilişkileri, zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki, zaman perspektiflerinin psikolojik belirtilere olan etkisi esas alınmıştır. Bununla birlikte katılımcıların cinsiyet değişkenine göre zaman perspektifleri ve psikolojik belirtileri de incelenmiştir.

Literatürde bireylerin geçmiş, gelecek veya şimdiye odaklı olmasının ruh sağlığını etkilediği ile ilgili çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu çalışmalardan hareketle araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçların önceki araştırmalarla tutarlı olduğu söylenebilir. Zimbardo ve Boyd (1999) bir grup üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada geçmişe olumsuz zaman perspektifinin depresyon ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu tez çalışmasında beklentilere uygun olarak geçmişe olumsuz eğilimde olanların depresyon belirtisinin yüksek olduğu bulunmuş ve bu sonuçlar Zimbardo ve Boyd'un (1999) bulgularıyla tutarlıdır. Moore, Höfer, McGee ve Ring (2005) Leval'in teorisini zaman perspektifi açısından incelediği araştırmasında geçmiş odaklı kişilerin depresyona yatkın olduğunu, şimdi ve gelecek yaşam kalitelerini önemli ölçüde etkilediğini tespit etmişlerdir. Bu çalışmada ise geçmişe olumlu ve geçmişe olumsuz yönelimli kişilerin depresyona yatkın olduğu bulunmuştur.

Araştırmada elde edilen bulgulardan hareketle geçmişe olumsuz, geçmişe olumlu ve şimdide kaderci zaman perspektiflerinin anksiyete üzerinde etkisi bulunmakla beraber, geçmişe olumlu zaman yönelimine sahip bireylerin yaşama bakış açılarının olumlu olması, geçmişe yönelik pişmanlık duymamaları gibi özelliklere sahip olmasından ötürü geçmişe olumlu zaman perspektifinin anksiyete boyutuna etki etmesi üzerinde düşünülmesi gereken bir noktadır. Araştırmamızla tutarlı olarak Zimbardo ve Boyd (1999), geçmişe olumsuz zaman perspektifi, şimdide kaderci zaman perspektifi ile anksiyete arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur, şimdide hazcı zaman perspektifinin ise anksiyete ile ilişkili olmadığını tespit etmiştir. Şimdide hazcı bireyler şu an

içerisinde yaşadığı durumlardan hoşnut olan, geleceğe yönelik bir endişesi olmayan kişiler olarak tanımlanırken, gelecek yönelimli kişilerin de geleceğe dair hayallerini, planlarını gerçekleştirmede kaygı yaşamadıkları bilinmektedir. Benzer olarak bu çalışmada gelecek zaman ve şimdide hazcı zaman perspektifinin anksiyeteye etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Zimbardo ve Boyd (1999) zaman perspektifleri ile benlik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da yapmıştır. Düşük benlik saygısı olan bireylerin geçmişe olumsuz yönelimli olduğunu bulmuşlardır. Bizim çalışmamızda geçmişe olumlu ve olumsuz zaman perspektifinin, olumsuz benlik alt boyutuna etki ettiği görülmektedir; geçmişe olumlu zaman perspektifini benimseyen bireylerin benlik saygılarının düşük olması; geçmişe olumlu zaman perspektifi alt boyutunda görülen özelliklerden kişilerarası ilişkilerde çatışmaktan kaçınma ve duygusal açıdan içedönük kişiliğe sahip olma ile açıklanabilir.

Zimbardo ve Boyd (1999) şimdide kaderci ve geçmişe olumlu eğilimde olan bireylerin agresyon düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuştur. Bu çalışmada agresyon değişkeni ile ilişkili olan hostile kavramı incelenmiş, şimdide kaderci, şimdide hazcı, geçmişe olumsuz, geçmişe olumlu zaman perspektifinin, hostile alt boyutuna etkisi tespit edilmiştir. Agresyon, engellenme sonucunda kişide açığa çıkan saldırgan davranma eğilimi iken, hostile, düşmanca duygular besleme, karşı koyma ve agresyonun duygusal karşılığıdır. Her iki çalışmada şimdide kaderci ve geçmişe olumlu eğiliminde olma ile ilgili çıkan sonuçlar, benzer olsa da bu iki kavramın birbirinden farklı olmasından dolayı herhangi bir etkiden söz edemeyiz.

Psikolojik belirti alt boyutlarından somatizasyonun şimdide kaderci, geçmişe olumlu ve geçmişe olumsuz zaman perspektiflerini etkilediği görülmüştür, ancak bu konu ile ilgili yeterli araştırma olmadığından herhangi bir sonuca varılamaz.

Bireylerin geçmişte yaşadığı olumsuz yaşantılarının şu anki duygu, düşünce ve davranışlarını etkilemesinde geçmişe takılı kalmak büyük rol oynamaktadır (Holman ve Silver, 1998). Buna yönelik araştırmamızdan elde edilen bulgularda geçmişe olumsuz zaman perspektifinin, şimdide kaderci zaman perspektifi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Benzer olarak zaman perspektiflerinin birbirleriyle ilişkisini inceleyen Zimbardo ve Boyd (1999) geçmişe olumsuz eğilimde olanların şimdide kaderci bir tavır takındığını tespit etmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinde zaman perspektifi cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde beş alt boyutun (geçmişe olumsuz, şimdide hazcı, şimdide kaderci, gelecek) anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Ruh sağlığı alt boyutlarından somatizasyon, depresyon ve anksiyetenin kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görüldüğü Türkiye’de yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur (Akt., Kulaksızoğlu ve diğerleri, 2009). Bu tez çalışmasında da katılımcılarda depresyon, anksiyete ve somatizasyon belirtilerinin kadınlarda daha çok görüldüğü tespit edilmiştir.

Bu tez çalışmasında ruh sağlığı sorunları yaşayan öğrencilerin verimli bir eğitim süreci yaşayamayacakları öngörülmektedir. Gelecek zaman perspektifi ile akademik başarı arasında yapılan çalışmalarda gelecek zaman eğilimli olmanın başarı düzeyini artırdığı ile ilgili sonuçlar bulunmuştur (Horstmanshof ve Zimitat, 2007; DeVolder ve Lens, 1982). Bu araştırmada katılımcılarda gelecek zaman perspektifinin en yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur, ancak eğitim, ruh sağlığı ve zaman perspektifleri açısından incelenmediği için; katılımcıların akademik başarısının yüksek olduğu veya verimli bir eğitim süreci yaşadıkları ile ilgili net bir yargıya varılamaz.

Gelecek zaman perspektifine sahip olan bireyler uzun vadede amaçlarını yerine getirebilmek için haz veren anlık yaşantıları ertelemektedirler. Buna karşın şimdide hazcı zaman perspektifine sahip olan bireylerin “şimdi” yaşayacakları haz, “gelecek” zamanda yaşayacakları başarılarından daha önemlidir. Benzer olarak bu çalışmada da gelecek zaman perspektifi ile şimdide hazcı zaman perspektifi arasında da anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır.

Zaman perspektiflerinin dört alt boyutunun (şimdide kaderci, şimdide hazcı, geçmişe olumlu, geçmişe olumsuz) psikolojik belirtileri yordadığı sonucuna varılmıştır, ancak gelecek zaman alt boyutunun depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite boyutlarını yordamadığı bulunmuştur. Gelecek zaman perspektifine sahip olan bireylerin çözüm odaklı olmaları, stresli durumlarda daha az agresif davranışlar sergilemeleri, problemlerle başa çıkmada kontrollü davranmaları; gelecek zaman yöneliminde olan kişilerin psikoloji belirti yaşamadıklarını göstermez; bu konuyla ilgili net bir yargıya varılabilmesi için ilgili birçok araştırmanın yapılması gerekmektedir.

Bireylerin zamana yönelik eğilimleri, psikolojik süreçlerinin yanı sıra yaşadığı toplumun özellikleri ve kültürü ile de ilişkilidir. Yapılan araştırmalarda yaşam doyumu ile her üç zamanı etkili bir şekilde kullanmanın Avrupa ve Amerika kültürlerinin birbirleriyle benzerlik gösterdiği bulunmuştur (Boniwell ve Zimbardo, 2004; Drake ve ark., 2008; Boniwell, Osin, Linley ve Ivanchenko, 2010). Bunun yanında Batı Kültürlerinin gelecek odaklı olduğu (Zimbardo ve Boyd, 1999), Uzakdoğu kültürlerinin ise inançlarına yönelik olarak şimdide kaderci yaklaşıma sahip olduğu bulunmuştur (Gao, 2011). Kültürler arasında böyle bir görüşe sahip olabilmek için çok sayıda araştırma yapılması gerekmektedir.

5.2. Sonuç

Üniversite öğrencilerinde görülen zaman perspektiflerinin (şimdide kaderci, şimdide hazcı, geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz ve gelecek) psikolojik belirtilere (somatizasyon, anksiyete, depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, hostilite) etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmada şu sonuçlar elde edilmiştir.

Çalışma kapsamında katılımcılarda en çok görülen zaman perspektifinin gelecek zaman perspektifi, en az görülenin ise şimdide kaderci zaman perspektifi olduğu bulunmuştur. Psikolojik belirtilerin görülme oranında depresyonun en yüksek, somatizasyonun ise en düşük olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların cinsiyete göre zaman perspektifleri incelenmiş, kadın ve erkeklerin sahip oldukları zaman perspektiflerinin eşit düzeyde olduğu bulunmuştur. Cinsiyete göre psikolojik belirti alt boyutlarından depresyon, anksiyete ve somatizasyonun kadın katılımcılarda daha fazla olduğu, olumsuz benlik ve hostilite alt boyutlarında kadın ve erkek katılımcılar arasında fark olmadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinde depresyonun görülmesinde şimdide kaderci, geçmişe olumsuz, geçmişe olumlu zaman perspektiflerinin etkisi olduğu, şimdide hazcı ve gelecek zaman boyutlarının depresyon belirtisine etki etmediği bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinde anksiyetenin görülmesinde şimdide kaderci, geçmişe olumsuz, geçmişe olumlu zaman perspektiflerinin etkisi olduğu, şimdide hazcı ve gelecek zaman boyutlarının anksiyete belirtisine etki etmediği tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde olumsuz benliğin görülmesinde, geçmişe olumsuz, geçmişe olumlu zaman perspektiflerinin etkisi olduğu, şimdide hazcı, şimdide kaderci ve gelecek zaman boyutlarının olumsuz benliğe etki etmediği saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinde somatizasyonun görülmesinde şimdide kaderci, geçmişe olumsuz, geçmişe olumlu zaman perspektiflerinin etkisi olduğu, şimdide hazcı ve gelecek zaman boyutlarının somatizasyon belirtisine etki etmediği belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinde hostilitenin görülmesinde şimdide kaderci, geçmişe olumsuz, geçmişe olumlu ve şimdide hazcı zaman perspektiflerinin etkisi olduğu, gelecek zaman boyutunun hostiletaye etki etmediği bulunmuştur.

Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin zaman perspektiflerinde bulunan dört alt boyutun (şimdide kaderci, şimdide hazcı, geçmişe olumlu, geçmişe olumsuz) psikolojik belirtilere (depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon) etkisi olduğu; gelecek zaman perspektifinin psikolojik belirtilere etkisi olmadığı saptanmıştır.

Özetlemek gerekirse; bireyde geçmiş zamana yönelik eğilimler (olumlu ve olumsuz) bulunması, kişide çeşitli psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olabilir. Aynı zamanda bireyin şu an (şimdiki zaman) içinde bulunduğu zamana karşı çaresiz ve ümitsiz bir tutum sergilemesi de ruh

sağlığının bozulmasına sebep olabilir. Diğer bir deyişle, kişi şimdiki zaman içerisinde yaşadığı olaylarda kendisinden çok diğer bireylerin etkisinin olabileceğini düşünerek duygudurumunda bozulmalar yaşayabilir. Bu değerlendirmelerin aksine; gelecek odaklı, problem çözme konusunda yetenekli, amaçlarına ulaşmada sınır tanımayan bireylerin ise psikolojik sağlıklarının olumsuz etkilenmediği söylenebilir.

5.3. Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, ilgili konularda yapılacak çalışmalara ışık tutması ve bu alanda çalışan uzmanlara yardımcı olabilecek öneriler aşağıda yer almaktadır.

Araştırma, sadece üniversite öğrencileri ve belirli bir yaş grubu ile yapılmıştır. İlerde yapılacak araştırmalarda diğer popülasyonlar (meslek grupları ve fiziksel rahatsızlık yaşayan bireyler) ve farklı yaş gruplarıyla (ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemi) çalışılması yararlı olacaktır.

Öğrencilerin verimli bir eğitim süreci yaşamalarında ruh sağlığı etkilidir. Ruh sağlığı bozulan kişilerin başarılı olamayacakları öngörülmektedir. Bu sebeple zaman perspektifi ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin akademik başarı açısından incelenmesi ilerde yapılacak araştırmalara olumlu yönde katkı sağlayacaktır.

Üniversite eğitimi süresince bireylerin kurduğu akran ilişkileri ve aileden alınan desteğin önemi büyüktür. Sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kuramayan ve ailesi tarafından yeterli destek göremeyen kişilerin ruh sağlığının olumsuz yönde etkilenebileceği öngörülmektedir. Bu nedenle zaman perspektifi ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin akran bağlanması ve aile desteği açısından incelenmesi yapılacak araştırmalara olumlu yönde katkı sağlayacaktır.

Bu araştırmada doğum sırası, sosyo-ekonomik düzey, kültürel faktörler gibi değişkenler ele alınmamıştır. İlerde yapılacak araştırmalarda bu değişkenler göz önünde bulundurularak daha farklı sonuçlar ortaya çıkartılabilir.

Üniversite gençliği ülkenin yetişmiş insan kaynağı bakımından önemli bir bölümüdür. Toplumun geleceği ve sürekliliği için gençlerin iyi yetiştirilmesi ve problemlerine çözüm bulunması son derece önemlidir. Bu sebeple üniversitelerde psikolojik danışma birimlerinin sayıca artırılması ve hizmetlerin daha geniş bir kitleye hitap etmesi toplum ruh sağlığının olumlu yönde etkilenmesine de katkı sağlayacaktır.



KAYNAKÇA

- Aksu, Y. (2015). Şiddet içeren suçlardan kayıtları olan bireylerin bağlanma stilleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. E. Köroğlu (Çev.), İstanbul: Hekimler Yayın Birliği (orijinal baskı tarihi 2013).
- Alessio, D. A., Guarino, A., DePascalis, V., & Zimbardo, P.G. (2003). Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (STPI)-Short Form. *Time & Society*, 12(2/3), 333-347.
- Alinezhad, H., Behestiar, M., & Gorbani, B. (2013). Studying the Relationship between Time Management and Mental Health of Employees. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 3(6), 167-173.
- Alper, Y., Bayraktar, E., Karaçam, Ö. (2000), *Herkes İçin Psikiyatri*, İstanbul: Kaya Matbaası.
- Apostolidis, T., Fieulaine, N., & Soule, F. (2006). Future time perspective as predictor of cannabis use: Exploring the role of substance perception among French adolescents. *Addictive Behaviour*, 31(12): 2339-43.
- Athawale, R. (2004). Cultural, gender and socio-economic differences in time perspective among adolescents. *Doktora Tezi*. University of the Free State. South Africa.
- Bakırcıoğlu, R. (2007), *Çocuk Ruh Sağlığı ve Uyum Bozuklukları*, (Geliştirilmiş 2. Baskı), Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bayraktar, G. (2003). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin boş zaman değerlendirme anlayış ve alışkanlıklarının incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4,561- 571.
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A., & Ivanchenko, G. V. I. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24-40.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2004) 'Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning', in P. A. Linley and S. Joseph (eds) *Positive Psychology in Practice*, pp. 165–78. *Hoboken, NJ: Wiley*.
- Boyce, P., Hickie, I., Parker, G., Mitchell, P., Wilhelm, K. & Brodaty, H. (1992). Interpersonal sensitivity and the one-year outcome of a depressive episode. *Australian and New Zealand Journal Of Psychiatry*, 26, 156-161.

- Boyd, J. N., & Zimbardo, P. G. (1996). Constructing time after death: The transcendental future time perspective. *Time & Society*, 6, 35-54.
- Buccheri, R., Gesu, V. D., & Saniga, M. (2000). *Studies on the structure of time. From physics to psycho(patho)logy*, New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyükşahin, A. (2006). Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı Kişisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Canbaz, S., Sünter, A.T., & Peşken, Y. (2007). Tıp fakültesi son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyi ve etkileyen faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 17(1), 15-19.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D.M., & Charles, S.T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181.
- Cenkseven, F., Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27).
- Covey, S. R. (1995). *First things first*. New York: Simon and Schuster Publishers.
- Crockett, R. A., Weinman, J., Hankins, M., & Marteau, T. (2009). Time orientation and health-related behaviour: Measurement in general population samples. *Psychology and Health*, 24(3), 333-350.
- Demirel (Adagide), S., Eğlence, R., & Kaçmaz, E. (2011). *Nevşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1, 18-29.
- Derogatis, L. R. (1992). The Brief Symptom Inventory-BSI administration, scoring and procedures manual-II.USA, Clinical Psychometric Research Inc.
- DeVolder, M., & Lens, W. (1982). Academic achievement and future time perspective as a cognitive-motivational concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(3), 566-571.
- Dilorio, C., Parsons, M., Lehr, S., Adame, D., & Carlone, J. (1993). Factors associated with use of safer sex practices among college freshmen. *Research in Nursing & Health*, 16: 343-350.

- Dirik, G., Şahin, G. (2008). Kişilik özellikleri, hostilite (düşmanlık, öfke) ve sosyal desteğin miyokard infarktüsü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimleri Dergisi*, 9(15), 249-266.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of well-being. *Time & Society*, 17(1), 47-61.
- Ekemen, N. (2006). 15-49 yaş dönemindeki kadınlarda kısa semptom envanteri ile ruhsal durumun belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekinci, N. (2013). Öğretmenlerin öfke ifade tarzları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ekşi, A. (1999). “Çocuk ve Adolesanda Obsesif Kompulsif Bozuklukları”, (Edt: Aysel Ekşi), *Ben Hasta Değilim, Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psikososyal Yönü*, İstanbul, 327-334.
- Eldeleklioğlu, J. (2008). Investigation of Adolescents’ Time Management Skills in Terms of Anxiety, Age and Gender Variables, *İlköğretim Online*, 7(3), 656-663.
- Elias, N. (2000). *Zaman üzerine*. (Çev. Veysel Atayman). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Epel, E. S., Bandura, A., & Zimbardo, P. G. (1999). Escaping Homelessness: The influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness. *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 575-596.
- Eppic Information Sheet,
http://oyh.org.au/sites/oyh.org.au/files/factsheets/fact1_what_is.pdf
- Erol, N., Kılıç, C., Ulusoy, M., Keçeci, M. ve Şimşek, (1998), *Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu*, (1. Baskı), Ankara: Eksen Tanıtım Ltd. Şti.
- Erginbilgiç, Kışlalı, A. (in progress). The Reliability and Validity of Zimbardo Time Perspective Inventory Scores in Turkish University Students
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılıkları ile reddedilme duyarlılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi*, 5(2), 85-98.
- Eryılmaz, A. (2011). The Relationship Between Adolescents’ Subjective Well-being and Positive Expectations Towards Future. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24, 209-215.
- Fordham, F. (1966), *An Introduction to Jung’s Psychology*, (Çev. A. Yalçınar, 2001), (5. Baskı), İstanbul: Say Yayınları.
- Friedman, W. J. (2000). The development of children’s knowledge of the times of future events. *Child Development*, 71(4), 913-932.

- Gao, Y. J. (2011) Time Perspective and Life Satisfaction Among Young Adults in Taiwan. *Social Behavior and Personality*, 39(6), 729-736.
- Geçtan, E. (1989). *Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar*, (7. Basım) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gonzalez, A. and Zimbardo, P. G. (1985) 'Time in Perspective: A Psychology Today Survey Report', *Psychology Today* (May): 21–26.
- Guarino, A., DePascalis, V., & DiChiacchio, C. (1999). *Breast cancer prevention, time perspective and trait anxiety*. Unpublished manuscript, University of Rome.
- Güleç, C. ve Köroğlu, E. (1998). *Psikiyatri Temel Kitabı*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Güler, A. (2004). Relationship Between Self-Construals and Future Time Orientations. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güler (Edwards), A. (2008). Relationship Between Future Time Orientation, Adaptive Self-Regulation, and Well-Being: Self-Type and Age Related Differences. *Doktora Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güven, F. (1988). Dört on yaş grubu çocuklarda zaman kavramının gelişimi ve bilişsel beceriler ile ilişkisinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Güven (Saföz), İ. G. (2008). Fen ve Genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri. *Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hall, E.T. (1983) *The dance of life: The other dimension life*. Garden City, NY:Anchor Press.
- Hall, P. A., & Fong, G. T. (2003). The effects of a brief time perspective intervention for increasing physical activity among young adults. *Psychology and Health*, 18(6), 685–706.
- Hamilton, J., Kives, K., Micevski, V., & Grace, S. (2003). Time perspective and health-promoting behavior in a cardiac rehabilitation population. *Behavioral Medicine*, 28, 132–139.
- Haynes, M. E. (1999). *Kişisel Zaman Yönetimi*. (Çev. Yaşar Bülbül). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Henson, J. M., Carey, P. M., Carey, K. B. & Maisto, S. (2006). Associations Among Health Behaviors and Time Perspective in Young Adults Model Testing with Boot-Strapping Replication. *Journal of Behavioral Medicine*, Vol.29, No.2, April 2006.

- Holman, E. A., & Silver C. (1998) Getting “Stuck” in the Past: Temporal Orientation and Coping With Trauma. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol, 74 No,5, 1146-1163.
- Holman, E. A., & Zimbardo, P. G. (1999). *The time of our lives: Time perspective and social relations in young adulthood*. Unpublished manuscript, Stanford University.
- Horstmanshof, L., & Zimitat, C. (2007). Future time orientation predicts academic engagement among first-year university students. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 703-718.
- Hulbert, R. J. and Lens, W. (1988) ‘Time and Self-identity in Later Life’, *International Journal of Aging and Human Development* 27: 293–303.
- Hutton, H. H., Lyketsos, C. G., Hunt, W. R., Bendit, G., Harrison, R. B., Swetz, A., & Treisman, G. J. (1999). *Personality characteristics and their relationship to HIV risk behaviours among women prisoners*. Manuscript submitted for publication.
- İçmeli, C. (1996). Üniversite Gençliği: Fırat Üniversitesindeki Gençlerin Psiko-Sosyal Sorunları”, *FÜSBD*, IIIV-2, Elazığ, s-43-83.
- İmamoğlu, E. O., Güler, A.(2007) Geleceğe İlişkin Yönelimlerde Benlik Tipine Bağlı Farklılıklar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(60), 115-132.
- Jahoda, G. (1963). Children’s concepts of time and history. *Educational Review*, 15: 87-105.
- Kalkan, M. (2008). Do Psychological Birth Order Positions Predict Future Time Orientation in Romantic Relationships? *An International Journal on Personal Relationships*, 2(1), 89-101.
- Kalkan, M., Koç (Epli), H. (2010). Romantik ilişkilerde gelecek zaman yönelimine ebeveynlik stillerinin etkisi: Geçici ilişkilere karşı uzun dönemli bağlanım. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 946-959.
- Karabulut, C. (1998). Elazığ Yöresinde Çocuk ve Ergenlerde Obsesif Kompulsif Bozukluğun Görülme Sıklığı ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisi. *Uzmanlık Tezi*. Elazığ: Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi* (Yirmi Birinci Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, strese başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G., Boyd, J. N. (1999). Who’s smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance abuse. *Journal of Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 149-164.

- Kılıçcı, Y. (2006), *Okulda Ruh Sağlığı*, (5. Baskı), Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kirstein, L., & Bukberg, J. (1979). Temporal disorganization and primary affective disorder. *American Journal of Psychiatry*, 136, 1313-1316.
- Kocayörük, E., Şimşek, Ö. F. (2009). Ergenlerde Ana-Baba Bağlanması ile İyi Oluş İlişkisinde Benlik Saygısının Aracılık Etkisi, Birinci Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, 1-3 Mayıs, Çanakkale, Türkiye. (ISBN: 978-605-60682-1-8, s. 229-239; <http://www.eab.org.tr/eab/oc/egtconf/cd.php> adresinden kongre bildiri kitapçığına ulaşılmaktadır).
- Koç, M. ve Polat, Ü. (2006). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-22.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü, *Pivolka*, 12, 7-10.
- Koroğlu, E., Bayraktar, S. (2007). *Kişilik Bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Kulaksızoğlu, A. (2004), *Ergenlik Psikolojisi*, (6. Basım), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kulaksızoğlu, I. B., Tükel, R., Üçok, A., Yargıç, İ. ve Yazıcı, O. (2009), *Psikiyatri*, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları.
- Levine, R. (2013). *Zamanın Coğrafyası*. (Çev. Özgür Umut Hoşafcı). 1. Baskı, İstanbul: Maya Yayınları
- Mahon, N. E., Yarcheski, T. J and Yarcheski, A. (1997). Future time perspective and positive health practices in young adults: An extension. *Percept Motor Skills* 84: 1299-1304.
- Man, T., Kato, P. M., Figdor, E. J., & Zimbardo, P. G. (1999). *How to make a pessimist behave like an optimist: Future writing, optimism and health behaviours in cancer survivors and HIV patients*. Manuscript submitted for publication.
- Marquez, H. B., Madrid, S. D., Nguyen, T. T., & Hicks, R. A. (1999). *College students' time perspective and dreams*. Paper presented at the annual convention of the Western Psychological Association, Irvine, CA.
- Miller, S. A. (2003). As time goes by. *Scholastic Parent and Child*, 11(1): 46-47.
- Moore, M., Höfer, S., McGee, H., & Ring, L. (2005). Can the concepts of depression and quality of life be integrated using a time perspective? *Health and Quality of Life Outcomes*, 3(1).
- Morgan, C. T. (1993), *Psikolojiye Giriş*, (Çev. Hüsnü Arıcı ve ark.), Ankara: Eğitim Kitabevi Yayınları.
- Naylor, D. T. & Diem, R. (1987) *Elementary and middle school social studies*, New York: Random House.

- Nuttin, J. R. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Öktem, K. M. (1993). Zaman yönetimi: Örgütsel etkililiği arttırmada zaman faktöründen yararlanılması. *Amme İdaresi Dergisi*, 26(1), 217-237.
- Öner, B. (2001). Factors predicting future time orientation for romantic relationships with the opposite sex. *The Journal of Psychology*, 135, 430-438.
- Öner, B. (2000a). Relationship satisfaction and dating experience: Factors affecting future time orientation in relationships with the opposite sex. *The Journal of Psychology*, 134(5), 527-536.
- Öner, B. (2002). Self-monitoring and future time orientation in romantic relationships. *The Journal of Psychology*, 136(4), 420-424.
- Öner-Özkan, B. (2004) Future Time Orientation in Romantic Relationships and the minding theory of relating. *Social Behavior and Personality*, 32(8), 797-804.
- Özdil, K., Korkmaz, M., Baykara, S. (2012). Eğitim ve Araştırma Hastanelerinde Uzman Doktorların Zaman Yönetimi. *Akademik Bakış-Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 28. <http://www.akademikbakis.org/eskisite/28/07.htm> (23 Mayıs 2012).
- Özenli, Y., Yoldaşcan, E., Topal, K. ve Özçürümez, G. (2009). Türkiyede bir eğitim fakültesinde somatizasyon bozukluğu, yaygınlığı ve ilişkili risk etkenlerinin araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 131-136.
- Özkan, S. ve Yılmaz, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin yaşamına uyum durumları (Bandırma örneği). *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(13), 153-171.
- Özmen, A. (2006). Anger: The Theoretical Approaches and The Factors Causing the Emergence in Individuals. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 39, 39-56.
- Öztürk, M. O. (2001), *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, (Yenilenmiş 8. Basım), Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Öztürk, O. (2002), *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Passig, D. (2005). Future-time span as a cognitive skill in future studies. *Futures Research Quarterly*, 19(4), 27-47.
- Passig, D. (2002). The melionation as a high order cognitive skill of future intelligence, in Hebrew. <http://www.passig.com/pic/MelionationHeb.htm>.
- Préau, M., Apostolidis, T., Francois, C., Raffi, F. & Spire, B. (2007). Time perspective and quality of life among HIV-infected patients in the context of HAART. *AIDS Care*, 19(4), 449-458.

- Puluck, G., Lee, K. H., Lauder, H. K., Fox, J. M., Spence, S. A., & Parks, R. W. (2008). Time Perspective, Depression, and Substance Misuse Among the Homeless. *The Journal of Psychology*, 142(2), 159–168.
- Ricci Bitti P. E. and Rossi, V. (1988) *Vivere e progettare il tempo*. Milano: Franco Angeli.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Rothspan, S., & Read, S. (1996). Present versus future time perspective and HIV risk among heterosexual college students. *Health Psychology*, 15, 131–134.
- Saföz (Sağlam), P. (2008). Boş Zamanları Değerlendirmeye Yönelik Hazırlanan Grup Rehberliği Programının Öğrencilerin Saldırgan Davranışları Üzerindeki Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Safran, M., Şimşek, A. (2009) Çocuklarda Zaman Algısı Gelişimi. Development of Time Perception in Children, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. *The Journal of International Social Research*, Volume 2/6.
- Samuels, S. M. (1997). *Time perspective in the military: Codets versus officers*. Unpublished manuscript, U.S. Air Force Academy, Colorado Springs, CO.
- Shores, K. ve Scott, D. (2007). The relationship of individual time perspective and recreation experience preferences. *Journal of Leisure Research*, 39(1), 28-59
- Silver, R. L., Boon, C., & Stones, M. H. (1983). Searching for meaning in misfortune: Making sense of incest. *Journal of Social Issues*, 39(2), 81-102.
- Simchowit, C. (1995). The development of temporal concepts in children and its significance for history teaching in the senior primary school. *Teaching History*, 79, 15–16.
- Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Lacante, M. (2004). Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. *Educational Psychology Review*, 16, 121-139.
- Smith, J. (1998). *Daha iyi nasıl zaman yönetimi*. (Çev. A. Çimen), İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sorias, O. (1988). Sosyal desteklerin ruhsal sağlığı koruyucu etkisinin depresyonlu ve sağlıklı kontrollerde araştırılması. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 27: 1033-1038.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *The State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Spoth, R. L., Redmond, C. ve Shin, C. (2000). Reducing adolescents' aggressive and hostile behaviours. *Pediatr Adolesc Med*, 154, 1248-1257.
- Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D.S., Edwards, C. S. (1994). The consideration of future consequences: Weighing immediate and distant outcomes of behaviour. *Journal of Personality and Abnormal Psychology*, 66,742-752.
- Suddendorf, T., & Corballis, M. C. (1997). Mental time travel and the evolution of the human mind. New York: Basic Books.
- Sungur, M. Z. (1997). Fobik Bozukluklar. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 5-11.
- Suto, M., & Frank, G. (1993). Future Time Perspective and Daily Occupations of Persons with Chronic Schizophrenia in a Board and Care Home. *The American Journal of Occupational Therapy*, 48(1), 7-18.
- Şahin, N. H., Batıgün (Durak), A. (1994), Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Türk gençleri için Uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şimşek, Ö. F. (2009). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 505-522.
- Şimşek, Ö. F., & Kocayörük, E. (2013). Affective reactions to one's whole life: Preliminary development and validation of the ontological wellbeing scale. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 309-343.
- Tarhan, N. (2008). *Duyguların dili*. İstanbul: Timaş Yayınları Entegre Matbaacılık.
- Topakkaya, A. (2012). Zaman Kavramı Bağlamında Platon-Aristoteles Karşılaştırılması. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 13: 219-231.
- Trompenaars, F. (1993). *Riding the waves of culture: understanding cultural diversity in business*. London: The Economist Books.
- Trompenaars, F. ve C. Hampden-Turner (1995). *Kapitalizmin yedi kültürü*. (Çev. F. Doruker), İstanbul: Sabah Kitapları.
- Tdk,http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_bilimsanat&view=bilimsanat&layout=egor_iget=terim&kelimeget=zaman&hngget=md
- Van der Kolk, B. A., & van der Hart, O. (1989). Pierre Janet and the breakdown of adaptation in psychological trauma. *American Journal of Psychiatry*, 146, 1530-1540.
- Wohlford, P. (1966). Extension of personal time, affective states and expectation of personal death. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 559-566.

- Vranesh, J. G., Madrid, G., Bautista, J., Ching, P., & Hicks, R. A. (1999). Time perspective and sleep problems. *Perceptual and Motor Skills*, 88, 23-24.
- Yanbastı, G. (1990), *Kişilik Kuramları*, No:53, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yeşilyaprak, B. (1986). Üniversite Öğrencilerin Psikolojik Sorunları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20: 80-85
- Yörükoğlu, A. (2004), *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*, (12. Basım), İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yurdakul, S. (1999), *Ruhsal Hastalıklar ve Başetme Yolları*, Adana: Nobel Kitabevi.
- Zimbardo, P.G., Haney, C., Banks, W.C., & Jaffe, D. (1973). The mind is a formidable jailer: A Pirandellian prison. *The New York Times Magazine*, April 8, Section 6, 38-60.
- Zimbardo, P. G., Keough, K.A. and Boyd, J.N. (1997) 'Present Time Perspective as a Predictor of Risky Driving', *Personality and Individual Differences* (23): 1007–23.
- Zimbardo, P.G. and Boyd, J.N. (1999) 'Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric', *Journal of Personality and Social Psychology* 77: 1271–88.

EKLER

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Tarih...../...../201..

Sayın Katılımcı,

Aşağıda göreceğiniz üç bölümden oluşan çalışma İstanbul Arel Üniversitesi tarafından desteklenen bir yüksek lisans çalışmasıdır. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacak, araştırmacı dışında kimseyle paylaşılmayacaktır. Bütün soruları eksiksiz yanıtlamanız bu araştırma için önemli bir husustur. Araştırma sonrasında herhangi bir sorunuz olduğu takdirde seymaizmitli@hotmail.com adresinden ulaşabilirsiniz.

İlginizi ve vaktinizi ayırdığınız için sonsuz teşekkürler.

İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Araştırmacı: Şeyma İZMİTLİ Danışman: Doç. Dr. Ercan KOCAYÖRÜK

Yukarıdaki açıklamayı okudum.

EK 2: Kişisel Bilgi Formu

Okul: _____

Sınıf: _____

Yaş: _____

Cinsiyet: _____

Kardeş sayısı (siz hariç): _____

Doğum sırası (ailedeki kaçınıcı çocuksunuz?) _____

Babanızın eğitim durumu: (Aşağıdaki uygun seçeneğin yanına çarpı işareti koyunuz.)

Okumamış: İlk: Orta: Lise: Üniversite: Yüksek lisans: Doktora:

Babanızın mesleği: _____

Annenizin eğitim durumu: (Aşağıdaki uygun seçeneğin yanına çarpı işareti koyunuz.)

Okumamış: İlk: Orta: Lise: Üniversite: Yüksek lisans: Doktora:

Annenizin mesleği: _____

Annenizle babanızın medeni durumu: (Aşağıdaki uygun seçeneğin yanına çarpı işareti koyunuz.)

Evli: Boşanmış: Dul:

EK 3: Zaman Perspektifi Envanteri Kısaltılmış Form

**Her maddeyi okuyunuz ve “bu benim için ne kadar geçerli?” sorusunu yanıtlayınız.
Ölçek üzerinde uygun**

kutucuğu işaretleyiniz.

Lütfen hiçbir maddeyi atlamayarak maddelerin tümünü işaretleyiniz.

1)Benim için hiç doğru değil (2)Benim için doğru değil (3)Kararsızım (4)Benim için Doğru

(5) Benim için çok doğru

	1	2	3	4	5
1. Kader, hayatımdaki birçok şeyi belirler.					
2. Sık sık, hayatımda neyi farklı yapmalıydım diye düşünürüm.					
3. Geçmişim hakkında düşünmek bana zevk verir.					
4. Bir şeyi başarmak istediğimde hedefler koyar ve bu hedeflere ulaştıracak belli yolları dikkate alırım.					
5. Düşünüp tartınca, geçmişimde kötü şeylere kıyasla, hatırlanacak iyi şeyler daha çok.					
6. Yarının işlerini bitirmek ve gerekli diğer işleri yapmak, bu gecenin eğlencesinden önce gelir.					
7. Herşey olacağına vardığı için, benim ne yaptığımın gerçekte bir önemi yok.					
8. “Eski güzel zamanlarda” yaşamın nasıl olduğundan bahseden hikâyelerden hoşlanırım.					

<i>(1)Benim için hiç doğru değil (2)Benim için doğru değil (3)Kararsızım (4)Benim için Doğru (5)Benim için çok doğru</i>	1	2	3	4	5
9. Acı veren geçmiş deneyimler zihnimde durmadan canlanır.					
10. Mümkün olduğunca dolu dolu ve günümü gün ederek yaşamaya çalışırım.					
11. Geçmiş zamanın mutlu anıları zihnimde hemen beliriverir.					
12. Anlık dürtülerle karar veririm.					
13. Hayatıma heyecan katmak benim için önemlidir.					
14. Çocukluğumu olumlu duygularla hatırlarım.					
15. Riskler almak hayatımı sıkıcı olmaktan kurtarır.					
16. Gençliğimin tatsız görüntülerini unutmak benim için zordur.					
17. Herşey o kadar çok değişiyor ki, tam anlamıyla geleceğe dair plan yapamazsınız.					
18. Hayatımın rotası etkileyemeyeceğim güçler tarafından kontrol ediliyor.					
19. Gelecek için kaygılanmak anlamsız geliyor; çünkü nasılsa bu konuda yapabileceğim hiçbir şey yok.					
20. Düzenli bir ilerleme ile projelerimi zamanında tamamlarım.					
21. Hayatıma heyecan katmak için riskler alırım.					

(1)Benim için hiç doğru değil (2)Benim için doğru değil (3)Kararsızım (4)Benim için Doğru (5)Benim için çok doğru	1	2	3	4	5
22. Yapılması gereken bir iş olduğunu bildiğim zaman, beni işten alıkoyabilecek cezbedici şeylere karşı direnebilirim.					
23. Geçmişte başıma gelen kötü şeyler hakkında düşünürüm.					
24. İlerlememe katkıları olacaksa, ilgi çekici olmayan, zor görevlerde çalışmaya devam ederim.					
25. Yaşamımda kaçırdığım güzel şeyleri düşünürüm.					

EK 4: Kısa Semptom Envanteri

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki

her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin SİZDE BUGÜN DAHİL, SON BİR

HAFTADIR NE KADAR VAROLDUĞUNU yandaki bölmede uygun olan yerde işaretleyin.

Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Yanıtlarınızı kurşun kalemle işaretleyin. Eğer fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızı silin.

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

0:Hiç yok

3.Epey var

1.Biraz var

4.Çok fazla var

2.Orta derecede var

1.İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	0 1 2 3 4
2.Baygınlık,baş dönmesi	0 1 2 3 4
3.Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	0 1 2 3 4
4.Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu korkusu	0 1 2 3 4
5.Olayları hatırlamada güçlük	0 1 2 3 4
6.Çok kolayca kızıp öfkelenme	0 1 2 3 4
7.Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	0 1 2 3 4
8.Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu	0 1 2 3 4
9.Yaşamınıza son verme düşünceleri	0 1 2 3 4
10.İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi	0 1 2 3 4
11.İştahta bozukluklar	0 1 2 3 4
12.Hiç bir nedeni olmayan ani korkular	0 1 2 3 4
13.Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	0 1 2 3 4
14.Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek	0 1 2 3 4

15.İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek	0 1 2 3 4
16.Yalnızlık hissetmek	0 1 2 3 4
17.Hüzünlü, kederli hissetmek	0 1 2 3 4
18.Hiçbir şeye ilgi duymamak	0 1 2 3 4
19.Ağlamaklı hissetmek	0 1 2 3 4
20.Kolayca incinebilme, kırılmak	0 1 2 3 4
21.İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak	0 1 2 3 4
22.Kendini diğerlerinden daha aşağı görme	0 1 2 3 4
23.Mide bozukluğu, bulantı	0 1 2 3 4
24.Diğerlerinin sizi gözlediği yada hakkınızda konuştuğu duygusu	0 1 2 3 4
25.Uykuya dalmada güçlük	0 1 2 3 4
26.Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek	0 1 2 3 4
27.Karar vermede güçlükler	0 1 2 3 4
28.Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak	0 1 2 3 4
29.Nefes darlığı, nefessiz kalmak	0 1 2 3 4
30.Sıcak soğuk basmaları	0 1 2 3 4
31.Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer yada etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	0 1 2 3 4
32.Kafanızın bomboş kalması	0 1 2 3 4
33.Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	0 1 2 3 4
34.Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği	0 1 2 3 4
35.Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	0 1 2 3 4
36.Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanmak	0 1 2 3 4
37.Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	0 1 2 3 4
38.Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	0 1 2 3 4
39.Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	0 1 2 3 4
40.Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	0 1 2 3 4
41.Birşeyleri kırma, dökme isteği	0 1 2 3 4
42.Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya	0 1 2 3 4

çalışmak	
43.Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	0 1 2 3 4
44.Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	0 1 2 3 4
45.Dehşet ve panik nöbetleri	0 1 2 3 4
46.Sık sık tartışmaya girmek	0 1 2 3 4
47.Yalnız bırakıldığında / kalındığında yalnızlık hissetmek	0 1 2 3 4
48.Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	0 1 2 3 4
49.Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek	0 1 2 3 4
50.Kendini değersiz görmek / değersizlik duyguları	0 1 2 3 4
51.Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu	0 1 2 3 4
52.Suçluluk duyguları	0 1 2 3 4
53.Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	0 1 2 3 4