

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ZAMAN PERSPEKTİFİ VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ÜÇLÜNÜN ARACI
ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rumeysa ÇELİK

İstanbul
Temmuz- 2024

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ZAMAN PERSPEKTİFİ VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ÜÇLÜNÜN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rumeysa ÇELİK

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ

İstanbul
Temmuz- 2024

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ (Islak İmza)

Üye Doç. Dr. Yıldız BİLGE (Islak İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN (Islak İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Zaman Perspektifi ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Bilişsel Üçlünün Aracı Rolü**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Rumeysa ÇELİK

ÖN SÖZ

Tez çalışmamda her aşamada bana yardımcı olan kıymetli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ'a ve bu çalışmaya katılarak destek olan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Her zaman yanımda olduğunu bildiğim, başaracağıma her daim inana, desteklerini ve sevgilerini hiçbir zaman esirgemeyen çok kıymetli aileme sonsuz teşekkür ederim, iyi ki varsınız.

Rumeysa ÇELİK

Temmuz, 2024



ÖZET

ZAMAN PERSPEKTİFİ VE PSİKOLOJİK BELİRTLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ÜÇLÜNÜN ARACI ROLÜ

Rumeysa ÇELİK

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞDU

Temmuz, 2024 -143 Sayfa

Bu çalışma zaman perspektifi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki ve bu ilişkide bilişsel üçlünün aracı rolünü ele almak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini yaşları 18-65 yaş arasında değişiklik gösteren kadın ve erkek toplam 393 kişiden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan kişilerin yaşları ortalamaları 32.9'dur (ss =10.7). Araştırmada veri toplamak için Scl-90 Ruhsal Belirti Tarama Envanteri, Zimbardo Zaman Perspektifi Ölçeği, Bilişsel Üçlü Ölçeği ve Sosyo Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre olumsuz geçmiş zaman, kaderci ve hazcı şimdiki zaman perspektifleri ile psikolojik belirtiler (somatizasyon, depresyon, kişilerarası ilişkiler, anksiyete, hostilite, obsesif kompulsif bozukluk, paranoid düşünce, fobik kaygı ve psikotizm) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Ardından, bilişsel üçlünün (benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı) bu ilişkideki aracı rolünü incelemek için Andrew F. Hayes (2013) tarafından geliştirilen PROCESS eklentisi üzerinden analiz yapılmıştır. Aracılık analizi sonucunda, olumsuz geçmiş zaman perspektifi, kaderci şimdiki zaman ve hazcı şimdiki zaman perspektifleri ile psikolojik belirtiler (somatizasyon, depresyon, kişilerarası ilişkiler, anksiyete, hostilite, obsesif kompulsif bozukluk, paranoid düşünce, fobik kaygı ve psikotizm) arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün kısmi aracılık rolü olduğu görülmüştür. Mevcut çalışma zaman perspektifinin kişinin ruh sağlığı üzerindeki etkisini ortaya koyması açısından önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Zaman Perspektifi, Psikolojik Belirtiler, Bilişsel Üçlü

ABSTRACT
THE MEDIATOR ROLE OF COGNITIVE TRIAD ON THE
RELATIONSHIP BETWEEN TIME PERSPECTIVE AND
PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS

RUMEYSA ÇELİK

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ

July, 2024- 143 Pages

This study was conducted to investigate the relationship between time perspective and psychological symptoms and the mediating role of the cognitive triad in this relationship. The study sample consisted of 393 male and female individuals aged between 18-65. The mean age of the participants was 32.9 (sd = 10.7). The socio-demographic information form, Scl-90 Mental Symptom Screening Inventory, Zimbardo Time Perspective Scale and Cognitive Triad Scale were used to collect data in the study. According to the findings, a positive statistically significant relationship was found between negative past tense, fatalistic and hedonistic present tense perspectives and psychological symptoms (somatization, depression, interpersonal relations, anxiety, hostility, obsessive compulsive disorder, paranoid ideation, phobic anxiety and psychoticism). Then, the PROCESS plug in developed by Andrew F. Hayes (2013) was used to examine the mediating role of the cognitive triad (self-perception, world perception and future perception) in this relationship. As a result of the mediation analysis, it was observed that the cognitive triad has a partial mediating role in the relationship between negative past time perspective, fatalistic present time and hedonistic present time perspectives and psychological symptoms (somatization, depression, interpersonal relations, anxiety, hostility, obsessive compulsive disorder, paranoid ideation, phobic anxiety and psychoticism). The current study is important in terms of revealing the effect of time perspective on the mental health of the individual.

Keywords: Time Perspective, Psychological Symptoms, Cognitive Triad

İÇİNDEKİLER

| | |
|-------------------------------|-----|
| TEZ ONAYI..... | i |
| BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ | ii |
| ÖN SÖZ..... | iii |
| ÖZET..... | iv |
| ABSTRACT | v |
| İÇİNDEKİLER..... | vi |
| TABLolar LİSTESİ..... | ix |
| ŞEKİLLER LİSTESİ..... | xi |
| KISALTMALAR | xii |

BİRİNCİ BÖLÜM

| | |
|---|---|
| GİRİŞ | 1 |
| 1.1. Araştırmanın Problemi, Soruları ve Hipotezleri | 3 |
| 1.2. Amaç | 4 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi | 4 |
| 1.4. Varsayımlar | 5 |
| 1.5. Sınırlılıklar | 5 |
| 1.6. Tanımlar | 5 |

İKİNCİ BÖLÜM

| | |
|---|----|
| ZAMAN PERSPEKTİFİ, PSİKOPATOLOJİ VE BİLİŞSEL ÜÇLÜ | 7 |
| 2.1. Zaman Kavramı Tanımı | 7 |
| 2.1.1. Psikolojide Zaman | 8 |
| 2.2. Zaman Perspektifi | 10 |
| 2.2.1. Olumlu Geçmiş Zaman Perspektifi | 11 |
| 2.2.2. Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi | 11 |
| 2.2.3. Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi | 12 |
| 2.2.4. Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi..... | 12 |

| | |
|---|----|
| 2.2.5. Gelecek Zaman Perspektifi | 13 |
| 2.3.Dengeli Zaman Perspektifi | 13 |
| 2.4. Psikolojik Belirtiler | 14 |
| 2.4.1. Anksiyete | 15 |
| 2.4.2. Depresyon | 16 |
| 2.4.3. Obsesif Kompulsf Bozukluk..... | 17 |
| 2.4.4. Somatizasyon | 18 |
| 2.4.5. Hostilite..... | 19 |
| 2.4.6. Kişilerarası Duyarlılık | 20 |
| 2.4.7. Fobik Kaygı | 21 |
| 2.4.8. Paranoid Düşünce..... | 22 |
| 2.4.9. Psikotizm | 23 |
| 2.5. Bilişsel Üçlü..... | 23 |
| 2.5.1. Olumsuz Benlik Algısı | 24 |
| 2.5.2. Olumsuz Dünya Algısı | 25 |
| 2.5.3. Olumsuz Gelecek Algısı..... | 25 |
| 2.6. Pozitif Bilişsel Üçlü | 26 |
| 2.7. Zaman Perspektifi ve Psikolojik Belirtiler İlişkisine Dair Yapılan Çalışmalar..... | 27 |
| 2.8. Psikolojik Belirtiler ve Bilişsel Üçlü İlişkisine Dair Yapılan Çalışmalar..... | 29 |

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

| | |
|--|-----------|
| YÖNTEM..... | 33 |
| 3.1.Araştırmanın Modeli | 33 |
| 3.2.Evren ve Örneklem | 33 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları | 33 |
| 3.3.1.Demografik Bilgi Formu | 34 |
| 3.3.2. Zaman Perspektifi Ölçeği | 34 |
| 3.3.3. SCL-90 Ruhsal Belirti Tarama Envanteri..... | 35 |
| 3.3.4. Bilişsel Üçlü Ölçeği..... | 35 |
| 3.4. Verilerin Toplanması ve Analiz..... | 36 |

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

| | |
|---|-----------|
| ARAŞTIRMA BULGULARI | 37 |
| 4.1. Temel İstatistik Analizine Dair Bulgular | 37 |

| | |
|--|----|
| 4.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular | 38 |
| 4.2.1. Cinsiyete İlişkin Bulgular | 39 |
| 4.2.2. Eğitim Düzeyine İlişkin Bulgular | 41 |
| 4.2.3. Sosyo Ekonomik Düzeye İlişkin Bulgular | 43 |
| 4.2.4. Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna İlişkin Bulgular | 46 |
| 4.3. Değişkenler Arası Korelasyona İlişkin Bulgular | 48 |
| 4.4. Değişkenlere Ait Regresyon Bulguları | 51 |
| 4.5. Aracılık Analizine İlişkin Bulgular | 57 |
| 4.5.1. Model-1 | 57 |
| 4.5.2. Model-2 | 71 |
| 4.5.3. Model-3 | 84 |

BEŞİNCİ BÖLÜM

| | |
|--|-----------|
| TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME | 93 |
| 5.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi | 93 |
| 5.2. Değişkenlere Ait Korelasyon ve Regresyon Bulgularının Değerlendirilmesi | 102 |
| 5.3. Aracılık Analizine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi | 107 |
| 5.4. Sonuç ve Öneriler | 111 |

| | |
|-----------------------|------------|
| KAYNAKÇA | 125 |
|-----------------------|------------|

| | |
|--------------------|------------|
| EKLER | 148 |
|--------------------|------------|

TABLolar LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Tablo 4.1: Zaman Perspektifi, Psikolojik Belirtiler ve Bilişsel Üçlü Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik Bulguları..... | 37 |
| Tablo 4.2: Katılımcıların Demografik Bilgilerine Ait Frekans Ve Yüzde Değerler . | 38 |
| Tablo 4.3: Yaş Değişkeni İçin Betimsel Değerler | 39 |
| Tablo 4.4: Cinsiyete Göre Zaman Perspektifi Alt Boyutları ve DZSP, Psikolojik Belirtiler Alt Boyutları ve Bilişsel Üçlü Alt Boyutları Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar T Test Bulguları | 40 |
| Tablo 4.5: Eğitim Düzeyine Göre Zaman Perspektifi Alt Boyut ve DZSP Puanlarına Ait ANOVA Bulguları | 42 |
| Tablo 4.6: Eğitim Düzeyine Göre Psikolojik Belirtilere Alt Boyut Puanlarına Ait ANOVA Bulguları | 42 |
| Tablo 4.7: Eğitim Düzeyine göre Bilişsel Üçlü Puanlarına Ait ANOVA Bulguları | 43 |
| Tablo 4.8: Zaman Perspektifi Alt Boyutları ve Dengeli Zaman Perspektifi Sapma Puanı ile Sosyo-Ekonomik Düzeye Ait ANOVA Bulguları | 44 |
| Tablo 4.9: Psikolojik Belirtiler (SCL-90) Alt Boyutları ile Sosyo-Ekonomik Düzeye Ait ANOVA Bulguları..... | 45 |
| Tablo 4.10: Bilişsel Üçlü ile Sosyo-Ekonomik Düzeye Ait ANOVA Bulguları | 46 |
| Tablo 4.11: Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Zaman Perspektifi Alt Boyutları ve DZSP Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar T Test Bulguları..... | 47 |
| Tablo 4.12: Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Psikolojik Belirti Alt Ölçek Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar T Test Bulguları..... | 48 |
| Tablo 4.13: Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Bilişsel Üçlü Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar T Test Bulguları | 48 |
| Tablo 4.14: Zaman Perspektifi, Psikolojik Belirtiler ve Bilişsel Üçlü Değişkenlerine Ait Korelasyon Tablosu | 50 |
| Tablo 4.15: Depresyon, Olumsuz Geçmiş Zaman, Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Değişkenlerine Dair Çoklu Regresyon Bulguları | 51 |
| Tablo 4.16: Somatizasyon, Olumsuz Geçmiş Zaman, Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Değişkenlerine Dair Çoklu Regresyon Bulguları..... | 52 |
| Tablo 4.17: Kişilerarası Duyarlılık, Olumsuz Geçmiş Zaman, Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Değişkenlerine Dair Çoklu Regresyon Bulguları..... | 52 |
| Tablo 4.18: OKB, Olumsuz Geçmiş Zaman, Kaderci Şimdiki Zaman, Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Değişkenlerine Dair Çoklu Regresyon Bulguları | 53 |
| Tablo 4.19: Hostilite, Olumsuz Geçmiş Zaman, Kaderci Şimdiki Zaman, Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Değişkenlerine Dair Çoklu Regresyon Bulguları..... | 54 |

| | |
|---|----|
| Tablo 4.20: Anksiyete, Olumsuz Geçmiş Zaman, Kadercı Şimdiki Zaman, Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Değişkenlerine Dair Çoklu Regresyon Bulguları..... | 54 |
| Tablo 4.21: Fobik Anksiyete, Olumsuz Geçmiş Zaman, Kadercı Şimdiki Zaman, Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Değişkenlerine Dair Çoklu Regresyon Bulguları..... | 55 |
| Tablo 4.22: Paranoid Düşünce, Olumsuz Geçmiş Zaman, Kadercı Şimdiki Zaman, Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Değişkenlerine Dair Çoklu Regresyon Bulguları..... | 56 |
| Tablo 4.23: Psikotizm, Olumsuz Geçmiş Zaman, Kadercı Şimdiki Zaman, Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Değişkenlerine Dair Çoklu Regresyon Bulguları..... | 56 |



ŞEKİLLER LİSTESİ

| | |
|---|----|
| Şekil 4.1: Olumsuz Geçmiş Geçmiş Zaman Perspektifi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi..... | 58 |
| Şekil 4.2: Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi ile Somatizasyon Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi | 59 |
| Şekil 4.3: Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi ile Depresyon Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi | 60 |
| Şekil 4.4: Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi ile OKB Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi | 62 |
| Şekil 4.5: Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi ile Kişilerarası Duyarlılık Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi | 63 |
| Şekil 4.6: Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi ile Anksiyete Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi | 64 |
| Şekil 4.7: Olumsuz Zaman Perspektifi ile Hostilite Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Basit Aracı Değişken Analizi | 65 |
| Şekil 4.8: Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi ile Fobik Anksiyete Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi | 67 |
| Şekil 4.9: Olumsuz Zaman Perspektifi ile Paranoid Düşünce Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Basit Aracı Değişken Analizi | 68 |
| Şekil 4.10: Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi ile Psikotizm Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi..... | 69 |
| Şekil 4.11: Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi | 70 |
| Şekil 4.12: Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Somatizasyon Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi | 72 |
| Şekil 4.13: Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Depresyon Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi | 73 |
| Şekil 4.14: Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Obsesif Kompulsif Bozukluk Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi..... | 74 |

| | |
|--|----|
| Şekil 4.15: Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Kişilerarası Duyarlılık Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi..... | 75 |
| Şekil 4.16: Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Anksiyete Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi..... | 77 |
| Şekil 4.17: Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Hostilite Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Basit Aracı Değişken Analizi..... | 78 |
| Şekil 4.18: Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Fobik Anksiyete Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Basit Aracı Değişken Analizi | 79 |
| Şekil 4.19: Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Paranoid Düşünce Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Basit Aracı Değişken Analizi..... | 80 |
| Şekil 4.20: Kaderci Şimdiki Zaman ile Psikotizm Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi | 81 |
| Şekil 4.21: Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi | 82 |
| Şekil 4.22: Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Obsesif Kompulsif Bozukluk Arasındaki İlişkinin Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi | 83 |
| Şekil 4.23: Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Anksiyete Arasındaki İlişkinin Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Basit Aracı Değişken Analizi | 84 |
| Şekil 4.24: Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Hostilite Arasındaki İlişkinin Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Basit Aracı Değişken Analizi..... | 85 |
| Şekil 4.25: Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Fobik Anksiyete Arasındaki İlişkinin Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi..... | 86 |
| Şekil 4.26: Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Paranoid Düşünce Arasındaki İlişkinin Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi | 87 |
| Şekil 4.27: Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Psikotizm Arasındaki İlişkinin Gelecek Algısı Aracılığıyla Açıklandığı Aracı Değişken Analizi | 88 |

KISALTMALAR LİSTESİ

| | |
|----------|---|
| A.g.e. | : Adı Geçen Eser |
| Akt | : Aktaran |
| APA | : American Psychological Association |
| DSM | : Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı |
| Ed | : Editör |
| SCL-90-R | : Ruhsal Belirti Tarama Ölçeği |
| ZZPE | : Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri |
| OKB | : Obsesif Kompulsif Bozukluk |
| BÜE | : Bilişsel Üçlü envanteri |
| SPSS | : Statistical Package for the Social Sciences |
| vd | : Ve diğerleri |

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Zimbardo ve Boyd (1999) zaman perspektifi kavramını, bilinçdışı bir şekilde elde edilen bireysel ve sosyal deneyimlerin değerlendirilmesi, anlamlandırılması ve düzenlenmesinde etkili olan zamanı algılamaya ilişkin kategoriler olarak ifade etmektedir. Kişilerin sahip olduğu zaman perspektiflerini açıklamak amacıyla olumlu geçmiş, olumsuz geçmiş, hazcı şimdi, kaderci şimdi ve gelecek olmak üzere zaman perspektifine dair beş boyut ortaya koyulmuştur (Zimbardo ve Boyd, 1999: 17-55). Olumlu geçmiş alt boyut, geçmişe yönelik hatırlanan keyifli, sıcak, pozitif anların ön planda olmasıdır. Olumsuz geçmiş alt boyutu ise, hatırlandığında rahatsızlık veren, kişiyi mutsuz eden geçmişe yönelik negatif duygu ve düşüncelerin baskın olması ile karakterize edilmiştir. Kaderci şimdiki zaman perspektifi kişinin yaşadığı an ve zaman da yapacağı eylemlerin geleceğine etki etmeyeceği ve hayatının kontrolünün kendisi dışındaki güçlerin elinde olduğunun vurgulanması olarak ifade edilmektedir. Kişinin yaşamını, kaderini değiştirmek için elinde yeterli gücün olmadığı düşüncesinden ileri gelmektedir. Hazcı şimdiki zaman perspektifi, bireyin yaşadığı anda kendisine hoş gelen, zevk veren davranışlara yönelmesi ve davranışlarının sonucunu düşünmeden dürtüsel ve haz odaklı eylemlerde bulunması şeklinde açıklanmaktadır. Gelecek zaman perspektifi ise, kişinin geçmiş ve bugünden ziyade gelecekteki amaç ve hedeflerin odak noktası olduğu düşünce ve eylemleri yansıtmaktadır (Stolarski ve ark., 2011: 346-363). Sürekli aynı zaman perspektifini kullanmak kişide bir alışkanlık oluşturmakta ve bunun sonucunda kişi bu zaman perspektifi boyutlarından bir tanesini bilinçdışı şekilde daha yoğun olarak kullanmaktadır (Zimbardo ve Boyd, 2018). Araştırmacılar baskın olan zaman perspektifinin bireyin duygu, düşünce ve davranışları üzerinde etkisi olan önemli bir faktör olduğunu ifade etmektedir.

Literatür çalışmasında ele alınan bir diğer kavram psikolojik belirtiler kavramıdır. Psikolojik belirtiler, kişinin bireysel, toplumsal ya da mesleki yaşamında işlevselliğini azaltan semptomlar olarak tanımlanmaktadır (Morrison, 2016). Bu çalışmada DSM-5'te yer alan psikolojik belirtilerin tamamına değil SCL-90-R Ruhsal Belirti Envanteri ile değerlendirilen alt boyutlara yer verilecektir. SCL-90-R Ruhsal Belirti Tarama Envanteri 10 alt boyut ve toplam Psikolojik belirti puanından oluşmaktadır. Bu alt boyutlar: somatizasyon, depresyon, kişiler arası duyarlılık,

kaygı, öfke, obsesif-kompulsif, paranoid düşünce, fobik anksiyete, psikotik bulgular ve ek maddelerdir.

Bilişsel üçlü kavramı ise, Beck (2001) tarafından ortaya koyulan bilişsel model çerçevesinde kişinin benliğini, dünyayı(çevresini) ve geleceğini olumsuz algılaması olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kendisine, yaşadığı dünya(çevre) ve geleceğine ilişkin zihinsel kalıplar olarak ifade edilmektedir. Bilişsel üçlünün ilk bileşeni bireyin kendisine yönelik negatif düşünce ve tutumlarıdır. Kişi kendisini beceriksiz, yetersiz ya da sevilmeyen biri olarak değerlendirmekte ve bu sebeple kendisini eleştirmektedir. Bilişsel üçlünün ikinci bileşeni olan dünya algısı boyutu ise, kişinin sosyal ilişkilerinde kendisinin istenilmeyen bir kişi olduğu ve çevresinden yeterince destek görmediğine dair inancı yansıtmaktadır. Gelecek algısı bileşeni, kişinin gelecek yaşamına ilişkin olumsuz düşünce ve beklentilerini içermektedir. Olumsuz gelecek algısına sahip kişi, yaşamındaki zorlukların ortadan kalkmadan ve gelecekte de devam edeceğine yönelik düşüncelerini yansıtmaktadır (Beck,2001:829-838). Kişilerin sahip olduğu düşünceler psikolojik sağlığa etki ederken benlik, dünya ve geleceğe dair değerlendirmeler hali hazırda ortaya çıkan umutsuzluk ve depresyonun artmasına sebep olmakta ve bu durum bir döngü halinde devam etmektedir (Karaköse, 2021; Tanç, 1999: 24).

Sonuç olarak, zaman herkesin sahip olduğu bir olgu olsa bile zamana ilişkin değerlendirmeler bireysel farklılıklar içermektedir. Bu çalışma ile bireylerin sahip olduğu zaman perspektifi ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişki ve bu bağlamda bilişsel üçlünün aracı rolü incelenmiştir.

1.1.Araştırmanın Problemi, Soruları ve Hipotezleri

Ruh sağlığı problemleri gün geçtikçe artmaktadır. Bu problemlerin sebeplerini anlamak hem önleyici hem de tedavi edici müdahale yöntemleri için önem arz etmektedir. Zaman perspektifi, psikolojik belirtiler ve bilişsel üçlü arasındaki ilişki ile ilgili alan yazın incelendiğinde az sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Psikolojik belirtilere zaman perspektifi kavramı açısından bakmak ve zaman perspektifinin psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ruh sağlığı çalışmaları açısından büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, depresyonu kavramsallaştırmak amacıyla ortaya koyulan bilişsel üçlü kavramının depresyon dışındaki diğer psikolojik belirtiler ile ilişkisini incelemek psikopatolojinin oluşmasına sebep olan süreçleri anlamlandırma açısından faydalı olacağı

düşünülmektedir.

Araştırmanın cevap bulmayı amaçladığı sorular aşağıdaki gibidir:

1. Zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler arasında bir ilişki var mıdır?
2. Bilişsel üçlü, zaman perspektifi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi yordayabilir mi?
3. Zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracı rolü var mıdır?

Belirtilen sorular doğrultusunda test edilecek hipotezler aşağıdaki gibidir:

H1: Zaman perspektifi, psikolojik belirtiler ve bilişsel üçlü demografik değişkenlere (cinsiyet, eğitim durumu, sosyoekonomik düzey ve psikiyatrik tanı alma durumu) göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H2: Zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler (Ruhsal belirti tarama envanteri) arasında ilişkide;

- Olumsuz geçmiş zaman, kaderci şimdiki zaman ve hazzı şimdiki zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır.
- Olumlu geçmiş zaman ve gelecek zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Bilişsel üçlü ile Psikolojik belirtiler (Ruhsal belirti tarama envanteri) arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Zaman perspektifi alt boyutları ile bilişsel üçlü alt boyutları arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Zaman perspektifi ve bilişsel üçlü psikolojik belirtileri anlamlı şekilde yordamaktadır.

H6: Zaman perspektifi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracılık rolü vardır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Geçmişten günümüze pek çok araştırmacı insanın duygu, düşünce ve davranışlarını anlamaya yönelik çalışmalar yapmış ve bu çalışmalar çerçevesinde çeşitli cevaplar

vermiştir. Zaman perspektifi kavramı da bu amaçla yapılan çalışmalar sonucu ortaya çıkan bir kavramdır. Zimbardo ve Boyd (1999) tarafından ortaya atılan bu kavram bilinçdışı bir şekilde bireysel ve sosyal deneyimlerin algılanması ve değerlendirilmesine katkıda bulunana zaman kategorileri olarak açıklanmaktadır (Zimbardo ve Boyd, 1999: 17-55). Kişilerin sahip olduğu zamana ilişkin algıları bireysel farklılıklar göstermektedir. Bu çerçevede de zaman perspektifinin psikolojik ve fiziksel sağlıkla ilişkisi olduğu düşünüldüğünde zaman perspektifinin psikolojik belirtiler ile ilişkisini ortaya koymak ve bu kavramlar arasındaki ilişkiyi bilişsel üçlünün aracı rolü ile incelenmek bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Kişinin sahip olduğu zaman perspektifinin duygu, düşünce ve davranışlarını etkileme biçiminin anlaşılmasının yanı sıra bireyin sahip olduğu zaman perspektifine dair bilgi sahibi olması ortaya koyulacak psikolojik müdahale biçimleri açısından da önemlidir (Zimbardo, Sword, ve Sword, 2012; Akkoç Arabacı, 2020). Buna göre zaman perspektifi kavramının anlaşılması ve ruhsal belirtiler ile olan ilişkisinin ortaya konulması alandaki çalışmalara katkı sağlayacaktır. Diğer yandan uluslararası literatür incelendiğinde zaman perspektifi hakkında birçok çalışma bulunurken ülkemizde bu konu son zamanlarda dikkat çekmeye başlamıştır. Bu sebeple Türkçe literatürde bu konu hakkında yapılan çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir.

Zimbardo ve Boyd (1999) zaman perspektifinin bilinçdışı özelliklerinin yanı sıra öğrenme ile de ortaya çıkan bir süreç olduğunu, bireyin yaşadığı coğrafya ve kültürün zaman perspektifleri üzerinde etkili olduğunu ileri sürmektedir. Bu sebeple zaman perspektifi kavramının Türkiye örneğinde incelenmesi önem arz etmektedir. Bunların yanı sıra zaman perspektifini bilişsel üçlünün aracı rolü üzerinden ortaya koymak literatüre özgün bir katkı sağlayacaktır.

1.4.Varsayımlar

- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ve yöntemin geçerli ve amaca uygun olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmaya dahil olan katılımcıların ölçeklerde yer alan her maddeyi kendi fikirleri doğrultusunda içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama yönteminin geçerli ve güvenilir olduğu

varsayılmaktadır.

- Mevcut çalışma için yapılan literatür taramasının geçerlilik ve yeterlilik açısından uygun olduğu varsayılmaktadır

1.5.Sınırlılıklar

- Araştırmanın sınırlılıklarından bir tanesi kadın katılımcı sayısına oranla az sayıda erkek katılımcıya ulaşılmış olmasıdır. Toplum örnekleme ile yapılan çalışmanın sonuçları bu yönüyle erkekleri temsil etmesi noktasında sınırlı kalmıştır.
- Diğer bir sınırlılık ise veri toplama araçları olarak öz-bildirim ölçeklerinin seçilmesidir. Katılımcılar, kendilerine ve ilişkilerine yönelik soruları içeren ölçekleri doldururken yanlılığın söz konusu olması ihtimal dahilindedir.
- Mevcut araştırmanın bulguları başka kültürlere genellenemez.

1.6.Tanımlar

Zaman perspektifi: Kişinin yaşadığı olayları geçmiş, şimdi ve gelecek gibi farklı zamansal kategorilere ayırarak yaşadığı olayları bu kategorilere göre anlamlandırmasını ve değerlendirmesini sağlayan “bilinç dışı bir süreç” olarak tanımlanmaktadır (Zimbardo ve Boyd, 1999:17-55).

Psikolojik Belirtiler: Kişinin işlevselliğini bozan ve duygu, düşünce ve davranışlarda klinik açıdan belirgin bir bozukluk meydana getiren ruhsal bir sendromdur (APA,2013).

Bilişsel Üçlü: Bireyin sahip olduğu olumsuz yapıdaki benlik, dünya ve gelecek algısı olarak ifade edilmektedir (Beck,1979).

İKİNCİ BÖLÜM

ZAMAN PERSPEKTİFİ, PSİKOPATOLOJİ VE BİLİŞSEL ÜÇLÜ

Çalışmanın bu bölümünde zaman perspektifi, psikolojik belirtiler ve bilişsel üçlü kavramlarını açıklamaya yönelik bilgiler kuramsal çerçeve içerisinde verilmiştir. Kavramlara ait tanımlar, ilgili alt boyutlar ve kavramlar arasındaki ilişkiye dair bilgiler yer almaktadır. Bununla beraber değişkenlerin konu olduğu çalışmalara ait bulgular aktarılmıştır.

2.1. Zaman Kavramı Tanımı

Evrenin işleyişinde temel bir unsur olan zaman kavramı tarih boyunca insanlar tarafından merak konusu olmuş ve insanoğlu zamanı anlama ve anlamlandırma üzerine çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Etimolojik olarak, Türkçe 'ye Arapça 'da bulunan “*zeman* (زمن)” kelimesinden geçtiği bilinen zaman kavramı, köken olarak eski İran (Pers) inancı olan Zurvanizm 'de zaman ve kader tanrısı Zurvan ismine dayanmaktadır (Kutluer, 2013: 111-114). Zaman Türk Dil Kurumu'na göre; 'bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit olarak ifade edilmektedir' (Gürbüz ve Aydın,2012: 1-20).

Felsefî bir kavram olarak ele alındığında, oluş, geçiş, değişme ve süreklilik anlamlarına gelen zaman geriye (geçmiş) ve ileriye (geleceğe) doğru uzanan doğrusal bir çizgi olarak düşünülebilmektedir. Augustinus, insanın zamanı algılama biçimini doğrusal zaman düşüncesi çerçevesinde ele alarak geçmişteki olayların şimdiki zaman üzerinden geleceğe doğru uzandığını ve yaşanan olayların doğrusal zaman üzerinde değişim gösterdiği fikrini ileri sürmüştür. Bu düşünce biçimine göre, zihin yeni deneyimleri eski deneyimleri ile ilişkilendirmektedir (Saraçoğlu, 2021:235-252). Zaman nesnel ve öznel zaman olmak üzere iki farklı şekilde ele alınabilir. Diğer bir deyişle zaman başlangıcı ve sonu olmayan bir akış hali, soyut bir süredir. Platon, zamanı evrendeki sonsuzluğun bir çeşit resmi ya da gölgesi olarak düşünürken bunu aksine Aristoteles zamanı sonsuzluk olarak ele alınmaz. Aristoteles'e göre zaman, evrende oluşan değişim, dönüşüm ve özellikle hareket bağlamında ele alınmaktadır. Aristoteles için zamanın temelini nun (şimdi) yani “an” kavramı oluşturmaktadır. An (şimdi) zamanı anlama ve anlamlandırmada önemli bir

kavramdır. “Şimdi”nin en önemli yanı, geçmiş ve gelecek parçalarından oluşan zaman için sınır oluşturmalarıdır. Bunlarla beraber zaman bugün de insan yaşamında geçmiş, şimdi ve geleceği ifade eden bir yapı olarak kullanılmaktadır. Diğer yandan zaman kavramı nesnel ve öznel bir kavram olarak da ele alınmaktadır. Zaman nesnel bir kavram olarak düşünüldüğünde, cisimlerin hareketiyle ölçülebilen bir kavram olarak ifade edilmektedir. Evrendeki hareketler ve bu hareketlerin sıralanması, zamanın parçalara ayrılmasını sağlamaktadır. Zaman öznel bir kavram olarak ele alındığında ise, insanın bilincine ve yaşantılarına bağlı, ölçülmesi mümkün olmayan bir fenomen olarak düşünülmektedir. Yani öznel zaman, zamanın bireysel olarak insanlar tarafından algılanma şeklidir. Zaman ile ilgili ortaya koyulan tüm fikirler zamanı, evren ve evren ile bağlantılı olan her şeyin dışında bir kavram olarak; aynı şekilde evren ve evren ile bağlantısı olan her şeyle ilgili soyut bir kavram olarak ele almaktadır. Hawking zamanın, evrende olan her şeyi etkilediğini aynı zamanda evrende olan her şeyden de etkilendiğini; evrende zaman olmadan gerçekleşen veya gerçekleşecek olaylardan bahsetmenin imkânsız olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca, zamanın kavramının, evreni ve özellikle de insanı anlamada önemli bir kavram olduğu belirtilmiştir. Kant, zamanın insan doğasındaki mahiyetini ‘insan zamanıyla yaşar, zamanıyla kavrar; insandan bağımsız bir zamandan söz edilemez’ şeklinde dile getirmektedir (Cengizkan vd., 2003; Kılıçlar ve Şahin, 2020: 2263-2276) Buradan hareketle, zamanı anlamak ve anlamlandırmanın, insanı anlamak için önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir.

2.1.2. Psikolojide Zaman

Bireyin zamanı algılama ve anlamlandırması, zaman kavramının gerçekliğiyle ilişkili bulunmaktadır. “Zaman nedir?”, “Zamanı nasıl algılarız” ya da “Zaman var mıdır?” gibi soruların cevabı bilim, felsefe ve psikoloji alanlarında sıkça tartışma konusu olmuştur.

Bergson’a göre bireyin yaşamının önemli bir unsuru olan zaman, ölçülebilir ya da gözlemlenebilir bir olgu değildir. Zamanı anlamak için “bilinç” kavramı üzerinde duran Bergson, farklı niteliklerde bir araya gelen bilinç durumlarının kişinin bilinç bütünlüğünü meydana getirdiğini dile getirmektedir (Saraçoğlu, 2014:135). Bilinç durumları olarak ele alınan bu hal, kişinin deneyimleriyle meydana gelen ve değişebilen psikolojik durumları ifade etmektedir. (Eroğlu, 2012: 4). Bu bağlamda “bilinç akışı” ile insanlar arası yaş farklılıklarının oluşturduğu durumlar ve hissedilen

farklı duygular psikolojik açıdan zamanı deneyimlemenin önemli bir noktasıdır (Saraçoğlu, 2021: 235-252). İnsanın, yaşamını kendi fiilleri ve gücü ile kurabileceği düşüncesinin oluşmasıyla beraber kişinin deneyimleri zaman kavramı ile değerlendirilmeye başlanmış ve zaman kavramı sadece fiziksel yönü ile değil psikolojik açıdan da ele alınmaya başlanmıştır (Drake vd., 2008:47-61). Psikoloji ve zaman üzerine çalışmalar yapan William James (1890) zamanın fiziksel bir olgu olmasının dışında psikolojik bir yapı olduğunu ileri sürmüştür.

Bireysel zaman akışı, zaman algısı, zaman ve hafıza gibi konular üzerine çeşitli çalışmalar yapan James, geçmiş zamanı hafıza ve dikkatin bir işlevi olarak tanımlamıştır. (Hancock, 2012: 267-274). James'e (1950) göre, her insan farklı farklı psikolojik yapılaraya sahip olması sebebiyle, yaşadığı zamanı kendi algılama biçimine uygun olarak değerlendirip yorumlamaktadır. Örneğin, yoğun kaygı yaşayan bir kişi için bulunduğu ortamda zaman yavaş ilerliyor gibi gelebilirken, kaygı yaşamayan biri için yavaş olmayabilir (Alacatli,2013). Buna göre, kişi duygu durumuna bağlı olarak zamanı algılamakta ve öznelştirmektedir. Lewin (1951) ise zaman üzerine yaptığı çalışmaları "Alan Kuramı" kapsamında ele almıştır. Lewin'e göre zaman, bireyin davranışlarının temel belirleyicilerinden biridir. Ortaya koyduğu alan kuramına göre, insan davranışları kişinin hali hazırda sahip olduğu psikolojik alanlar tarafından etkilenmektedir. Zamansal özelliklere sahip olan bu alanlar, kişinin tecrübelerine göre geçmiş, şimdi ve gelecek olarak bölümlere ayrılmıştır. Kişinin zamanı öznel olarak değerlendirmesi, geçmiş, şimdi ve gelecek zamana dair görüşleri zaman yönelimini oluşturmaktadır. Yani bireyin şimdiki zamanda ortaya koyduğu bir davranış geçmiş ve gelecek zamanın izlerini taşıyabilmektedir (Çakır,2022). Zaman algısı ve insan davranışları üzerine araştırmalar yapan Pierre Janet, zaman algısını, kişinin sosyal çevresiyle ilişkisi üzerinden değerlendirerek sosyal rollerin, kişinin içselleştirdiği zamanın şekillenmesine katkıda bulunduğunu dile getirmiştir. Janet bireyin, ailesi ve sosyal çevresiyle olan iletişimi sonucunda zamanla yeni sosyal roller kazandığını ve zaman yöneliminin (geçmiş, şimdi ya da gelecek) bu sosyal rollere göre oluştuğunu öne sürmüştür. Baskın olan sosyal rol ile zaman yönelimi şekillenmekte ve içselleştirilmektedir (Ricci Bitti ve Rossi, 1988). Zaman ile ilgili ortaya koyulan görüşler ve yapılan çalışmalar Heidegger'in varlığı anlamının zamanı anlamak ile mümkün olacağı düşüncesini akla getirmektedir (Okumuş, 2010: 121-174). Literatür de psikoloji ve zamana yönelik yapılan çalışmalar çoğunlukla zaman

algısı, zaman yönelimi ya da zaman perspektifi gibi başlıklar üzerinden yapılarak zamanın insan psikolojisi üzerindeki etkisi üzerine ortaya koyulmaya çalışılmıştır.

2.2. Zaman Perspektifi

Zimbardo ve Boyd 'a (1999:17-55) göre zaman perspektifi kavramı, kişinin zamana ilişkin algısını ortaya koyarken; kişilerin yaşadığı olaylara ilişkin düşünce, duygu ve davranışlarını yönlendiren çok boyutlu psikolojik bir yapıdır. Zimbardo geçmiş deneyimleri ve uzun süre üzerine çalıştığı "Stanford hapisane deneyi" ile birlikte zamanı algılama biçiminin bireysel farklılıklara göre değiştiğini gözlemlemiş ve zaman perspektifi üzerine çalışmalar yapmaya (Zimbardo ve Haney,1973:65-92). Zaman perspektifinin oluşmasında yaşanılan sahip olunan din, ekonomik düzey, eğitim, kültür, yaş gibi sosyo-demografik faktörlerin etkisinin yanı sıra kişiler arası ilişkiler, geçmiş deneyimler, benlik imajı gibi çeşitli bilişsel süreçler de kişinin zaman perspektifinin oluşmasını sağlayan önemli etkenlerdir (Sircova vd., 2014:1-12).

Kişisel deneyimleriyle birlikte insan, yaşamını geçmiş, şimdi ya da gelecek olarak kategorize etmeyi öğrenerek duygu, düşünce ve davranışlarına yön vermektedir. Çeşitli araştırmalarda zaman perspektifinin, kişilerin davranışlarını yönetme, sürdürme gibi konularda belirleyici bir faktör olduğu ortaya konulmuştur (Kozhevnikov, 2007:464). Zimbardo ve Boyd (1999:17-55) zaman perspektifini, kişinin deneyimlerini geçmiş, şimdi ve gelecek şeklinde çeşitli zamansal kategorilere ayırarak deneyimlerine anlam, düzen ve tutarlılık kazandıran bilinçdışı bir süreç olarak ifade etmektedir. Kategorize edilen bu zamansal çerçeveler (geçmiş, şimdi ve gelecek) arasındaki sınırlar kişisel deneyimlerin ve çevrenin de etkisiyle kendi içlerinde süreç içinde farklı boyutlara ayrılmıştır. Zimbardo yaptığı çalışmalarla, zaman perspektifi teorisine dair beş farklı boyut; olumlu geçmiş (past positive), olumsuz geçmiş (past negative), hazzı şimdi (present hedonist), kaderci şimdi (present fatalistic) ve gelecek (future) ortaya koymuştur (Zimbardo, Sword ve Sword, 2012). Kişilerin sahip olduğu bu zamansal çerçeveler (geçmiş, şimdi, gelecek), kişinin deneyimlerini zihinsel olarak kodlama, depolama ve de hatırlama süreçlerinde aktif bir şekilde kullanılmaktadır. (Keough vd.,1999:149-164). Ayrıca, bu zaman perspektiflerinden birinin baskın olması (yani geçmişe, şimdikiye veya geleceğe odaklanma) kişinin karar verme sürecini ve sonraki davranışlarını etkileyeceğini dile getirmişlerdir (Boniwell, 2005). Örneğin baskın bir şekilde geçmiş zaman

perspektifine sahip olan bireylerin kararları, geçmiş deneyimlerine ve bu deneyimlere ilişkin duygu ve düşüncelerinin sonuçlarına göre şekillenmektedir. İnsan davranışı üzerinde güçlü etkenlerden biri olan zaman perspektifi (Boniwell & Zimbardo, 2015:223-236) baskın olan alt boyuta göre kişinin yaşamında çeşitli sonuçlar meydana getirmektedir. Kişinin sahip olduğu zaman perspektifi alt boyutlarının dengeli olması yaşamdaki işlevselliği ve ruh sağlığı açısından önemlidir. Bir alt boyutun diğerlerinden baskın ya da pasif olması kişinin günlük yaşamdaki işlevselliğini bozmaktadır (Zimbardo ve Boyd, 1999; Zimbardo vd., 2012).

2.2.1. Olumlu Geçmiş Zaman Perspektifi

Olumlu geçmiş zaman perspektifi; geçmişe dair iyi veya kötü yaşantı ve anıları olumlu bir perspektiften değerlendirerek, geçmiş ilişki ve deneyimleri nostaljik ve sıcak bir tutumla değerlendirilmesini vurgular (Zimbardo ve Boyd, 1999:17-55). Bu kişiler yaşantılarını pozitif bir çerçeveden değerlendirir ve deneyimlerler. Kişilerin geçmiş deneyimleri ve bu deneyimleri değerlendirme biçimi, bugünkü düşünce, duygu ve davranış örüntülerini etkilediğini göz önüne aldığımızda kişilerin yaşantılarını algılama ve değerlendirme biçimi, yaşantının önüne geçmektedir. Olumlu geçmiş zaman yönelimine sahip olan bireyler, geçmiş yaşamlarına karşı suçluluk ya da pişmanlık gibi olumsuz duygulara sahip değildir. Örneğin geçmişe dönük olumsuz yaşantılara sahip olan fakat bu yaşantıları pozitif olarak değerlendiren kişiler psikolojik olarak daha dayanıklı ve iyimser olma özelliği göstermektedir (Zimbardo ve Boyd, 2008).

2.2.2. Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi

Olumsuz geçmiş zaman perspektifi, geçmişte yaşanan olayları, suçlayıcı, negatif ve kötümser bir şekilde algılamasını ve değerlendirmesini belirtmektedir (Zimbardo ve Boyd, 2008). Kişi geçmiş deneyimlerini negatif bir çerçeveden değerlendirdiğinde, bugün de ya da gelecekte yaşadığı olayı bu geçmiş deneyimlerin etkisi altında kalarak yapılandırmakta, olumsuz yaşantıların etkisinden çıkamayarak, duygu, düşünce ve davranışlarına buna göre yön vermektedir (Zimbardo vd., 2012). Bu alt boyut, geçmişe karşı kötümser, hatırlandığında mutsuzluk hissedilen negatif tutumu yansıtmaktadır. Ölçekteki “geçmişte yaşadığım zorlu deneyimler kafamda durmadan tekrarlanır durur”, “Olaylar nadiren beklediğim gibi gerçekleşir” gibi maddeler bu boyutu temsil etmektedir. Geçmiş-olumsuz zaman perspektifi baskın olan kişilerde depresyon, kaygı, mutsuzluk, öfke, umutsuzluk ve düşük benlik saygısı puanları

yüksek bulunmuştur. (Zimbardo ve Boyd, 1999:17-55).

2.2.3. Kadereci Şimdiki Zaman Perspektifi

Şimdiki zamanda kadereci yönelime sahip olan bireyler, yaşamlarının tamamen kendi kontrollerinde olmadığını, kader, yazgı, alın yazısı gibi kavramlarla kontrolün dışsal güçler ile belirlendiğine dair güçlü bir inançları vardır (Zimbardo vd.). Bu bireyler, istedikleri bir şeylerin olması için ya da hedeflerine ulaşmak için çabalamak yerine şansa ihtiyaçları olduğunu ya da kaderlerinde varsa zaten bu isteklerinin olacağı gibi teslimiyetçi düşüncelere sahiptir (Zimbardo ve Boyd, 2008; Akkoç Arabacı, 2020: 5-10). Kadereci yönelimdeki bu teslimiyetçi düşünce yapısı, zamanla kişinin hayata karşı iyimserlik ve umut gibi güçlerinin azalmasına sebep olmakta ve bireyin çaresiz ve umutsuz bir tutum geliştirmesine yol açabilmektedir. Yapılan çalışmalar da göstermiştir ki, kadereci şimdiki zaman perspektifinin depresyon, kaygı ve öfke ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Zimbardo ve Boyd, 1999:17-55).

Kişinin yaşamında başına gelen olumsuz olaylara boyun eğmesi veya başına iyi bir şey geldiğinde bunun şans eseri ya da kaderinde olduğu için meydana geldiği inancı, bireyin proaktifliğinin, özyeterliliğinin düşük olduğuna işaret etmektedir.

2.2.4. Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi

Hazcı şimdiki zaman perspektifi; yaşanan anda acıdan kaçınarak, anlık haz ve zevk veren şeylere yönelme tutumunu ifade eder (Zimbardo ve Boyd, 1999). Kişi dürtüsel bir şekilde hazza yönelirken davranışlarının sonuçlarını dikkate almamakta ve yaşadığı ana odaklanarak o an ki zevki öncelemektedir. Hazcı zaman perspektifi baskın olan kişiler, dürtüsel istekler ve kısa vadeli başarılarla odaklanarak; çaba sarfetmeyi gerektiren, yorucu ve zorlayıcı durumlardan kaçınmaktadırlar (Zimbardo ve Boyd, 2008; Akkoç Arabacı, 2020: 5-10). Bu bağlamda şimdiki zaman hazcı yönelimi baskın olan kişilerde, hedef belirlemede zorluk, geleceğe dair sonuçları dikkate almadan adım atma, düzensizlik, tutarsızlık, zayıf dürtü kontrolü ve dürtü kontrolünde zorlanmalar, zayıf ego yapısı ile ilişkilidir. (Zimbardo ve Boyd, 1999). Ayrıca, hazcı şimdiki zaman perspektifine sahip olan bireylerde; bağımlılıklar, kolayca suç işleme ve riskli ve dürtüsel davranışlarla beraber birçok ruhsal belirtiyel de ilişkilidir (Hodgins ve Engel, 2002; Zhang ve Howell, 2011:1261-1266).

2.2.5. Gelecek Zaman Perspektifi

Gelecek zaman perspektifi, kişinin geçmiş deneyimlere ya da şimdiki zaman da yaşananlara odaklanmadan, gelecek zamana yönelmeyi ve geleceğe yönelik belirlediği hedefleri ve planları çaba harcamayı ifade eder (Zimbardo vd., 2012). Hedef belirleme ve belirlenen hedeflere ulaşma çabasıyla tanımlanan bu zaman yönelimine sahip olan kişiler, hedeflerine ulaşmak için sürekli çalışıp, haz veren deneyim ve yaşantılarını ertelerler. Zimbardo ve Boyd (1999) yaptıkları çalışmalarda gelecek yöneliminin, bireylerde düşük düzeyde heyecan ve yenilik arayışı ve yüksek düzeyde sorumluluk, tutarlılık ve hedef ve ödül odaklı olmakla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Gelecek yönelimi yüksek olan kişilerin iç kontrol yetileri yani kendilerini kontrol etme becerileri yüksektir. (Zimbardo ve Boyd, 1999: 17-55). Bunlara paralel olarak gelecek zaman perspektifine sahip olan kişiler, stresli durumlarla başa çıkma ve problem çözme gibi konularda başarılıdırlar. Stres yaratan durumlarla karşılaştıklarında, kontrolü kaybetmeden çözüme odaklanabilirler. (Boniwell ve Zimbardo, 2004: 105-168).

2.3. Dengeli Zaman Perspektifi

Bireyin yaşamında aktif olarak kullanılan zaman perspektifi boyutlarının (geçmiş, şimdi, gelecek) farklı seviyelerde kullanabilmesi, yaşanan deneyimlere uygun olacak şekilde bu perspektifleri adapte edebilmesi, bireyin geçmişe, şimdiki ve geleceğe yönelik değerlendirmelerinin denge içinde olması bireyin yaşamındaki işlevselliğini ve ruh sağlığı açısından önemli bir yere sahiptir. Kişinin yaşamında bir zaman perspektifinin baskın oluşu ve diğer zaman perspektiflerinin durumlara göre adaptif kullanamama kişinin yaşamındaki işlevselliğini düşüreceği ve çeşitli psikolojik belirtilere sebep olabileceği vurgulanmaktadır (Zimbardo ve Boyd, 1999; Zimbardo vd., 2012). Bu bağlamda ideal bir zaman perspektifi olarak öne sürülen “dengeli zaman perspektifi” kavramı Zimbardo ve Boyd’un (1999) zaman perspektifini açıklarken ortaya koyduğu alt boyutlarının yanı sıra, kişinin olumlu ya da olumsuz yaşam deneyimlerine uyum sağlamasını kolaylaştıran bir zamansal esneklik yapısı olarak dikkat çekmiş ve bu kavram üzerinden değerlendirilmeye başlanmıştır. (Stolarski ve Cyniak Cieciora, 2016: 456-461). Yapılan çalışmalarda dengeli zaman perspektifinin, kişinin zaman perspektifi ölçeğinden alınan geçmiş zaman olumsuz ve şimdiki zaman kadenci puanlarının düşük olması, geçmiş zaman olumlu zaman perspektifi puanının yüksek olması ve de şimdiki zaman hazcı zaman perspektifi puanı

ile gelecek zaman perpektfi puanlarının orta ya da yüksek olduğu görülmüştür (Boniwell ve Zimbardo, 2015: 223-236).

Zimabardo ve Boyd (1999), bireyin duygu, düşünce ve davranışının üzerinde önemli derecede etkisi olduğunu tespit ettiği zaman perspektifinin bireyin kültür ve değerlerine uygun olacak şekilde oluşması, perspektifler arasında esnek geçişler yapabilme ve bu perspektiflerin en verimli şekilde kullanımı üzerine çeşitli araştırmalar yapılmış ve bu konuyla ilgili yeni bir kavram ortaya konulmuştur. Araştırmacıların 'Dengeli Zaman Perspektifi' (DZP) olarak adlandırılan bu terim; kişinin pozitif kişilik özelliklerine sahip olmasının yanında, yaşam deneyimlerine dair olumlu algı, kişinin yaşadığı çevreye, topluma katkı sağlayabilmesi ve de hayatı yaşanmaya değer bulup bu doğrultu da duygu, düşünce ve davranışlara sahip olmasını sağlaması olarak açıklanmaktadır (Stolarski ve Cyniak Cieciora, 2016:456-461).

Dengeli zaman perspektifine sahip kişilerin yaşamdaki durumlara uygun olacak şekilde, kendi ihtiyacına ve değerlerine yönelik en uygun ve işlevsel şekilde zaman perspektiflerini kullanabilir ve perspektifler arasında esnek bir şekilde esnek geçişler yapabilmektedir. Boniwell & Zimbardo'ya (2015:223-236) göre, dengeli zaman perspektifinin en önemli bileşenleri esneklik ve hızlı "geçiş yeteneği" dir.

2.4. Psikolojik Belirtiler

Dünya Sağlık Örgütü (2020) sağlık tanımını ortaya koyarken bu tanımlamaya, fiziksel ve sosyal açıdan iyi olma halinin yanında psikolojik açıdan da iyi olma hali şartı koyulmuştur. Psikolojik olarak iyi olma şartı psikoloji alan yazınında farklılık gösteriyor olsa da ruh sağlığı bozulmuş kişiler belirlenen şartlara göre teşhis edilebilmektedir. Bu ayrımı yapabilmek için, zorlayıcı duygu, düşünce ve davranışların sürekli tekrar edilmesi, kişinin günlük aktivitelerinde işlevselliğinin azalması ve sosyal ilişki ve iletişimde sıkıntılar meydana gelmesi gibi kriterler dikkate alınmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016: 1089). Bireylerin zihinsel bozuklukları ve bu bozuklukların nedenleri çerçevesinde tanımlanan psikopatoloji kavramı, multidisipliner bir bakış açısı gerektiren ve sürekli gelişen bir alan haline gelmiştir (APA,2013). Değişen yaşam koşulları ve bilimsel olarak yapılan çalışmalarla beraber ruh sağlığına bakış açısı bilim ve tıpta değişim göstermiştir. Ruh sağlığına dikkat çeken iki farklı alan olan tıbbi model ve psikolojik model, bireyin ruh sağlığına dair farklı bakış açıları ortaya koymuştur. Tıbbi modele göre ruh

sağlığı, psikopatolojik durumların ölçülmesi olarak ifade edilirken, psikolojik modelde ise, kişinin kendisine dair olumlu değerlendirmeleri ve olumlu duyguların varlığı olarak düşünülmektedir (Keyes, 2012: 2164-2172).

DSM-5 TR'e göre; "Ruhsal bozukluk, psikolojik işlevselliğin altında yatan, biyolojik faktörlerle ilgisi bulunan veya gelişim sürecinde kişinin işlevselliğinde bir azalma ya da bozulma olduğunu gösteren, kişinin düşünce, duygu ve davranışlarında belirgin bir bozukluk meydana getiren bir durum olarak tanımlanmaktadır. Ruhsal bozukluğun (psikopatolojinin) ortaya çıkmasında genel olarak biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin etkileri olmasının yanında genetik yatkınlık, nörokimyasal dengesizlikler, travmatik deneyimler ve çevresel faktörlerin, belirli ruhsal bozuklukların gelişiminde rol oynadığı bilinmektedir (Engel,1977: 129-136).

Bu araştırma kapsamında psikolojik belirtilerin değerlendirilmesi amacıyla SCL-90-R Ruhsal belirti tarama ölçeği uygulanmıştır. Bu sebeple psikopatoloji başlığı altında literatürde bulunan psikopatolojik rahatsızlıkların hepsine değil, Scl-90-r ruhsal belirti tarama envanterinin ölçtüğü psikolojik belirti ve rahatsızlıklara (Depresyon, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Kaygı, Somatizasyon, Fobik Kaygı, Paranoid Düşünce, Düşmanlık, Kişilerarası Duyarlılık, Psicotizm) yer verilmiştir.

2.4.1. Anksiyete

Anksiyete, etimolojik olarak eski Yunanca'da "anxietas" sözcüğünden gelen ve kelime anlamı olarak kaygı, korku, endişe anlamlarına gelen bir kelimedir. Anksiyete kavramı genel olarak; yoğun ve devamlı bir endişe hissi olarak karakterize edilmektedir. Anksiyete bozukluğu; bireyin işlevselliği için tehlike oluşturmayacak boyutta ve de topluma göre normalde korku ya da endişe duyulmayacak durumlarda yoğun kaygı ve korku yaşamasının yanı sıra günün büyük bir bölümünde yaşanan kaygı ve endişe durumunun devam etmesi olarak tanımlanabilir (Kring ve Johnson 2015: 173-175). Sempatik sinir sistemini aktif hale getiren anksiyete durumu; bireyin kaygılı ve huzursuz hissetmesine sebep olmakta ve psikolojik belirtilerin yanında terleme, çarpıntı, nefes alıp vermede değişiklikler gibi fizyolojik belirtileri de sebep olmaktadır (Kring ve Johnson, 2015: 173). Geleceğe dair sürekli negatif inanç ve beklentiler içinde olmanın anksiyete bozukluğu için risk teşkil etmekte olduğunu ifade eden bilişsel perspektife göre, bu negatif inanç ve beklentiler sebebiyle bireyler sürekli olarak başlarına kötü bir şeyler gelebileceği gibi çeşitli olumsuz düşüncelere sahiptir (Kring ve Johnson, 2015:180-185).

Anksiyetenin toplumda görülme oranı %5,6 olarak tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde kadınlarda daha fazla görülen anksiyete bozukluğunun toplumda görülme sıklığı kültürlere göre farklılık gösterebilmektedir. Genel olarak 35-45 yaşları arasında başlayan bu durum, ileri yaşlarda da yoğun olarak meydana gelmektedir (Kulaksızoğlu vd, 2009:71-98). Anksiyete bozukluğu, çeşitli psikopatolojik rahatsızlıklarla eş tanı alabilirken, bu bozukluğun en çok majör depresif bozukluk ile eş tanı aldığı görülmektedir (Kring ve Johnson,2015: 180-185).

2.4.2. Depresyon

Depresyon, kelime olarak belirli bir düzeyde düşüş ve çöküş anlamına gelir. Umutsuzluk, çaresizlik, yetersizlik ve değersizlik hislerinin yoğun ve baskın oluşu kişi de olumsuz düşünce ve duygulanıma sebep olmasının yanı sıra yaşamsal aktivitenin azalması ya da hareketler de yavaşlama gibi davranışsal değişikliklere de sebep olmaktadır (Kulaksızoğlu ve Çakır, 2004). Kişinin çevresine karşı ilgisini kaybetmesi, uzaklaşması, önceden zevk aldığı aktivitelerden zevk almaması, odaklanma ve konsantrasyon problemleri depresif bireylerde sıkça ortaya çıkabilen belirtilerdir (Kring ve Johnson, 2015: 130-131). Bilişsel perspektif; depresyonun en temel sebebinin olumsuz düşünce ve inançlar olduğunu ileri sürmektedir (Kring ve Johnson, 2015: 149). Kendine, dünyaya ve geleceğe ümitsizce ve olumsuz olarak bakan depresif bireyin, kendine dair suçlayıcı düşünceleri oldukça yoğundur. Diğer yandan depresif bireyler, benlik saygıları düşük olduğu için yaşadıkları her olay için kendilerini sorumlu tutmaktadır. Sürekli olarak kendilerinin başkalarıyla karşılaştırmaları ve kendilerine yönelik olumsuz tutumları sebebiyle kendilerine ve dünyaya dair olumsuz düşünce ve inancılara sahip olmakta ve bu olumsuz düşünce ve inançlar sebebiyle yanlış yorumlamalar da bulunarak kendilerini ve çevrelerini olumsuz olarak değerlendirmektedirler (Beck, 2008: 119).

Toplumda depresyonun görülme oranı yaklaşık %15 iken kişilerin depresyon yaşama riski kadınlarda %20-26 iken erkeklerde %8-12 oranlarındadır. Ayrıca, toplumda depresyonun görülme yaşı kadınlar da 35-45 iken, erkeklerde 55 yaş ve sonrasında meydana gelmektedir. Türkiye’de ruh sağlığı alanında yapılan araştırmalara göre, sağlık kuruluşuna başvuran kişilerde depresyon görülme oranının %20 civarında olduğu ortaya konulmuştur (Alper, Bayraktar ve Karaçam, 2000).

2.4.3. Obsesif Kompulsif Bozukluk

Obsesif kompulsif bozukluk, kişinin istemsizce zihnine giren ve stres yaratan tekrarlayan düşünceleri ile, bu stresi azaltmak amacıyla gerçekleştirilen zorunlu davranışları içeren bir psikiyatrik rahatsızlıktır (APA,2013). Latince'de "obsidere" kelimesinden gelen obsesyon kelimesi, bunaltmak, tedirgin etmek anlamlarına gelmektedir. İstem dışı olarak zihne giren ve durdurulamayan, kişinin benliğiyle uyumsuz (ego-distonik) olan her türlü düşünce, dürtü veya imge obsesyon olarak tanımlanırken (Yılmaz, 2018:21-42); kompulsiyonlar ise, obsesyona tepki olarak ortaya çıkan ve obsesyonlara engel olmak ve obsesyonların yarattığı kaygıyı azaltmak için yapılan tekrarlayan davranışlar ve ritüellerdir (Hellberg, vd., 2022:417-426). Obsesyon ve kompulsiyonlar, kişinin düşünce ve eylemlerini etkileyebilecek ve işlevselliğini azaltacak derecede yoğun ve zorlayıcı olabilmektedir. Kişi zihninde yoğunlaşan düşünceler, imgeler ile ve sonrasında ortaya çıkan eylem ve ritüeller ile çok fazla meşgul olmakta, bu durum kişinin kontrol hissini kaybetmesine sebep olmaktadır (Kring ve Johnson, 2015: 202). Obsesif kompulsif bozukluk kişinin beyin işleyişini değiştirip ve motor işlevler üzerinde etkiler gösterebilmektedir. Bu sebeple kişilerin algı ve iradesi bozulmakta ve ruh hali olumsuz olarak etkilenebilmektedir. Tüm bu etkiler, bireyin sosyal yaşamında bozulmalara, hareket kaybına, duygusal problemler yaşamasına neden olmaktadır (Hellberg vd., 2022: 417-426). Yapılan araştırmalarda, Okb'nin yaşam boyu görülme oranı %2,3 olduğunu ortaya konulmuştur. Bunun yanında, Obsesif ve kompulsif belirtiler her zaman OKB tanı kriterlerini tam olarak karşılamamasına rağmen, tanı kriterinin altında kalan kişilerin de yaşamını büyük ölçüde etkilediği görülmüştür. Diğer yandan cinsiyete göre değerlendirildiğinde, Okb'nin kadın ve erkekler arasında görülme oranı eşittir. Genel olarak 20'li yaşlarda başladığı bilinen bu durum yapılan bazı araştırmalarda, yetişkinlerin %30 ila %50'sinin çocukluk çağında başladığı, üçte ikisinde ise 15 yaşından daha önce obsesif kompulsif belirtilerin ortaya çıktığı sonucuna ulaşılmıştır (Kulaksızoğlu vd., 2009:71-98).

2.4.4. Somatizasyon

Lipowski (1988) açıklanamayan fiziksel bulgularla seyreden bedensel şikayetler ve bu süregelen şikayetler için sürekli tıbbi yardım arama davranışıyla karakterize edilen bir bozukluktur (Lipowski, 1988: 1358-1368). Toplumda sık olarak görülen bir psikolojik rahatsızlık olan somatizasyon; klinik olarak ICD-10'da (2014) ise

"Somatizasyon Bozukluğu" ve DSM-5'te (2014) ise "Bedensel Belirti Bozukluğu" başlıkları altında değerlendirilen somatizasyon, American Psychological Association (APA) göre; kişiye sıkıntı veren ya da günlük yaşamda işlevselliğinin büyük ölçüde etkileyen bir ya da daha birden fazla somatik belirtinin varlığı şeklinde tanımlanmaktadır (APA, 2013).

Daha önceden literatürde "histeri" ya da Briquet sendromu" olarak ifade edilen somatizasyon bozukluğu, biyolojik bir alt yapısı olmamasına rağmen bireyin yaşamında çeşitli problemlere yol açmakta ve kişinin vücudunda fiziksel semptomlar göstermesine neden olmaktadır (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 519). Bu fiziksel yakınmaların olduğu kişilerde, kişinin duygu ve düşüncelerini sözcüklerle ifade etmek yerine, bedenleri aracılığı ile ifade ettikleri düşünülmektedir (Stoudemire, 1991). Özellikle Batılı olmayan toplumlarda somatizasyonun daha yoğun olarak görülmesinde sosyolojik olarak bakıldığında, bireyin kendini ifade etme tarzının etkili olduğu düşünülmektedir (Kirmayer, Groleau, Looper ve Dao, 2004:663-672).

Somatizasyon bozukluğunun etiyolojisi araştırıldığında bu rahatsızlığın, herhangi bir patoloji olmadan ortaya çıkan fiziksel semptomlar olduğu görülmektedir (Butler, Evans, Greaves ve Simpson, 2004:219-222). Somatizasyon bozukluğuna sahip olan kişiler, sürekli tıbbi bir tedavi arayışında olup, sağlıkları konusunda yoğun kaygı duymaktadırlar (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 519).

Somatizasyon ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, kadınların erkeklerden daha fazla somatik semptomlar gösterdiği ve daha çok somatizasyon tanısı aldığı görülmektedir (Walker, Gelfand, Gelfand, Koss ve Katon, 1995:85-92). Genellikle kişinin yaşamında erken dönemde başlayan ve kadın popülasyonunda daha çok görülen bu bozukluk tekrar eden ve birden fazla organ ile ilgili olan bedensel şikayetlerle ortaya çıkmaktadır. Bu şikayetler bedensel bir hastalık olarak ortaya çıkar ve vücuttaki çeşitli organlar ve sistemlerde meydana gelen, bedendeki işlevi bozan rahatsızlıklardır. Somatizasyon bozukluğu kişide kronik olarak devam ettiği için bireyin sosyal hayatında ve çalışma yaşamında işlevselliğinin bozulmasına yol açabilmektedir (Kulaksızoğlu, Tükel, Üçok, Yargıç, Yazıcı, 2009).

2.4.5. Hostilite

Literatürde öfke ve düşmanlık kavramlarını karşılamak için kullanılan hostilite kavramı, geçmiş zamanlardan bugüne, bir davranış biçimi olarak kabul edilmiştir. Çeşitli açılardan değerlendirilip, tanımlanan bu kavramın en genel tanımı; bireyin diğer kişilere karşı hissettiği nefret ve de olumsuz değerlendirmelerini içeren bir davranış biçimi olarak ifade edilmiştir (Buss, 1961; Eckhardt, Norlander ve Deffenbacher, 2004: 17-43). Aynı şekilde Spielberg (2010) ise hostilite kavramını "agresif ve kavgacı eylem ve düşüncelere yol açan duygu ve tutumlar " olarak tanımlamıştır. Powell and Williams, (2007) ise hostiliteyi çok boyutlu bir kişilik özelliği olarak tanımlarken, bazı araştırmacılar ise hostilitenin başta alaycılık, güvensizlik ve aşağılama olmak üzere çeşitli bileşenleri içerdiğini ifade etmiştir (Miller vd., 1996:322). Bu şekilde bir tutuma sahip olan bireyin sıklıkla yaşadığı öfke duygusunun arkasında, hostilitenin oluşturduğu bilişsel süreçler olduğu varsayılmaktadır (Eckhardt vd.,2004:17-43).

Öfke; yükselen fizyolojik uyarım, karşı tarafın suçlu olduğuna dair düşünceler ve yoğun saldırganlık gibi etkenleri içeren olumsuz duygu hali olarak tanımlanmaktadır (Berkowitz ve Harmon-Jones, 2004). Yapılan çalışmalar, öfkenin fizyolojik ve duygusal boyutlarının yanı sıra, bilişsel, davranışsal ve fenomenolojik bileşenleri de kapsayan çok boyutlu, kompleks bir durum olduğunu ortaya koymuştur (Deffenbacher, 1994:239-269).

Öfkenin fizyolojik boyutu, kişinin öfke halinde ortaya çıkan sempatik uyarılma hali ile ilgiliyken; duygusal boyutu, öfke yaratan sebeplere yönelik ortaya koyulan duygusal tepkilerin yoğunluğu ile ilgilidir (Boman, 2003:71-77). Diğer yandan, bilişsel boyut, öfke yaratan durumu karşı olumsuz yorumlamalar ile birlikte beklenti, inanç ve değerlendirmeler gibi düşünsel süreçleri ifade etmektedir (Robins ve Novaco, 1999:325-337). Davranışsal boyut ise, yaşanan öfkenin karşı tarafa yansıtılmasında kullanılan negatif ve yıkıcı davranış kalıplarını ifade etmektedir (Boman, 2003). Bu duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlar karşılıklı sürekli olarak birbirleriyle etkileşim halindedirler (Robins ve Novaco, 1999: 325-337).

Yaşanılan öfke hali bir kişi veya durum sebebiyle ortaya çıkabileceği gibi bireyin deneyimlediği sürekli bir ruh hali de olabilmektedir. Duruma bağlı olarak ortaya çıkan öfke, kişide aniden meydana gelen ve öfke oluşturacak bir nedene bağlı olarak ortaya çıkan öfke biçimidir. Beyin bu öfke halinin azalması ve kişinin sakinleşmesi

için otomatik olarak sinyal göndermeye başlar. Sürekli öfke biçimi ise, kişinin bir sebep veya duruma bağlı olmaksızın her daim öfkeli bir ruh hali içinde olması ve bu durumun farkında olmaması ve kabul etmemesidir. Bu kişiler sürekli öfke hali içinde oldukları için genellikle öfke kontrolleri zayıftır (Tarhan, 2008). Bireyin yaşadığı bu sürekli öfke hali hem saldırganlık hem de düşmanca tutumlar (hostilite) gibi bileşenleri de içermektedir (Smith, 1992: 139-150).

2.4.6. Kişilerarası Duyarlılık

Kişilerarası duyarlılık, kişilerin sosyal ilişkilerinde karşı tarafın söz veya davranışlarından dolayı kolayca incinmesi ve kırılması, insanların kendisine değer vermediğine ve kendisine kötü davranıldığını düşünmesi ve de kendini diğer kişilerden daha aşağı ve yetersiz görme gibi durumlara yol açıp kişilerarası ilişkilerde sorun yaşamasına sebep olan durumlar olarak ifade edilmektedir (Boyce ve diğ., 1991:106-114). Başkalarının duygu ve düşüncelerinin farkında olmak ve de ilişkilerinde hassas ve kolay incinebilir olmak bu kavramın temel 2 bileşenini oluşturmaktadır (Aydın ve Hiçdurmaz, 2016: 45-49; Marin ve Miller, 2013:84).

Kişilerarası ilişkilerinde duyarlılık sahibi bireyler için diğer kişilerin sözlü ya da sözsüz davranışları, ifadeleri, tutumları büyük önem taşır. Kişi bu davranış ve ifadeleri değerlendirip sonrasında kendileri ile ilgili olumsuz bir duygu, düşünceye sahip olmaktadır. Bu bireyler ilişkilerinde küçük problemleri büyütüp ilişkiyi engelleyen bir tavır alırken ayrıca basit problemleri bile çözülemeyecek derecede büyüten, hassas ve kolay incinebilir kişilerdir (Boyce & Mason, 1996, Akt: Erözkan, 2005). Girdiği ortamlarda ya ilişkilerinde huzursuz hissetme, kişilerarası ilişkilerden kaçınma ve ilişkilerde söz ve davranışları yanlış yorumlama gibi durumlar kişilerarası duyarlılık sahibi bireyin yoğun yetersizlik duyguları sebebiyle ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Boyce vd., 1991).

Boyce ve arkadaşlarına göre (1991), kişinin olumsuz inançları ve ilişkilerindeki aşırı duyarlı halinin, kişinin ilişkilerinde reddedilmeye karşı duyarlılık göstermesine, yetersizlik ve değersizlik hissetmesine neden olabileceğini ifade etmişlerdir. Bireyin bu olumsuz inançları ve aşırı duyarlı tutumu sosyal ilişkilerinde kısıtlayıcı bir konumda olmasına sebep olurken özgüvenli ve girişken tutum ve davranışlar sergilemesine engel olmakta ve eleştiri ya da reddedilmeye karşı aşırı hassas hale gelmesine neden olmaktadır (Marin ve Miller, 2013:84).

Yaşadıkları aşırı hassasiyet ve duyarlılık sebebiyle bu bireylerde sosyal kaçınma en belirgin özellik olarak ifade edilmektedir (Boyce vd., 1991:106-114). Yapılan çalışmalar kadınların erkeklerden kişilerarası ilişkilerinde daha duyarlı olduğunu belirtmektedir.

2.4.7. Fobik Kaygı

Korku tehlike anında meydana gelen alarm durumu olarak tanımlanmaktadır. Buna göre kişi, yaşamını tehdit eden bir olay ya da uyararla karşılaştığında yaptığı bilişsel değerlendirme korku olarak tanımlanırken, bu değerlendirmenin sonucunda ortaya çıkan duygusal tepki ise anksiyete olarak ifade edilmektedir (Beck, Rush, Shaw, Emery;1985). Bunların yanı sıra; bir durum ya da nesneden kaynaklanan aşırı düzeyde korku fobi olarak tanımlanmaktadır (Kring ve Johnson, 2017: 173). Fobisi olan birey, ortaya çıkan bu korkularının aşırı ve anlamsız olduğunu bilse de onlara engel olamaz. Bu yüzden kişi fobisini tetikleyecek durum veya nesnelere kaçınmaktadır (Sungur, 1997). En yaygın görülen psikojik rahatsızlıklardan olan kaygı bozuklukları grubunun bir yıl içinde görülme oranı %12,6 iken yaşam boyu görülme oranı %14.6'dır (Reiger vd.,1990: 3-14).

Fobiler üç ayrı kategoride değerlendirilir: özgül fobi, sosyal fobi ve agorafobi. Özgül fobi; belirli bir nesne veya duruma karşı duyulan aşırı korku olarak tanımlanmaktadır. Kişi yaşadığı korkunun mantıksız ve aşırı düzeyde olduğunu farkında olsa da korktuğu nesne ya da durumda kaçmak için büyük bir çaba göstermektedir. Yükseklik, kan, iğne ve hayvan fobileri toplumda sık görülen özgül fobi türlerine örnek olarak verilebilir (Kring ve ark., 2017; 174-175). Sosyal fobi ise; kişinin başkaları ile sosyal etkileşimde bulunacağı ya da performans gerektirmesi gereken durumlarda duyduğu yoğun kaygı durumu olarak ifade edilmektedir. Sosyal fobiye sahip olan bireyler, yaşadıkları aşırı korku ve kaygı sebebiyle çoğu zaman yetenekleri olsa bile yapabilecekleri görevleri ve işleri yapmaktan çekinirler. Bu bireylerin çoğu sosyal durumlarla uğraşmamak için, daha az sosyal ilişki kurabilecekleri işleri tercih ederler (A.g.e., 2017; 175-176). Bunların yanı sıra kişiler, girdikleri ortamlarda herkes onu izliyormuş gibi hisseder ve başkaları tarafından eleştirilmekten korku duyarlar. Ayrıca, yeni kişilerle tanışmaktan, iletişim kurmakta zorlanıp, çoğu zaman kendilerini ifade etmekte zorluk yaşarlar ve karşı tarafla göz teması kurmaya çekinirler (Sungur, 1997:105-108). Bu bozukluk DSM- 4' de sosyal fobi başlığı altında açıklanırken DSM-5'te ise sosyal kaygı bozukluğu olarak

tanımlanmaktadır. Bunun sebebi, sosyal fobinin diğer fobilere göre kişinin yaşamında ve işlevselliğinde daha çok probleme sebep olmasıdır (Liebowitz vd., 2000: 191-192). Aynı zamanda bu bireyler, çevredeki insanların bakışlarını sürekli kendi üzerinde hisseder ve eleştirileceğine dair korku duyarlar. Agorafobi; kelime anlamı olarak açık alan veya meydan korkusu şeklinde ifade edilen bu kavram kaygı belirtilerinin ortaya çıkması durumunda kişinin kaçmasının ya da yardım aramasının mümkün olmayacağı veya utandırıcı olacağı durumlarda yaşadığı yoğun kaygı olarak tanımlanmaktadır. Bu korkuya sahip kişiler, evde yalnız kalmaktan, evden ayrılmaktan, market, alışveriş merkezi gibi kalabalık ortamlardan, tren, uçak, köprü gibi kaçmanın zor olduğu yerlerde bulunmaktan kaçınmaktadırlar (Kringe vd., 2017: 178). Bu kişiler güvende hissedemedikleri ortamlardan ve durumlarda bulunmaktan kaçınırlar. Bu durum gorafobik kişilerin, yaşamlarının çoğunu evde geçirmelerine sebep olmaktadır (Kringe vd., 2017: 178).

2.4.8. Paranoid Düşünce

Paranoid düşünce, bireyin kendisinin başkaları tarafından rahatsız edildiği ya da diğer kişilerin kendisine düşmanca tavırlar sergilediği ile ilgili şüphe içerikli düşünceler olarak tanımlanmaktadır (APA, 2022). Diğer yandan aşırı kuşku / şüphencilik olarak da açıklanabilen paranoid düşünceler, hayatta meydana gelebilecek olaylarla ilgili yoğun sanrıların yaşandığı paranoid bozukluğun belirtilerinden bir tanesidir (Yıldız, 2007: 32-227). Paranoid düşünce içeriğine sahip olan kişiler, yaşamlarındaki olayları yanlış değerlendirirken aynı zamanda başkalarının kendisine zarar vereceği, kötülük yapacağına dair mantık dışı kuruntu ve inançlara sahiptirler (Aguerri ve ark., 2019: 1-10). Bu düşüncelere sahip olan kişiler, kendisi dışındaki herkesin kötü ve güvenilmez kişiler olduğunu düşünmektedir. Diğerlerine karşı ortaya koyulan bu şüpheli ve güvensiz tutum ve davranışlar kişinin paranoid düşüncelerinin artmasına neden olmaktadır. Diğer yandan, bu kişilerin başkalarından kötülük göreceğine dair inanç ve şüpheleri, diğer insanlara karşı yoğun öfke duymalarına sebep olmaktadır (Dutton, White ve Fogarty, 2013:548-553).

Paranoid düşünce genellikle şizofreni, şizoafektif bozukluk, şizofreniform bozukluk, bazı kişilik bozukluklarında ve madde kullanımı gibi durumlarda ortaya çıkmaktadır. Sahip olunan bu şüphe ve kuruntular, kişinin yaşamında önemli ölçüde sıkıntıya sebep olmaktadır. Başkalarına karşı aşırı güvensiz ve şüpheli olma tutumu patolojik bir hal aldığı anda, kişinin karar verme süreçlerinde de olumsuz bir etkiye sahip

olmaktadır. Bu düşünceler kişinin yaşamında ve ilişkilerinde sağlıklı kararlar almasını olumsuz olarak etkilemektedir (Aguerri ve ark., 2019). Paranoid düşüncelerin varlığı ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda şizofreni hastalarının ortalama %20'sinin paranoid ve grandiyöz düşüncelere sahip oldukları ortaya koyulmuştur (Bracht ve ark., 2019:1-8).

2.4.9. Psikotizm

Psikotizm, kişinin sosyal yaşamında diğer insanlara karşı duygusal soğukluk ve ilgisizlik gösterme eğilimi, öfke ve saldırganlık düşünceleriyle belirginleşen, antisosyal davranışlara yatkınlık gösterme durumu olarak ifade edilebilir. Bu kişiler yaşamlarında meydana gelen olaylara karşı ilgisiz ve kayıtsız oldukları için çoğu zaman ilişkilerinde problemler meydana gelmektedir (Deniz ve Kesicioğlu, 2012: 1-13). Aynı zamanda psikotizm özelliği gösteren kişiler ilişkilerinde genellikle empatiden yoksun, hoşgörüsüz, sert ve mesafeli, kayıtsız, şüpheli davranışlar sergilemektedirler (Eysenck ve Eysenck, 1977: 57-68). Yapılan çalışmalar psikotizm puanı yüksek olan kişilerin, korkusuzca riskli davranışlar sergileme, kurallara karşı gelme ve de sadece kendi faydasını düşünme gibi bencil davranışlara sahip olduklarını ortaya koymuştur. Yani bu kişiler sosyal ilişkilerinde sadece kendi düşünce ve duygularını dikkate alırken diğer kişilere karşı bencil ve kayıtsız bir tutum sergilerler (Mendoza vd., 2016: 68-73).

Psikotizm ile ilgili yapılan bir araştırmada, kişinin psikotizm seviyesinin cinsiyete göre değiştiğine dair bulgular ortaya koyulmuştur. Çalışmada kadınların nörotizm puanlarının erkeklerin ise psikotizm puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Karancı ve ark., 2007:1-8).

2.5. Bilişsel Üçlü

Bilişsel davranışçı terapi temel olarak, bireyin yaşadığı psikolojik sorunların ve davranışlarının temelinde işlevsel olmayan düşünceler olduğunu varsaymaktadır (Beck vd., 2001: 829-838). Beck'in depresyonu kavramsallaştırmak amacıyla ortaya koyduğu bilişsel üçlü kavramı (Gross, 2015: 796-797) depresyondaki bireyin yaşadığı olayları nasıl yorumladığı, ne hissettiği ve bunları kendilerine dair nasıl yapılandırdığını gösteren bir psikopatoloji modelidir (Gross, 2015: 796-797). Beck'in (1979) ortaya koyduğu bu bilişsel teoriye göre, bilişsel üçlü, kişinin çarpıtılmış, gerçek olmayan düşünme tarzlarından meydana gelen ve psikolojik rahatsızlıkların altında yatan önemli bir psikolojik mekanizmadır. Başka bir deyişle bilişsel üçlü

kavramı, bireyin kendisine, geleceğine ve dünyaya dair olumsuz yapıdaki algılarını ifade etmektedir (Beck ve Haigh, 2014: 1-24).

Beck'in (1987) ortaya koyduğu bu modele göre depresyonun ortaya çıkmasında ve devam etmesinde şemalar, bilişsel hartalar, bilişsel üçlü ve olumsuz otomatik düşünceler önemli bir rol oynamaktadır. Şemalar, kişinin kendisine ve çevresine dair olumsuz içerikli, değişmesi zor olan tutumlardan oluşmaktadır. Yaşanan stres sebebiyle aktif hale gelen bu şemalar düşünce ve algıda bozulmaya yol açarak gerçek dışı bir şekilde oluşan bilişsel hataları meydana getirmektedir. Bunun sonucunda depresyon yaşayan kişi yaşadığı olumsuzlukları kendine, kişiliğine atfetme; yaşadığı dünyayı engeller ile dolu olduğu düşünme ve yaşamındaki olumsuzlukların sürekli devam edeceğini şeklinde değerlendirmektedir. Bu üç ayrı bilişsel değerlendirme şekli bilişsel üçlü olarak adlandırılmaktadır (Pössel ve Thomas, 2011; akt; Erarşlan, 2014).

Benliğe dair olumsuz algı, bireyin kendisine, benliğine dair olumsuz inanç ve düşüncelerini (örneğin, değersizim, kusurluyum gibi olumsuz bilişler) ifade ederken; geleceğe yönelik olumsuz algı, kişinin geleceğe yönelik umutsuzluk yaşamayı ve geleceğe yönelik olumlu düşüncelere sahip olmamasını (Örneğin, hiçbir zaman başarılı olamayacağım) içermektedir. Dünyaya dair olumsuz algı ise, kişinin yaşadığı dünyanın, zamanın zor ve engellerle dolu olduğuna dair inanç ve yorumlamalarını (örneğin, bütün kötü şeyler her zaman beni bulur) içermektedir (Esbenson ve Benson, 2007: 14-24). Bilişsel yapılanmadaki bu üç katmanlı yapı kişinin benliğine, geleceğe ve dünyaya ilişkin algılamaları ve değerlendirmelerinden oluşur (Cha vd., 2019: 97-111).

2.5.1. Olumsuz Benlik Algısı

Bilişsel üçlü kavramının bileşenlerinden biri olan bu kavram kişinin kendisi hakkındaki olumsuz bakış açısını ve değerlendirmelerini içermektedir. Kişinin benliğine dair bu olumsuz algı sebebiyle, kendini sürekli yetersiz, değersiz hatalı olarak görmenin yanı sıra kişi yaşamındaki olumsuzlukların temel sebebinin de kendi kusur ve hataları olduğuna inanır. Sahip olduğu bu olumsuz algı ve inanç nedeniyle kendini yetersiz, kusurlu biri olarak gören kişi kendini karşı acımasız eleştirilerde bulunma ve kendini küçük görme gibi davranışlar gösterebilmektedir (Arkar, 1992:37).

2.5.2. Olumsuz Dünya Algısı

Bilişsel üçlü kavramının bir diğer bileşeni olan bu kavram; bireyin dünyayı yani yaşamını, çevreyi olumsuz şekilde yorumlaması ve de hedeflerine ulaşmada engel ya da problem olarak görmesidir. Depresyondaki kişilerin yaşamdaki deneyimlerini olumsuz bir şekilde yorumlama eğilimine de etki eden bu bileşen sebebiyle kişi yaşamının problemler, sıkıntılar ya da travmalarla dolu olduğunu düşünmektedir. Kişi sosyal ilişkilerinde, deneyimlerinde ya da yaşamdaki amaçlarında olumsuzluklara, zorluklara odaklanma eğilimindedir (Arkar,1992: 37).

2.5.3. Olumsuz Gelecek Algısı

Bilişsel üçlü kavramının üçüncü bileşeni olumsuz gelecek algısıdır. Kişinin yaşadığı zorluklarla baş edemediğini düşünmesi ve bu zorlukların gelecekte de devam edeceği şeklindeki düşüncesi olarak ifade edilen olumsuz gelecek algısı, geleceğe dair umutsuz olma ve olumsuz bakış açısı olarak tanımlanmaktadır. Bu kişiler için gelecek sıkıntılar, zorluklar ve hayal kırıklığı anlamına gelmektedir (Beck ve Alford, 2009: 226). Olumsuz deneyimlerin, zorlukların ve engellerin gelecekte devam edeceğini düşünen kişi geleceğe dair olumlu beklenti ve hayaller kuramamakta ve umutsuzluk içinde yaşamaktadır (Arkar, 1992: 37). Bu umutsuz bakış açısı bireyde hem depresyonun hem de pek çok psikolojik belirtinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Yenibaş ve Şirin, 2007: 66).

Beck (1987) bilişsel üçlünün bileşenleri arasındaki döngünün kişinin düşünceleri, duygu ve davranışları üzerinde etkili olduğunu ve bunun sonucunda kişinin kendisi, dünya ve gelecek hakkındaki düşünceleri ve yaşadığı deneyimlerin olumsuz düşünceleri destekleyerek mevcut depresyon ve umutsuzluk düzeyini arttırarak sürekli devam eden bir döngü meydana getirmektedir (Karaköse, 2021; Tanç, 1999: 24). Kişinin kendisi, geleceği ve dünya algısına yönelik olumsuz içerikli bilişsel yapılanmayı tanımlayan bilişsel üçlü karşısında Mak, Ng ve Wong (2011: 611) tarafından olumlu bilişsel üçlü (olumlu benlik, olumlu dünya ve olumlu gelecek algısı) kavramını ortaya koymuştur. Olumsuz psikolojik süreçleri anlama çabası olarak ortaya çıkan (olumsuz) bilişsel üçlünün yanı sıra, son yıllarda olumlu psikolojik süreçleri değerlendirmek amacıyla olumlu bilişsel üçlü kavramı üzerine araştırmalar yapılmıştır.

2.6. Pozitif Bilişsel Üçlü

Pozitif bilişsel üçlü kavramı, kişinin benliğine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumlu düşüncelerini ifade etmektedir. Olumsuz bilişsel üçlü kavramıyla benzer olarak olumlu bilişsel üçlü kavramı olumlu benlik algısı, olumlu dünya (çevre) algısı ve olumlu gelecek algısı olmak üzere 3 alt bileşenden meydana gelmektedir (Erarslan, 2014:23-27). Olumlu bilişsel üçlü, kişinin ruhsal sağlığını ve psikolojik sağlamlığını olumlu olarak etkilemekte ve depresyona ve diğer psikolojik belirtilere karşı koruyucu bir etki göstermektedir (Erarslan ve Işıklı, 2019:32-39).

Pozitif bilişsel üçlü kavramının bileşenlerinden olan olumlu benlik algısı, olumsuz benlik algısının (kişini kendini değersiz, yetersiz, eksik görmesi) aksine, kişinin kendisi hakkında değerli, yeterli olarak görmesidir. Bu bileşen kişinin kendini sevmesi, değerli hissetmesi ve kendi yeteneklerine, niteliklerine ve değerlerine güven duyması gibi faktörleri içermektedir (Erarslan ve Işıklı, 2019:32-39). Olumlu benlik algısı bileşeni, yüksek benlik saygısı kavramı çerçevesinde ifade edilmiştir (Erarslan, 2014: 23-27). Pek çok araştırmacı tarafından çalışılan ve tanımlaması yapılan bu kavramı Rosenberg, bireyin kendisine, benliğine dair olumlu veya olumsuz algı ve tutumu olarak tanımlamaktadır. Rosenberg'e göre yüksek benlik saygısına sahip kişinin kendisine dair olumlu algısı, kişinin kendisini herkesten üstün ya da mükemmel olarak görmesi değil aksine kişinin kendisine güvenmesi, kendi değerinin farkında olması, kendisinin hem yeterliliklerinin hem de eksikliklerinin farkında olup özgüven sahibi olmasıdır (Rosenberg, 1965: 30-31).

Pozitif bilişsel üçlünün diğer bir bileşeni olan pozitif dünya algısı, bireyin yaşadığı dünyayı, çevresini zor ve engellerle dolu bir yer olarak algılamasının aksine yaşadığı dünya ve çevreye yönelik olumlu algı ve inançlara sahip olmasıdır (Erarslan ve Işıklı, 2019). Kişi sosyal ilişki kurdukça ve yaşadığı çevreye aidiyet duymaya başladıkça olumlu dünya algısı desteklenmekte (Musick ve Wilson, 2003: 259-269) ve yaşadığı çevreye, dünyaya karşı mevcut olumsuz algısı zayıflamaktadır (Sungur, 1999: 105-108). Olumsuz dünya algısı, Beck'in ortaya koyduğu bilişsel teorisinde bireyin negatif içerikli dünya görüşü (Beck ve Alford, 2009: 226) olarak ifade edilirken bir yandan da bireyin şu anki mevcut deneyimlerini algılama ve değerlendirme şekli (Beck vd., 1979: 11) olarak da tanımlanmıştır. Olumlu dünya algısına sahip olan kişi, yaşamında sahip olduğu şeylerden dolayı mutludur, sosyal etkileşim kurmaktan zevk alır ve çevresine, diğer insanlara karşı olumlu duygu ve düşüncelere sahiptir. Kişi

olumsuz deneyimler yaşasa da bunu tüm yaşamı için genellemeden yaşadığı olumsuz duygu ve düşüncelerin üstesinden gelmeye çalışmaktadır.

Yaşamdaki kötü olayların ya da olumsuz deneyimlerin gelecekte de devam edeceği üzere oluşan olumsuz gelecek algısının aksine pozitif gelecek algısı, kişinin gelecekte yaşamayı beklediği olumlu yaşantılara karşı umudunu yitirmemesi ve gelecek hedeflerine, amaçlarına ulaşabileceğine yönelik düşüncelerinden oluşmaktadır (Erarslan, 2014). Bireyin gelecek yaşamındaki tecrübeler, olumlu ve olumsuz deneyimleri bir arada bulundurmaktadır. Buna bağlı olarak pozitif gelecek algısı, kişinin geleceğe dair olumlu beklentiler ile birlikte olumsuz deneyimlerinde var olabileceğine dair ihtimali değerlendirebilmesidir. Olumlu gelecek algısına sahip birey, yaşamı ve geleceği daha umutlu, iyimser ve pozitif bir çerçeveden değerlendirmektedir. Geleceğe dair olumlu beklentiler çerçevesinde ele alınan umut kavramı, pozitif gelecek algısının temelinde yer alan önemli bir kavramdır (Erarslan, 2014).

2.7. Zaman Perspektifi ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki ile İlgili Çalışmalar

Zimbardo ve Boyd (1999) tarafından oluşturulan zaman perspektifi teorisi, karmaşık bir yapıya sahip olan psikopatolojilerin altında yatan temel sebepler için bir açıklama ve anlamlandırma amacı taşırken, psikopatolojinin kaynaklarına ve bu psikopatolojilere sebep oluşturan zaman yönelimlerini açıklamaya çalışmaktadır. Alan yazının da zaman perspektifi ve psikopatolojiler arasındaki ilişkiye yönelik pek çok çalışma yapılmıştır.

Zimbardo ve Boyd'un (1999) ruh sağlığı ve zaman perspektifi arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik yapmış olduğu çalışma sonraki çalışmalara temel oluşturan önemli araştırmalardan biridir. Zimbardo ve Boyd (1999) üniversite öğrencileri ile yaptığı bu çalışmada, öğrencilere 'Zaman Perspektifi Ölçeği', 'Agresyon Ölçeği' (Buss ve Perry, 1992:452-459), 'Beck Depresyon Ölçeği' (Beck, Ward, Mendelson, Mock, Erbaum, 1961), 'Benlik Saygısı Envanteri' (Rosenberg, 1965) ve Sürekli Kaygı Ölçeği (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970) verilmiş ve psikopatolojik belirtilerle ilgili önemli sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan çalışmanın sonuçlarına bakıldığında; geçmiş zaman olumsuz perspektifinin depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı ve agresyonla arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Hazcı şimdiki zaman perspektifinin anksiyete ile arasında ilişki bulunamazken, gelecek

zaman perspektifi ile kaygı ve depresyonun ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Geçmiş olumlu alt boyut ile de depresyon, anksiyete ve agresyonla arasında ilişki ortaya koyulamazken, kaderci şimdiki zaman yönelimine sahip kişilerin depresyon, kaygı ve agresyon düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Zimbardo ve Boyd, 1999:17-55).

Şizofreni hastaları ile yapılan çalışma da ise, gelecek zaman perspektifine sahip olan kişilerin günlük aktivitelerinin ve organizasyon yetilerinin etkileyip etkilemediğine yönelik şimdiki zaman perspektifine sahip oldukları, gelecek zaman perspektiflerinin ise sınırlı düzeyde olduğu ortaya koyulmuştur (Suto ve Frank, 1993:7-18). Bir başka çalışmada ise şizofreni hastalarının depresyon hastalarına göre daha fazla geçici karışıklık yaşadığı görülmüştür (Kirstein ve Bukbergs, 1979: 1313-1316).

Somatizasyon üzerine yapılan çalışmalarda, olumsuz geçmiş zaman perspektifi baskın olan kişilerin ağrıyı felaketleştirme, ağrılara karşı duyarlılık ve ağrı duyamaya dair kaygılarda daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür (Sobol-Kwapinska vd., 2017: 635-644). Bunun yanında, yüksek düzeyde depresyon ve kaygının hem olumsuz geçmiş zaman perspektifine hem de kaderci şimdiki zaman perspektifi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bunlara paralel olarak, geçmiş olumlu zaman perspektifi ile aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Depresyon ve kaygı durumlarında geçmişe yönelik düşük seviyede olumlu bir algıya sahip olduğu ifade edilmiştir (Simon vd, 2022).

Bernstein ve Benfield'in (2013) reddedilme duyarlılığına dair yaptıkları çalışmada, olumsuz geçmiş zaman perspektifi puanı yüksek olan kişilerin reddedilme duyarlılığı eğiliminin yüksek olduğu öne sürülmüştür.

Zimbardo ve Boyd'un (2008) geçmişe dair bakış açısının şimdiki zamandaki duygu durumunu şekillendirdiğini söyleyen Zimbardo ve Boyd'a (2008) paralel olarak, Matthews ve Stolarski (2015) zaman perspektifi ve duygular arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmasında travmatik deneyimlerin duygusal süreçler üzerindeki etkisinin şimdiki zamanda da devam ettiğini ve kişinin sahip olduğu zaman perspektifindeki dengenin bozulmasıyla psikolojik semptomların meydana gelebileceği ifade edilmiştir. Aynı şekilde dengeli zaman perspektifine sahip olma ile ilgili ortaya koyulan başka bir çalışmada stres, anksiyete, depresyon ve tssb semptomlarının zaman perspektifi dengesinin bozulmasıyla artış gösterdiği ortaya koyulmuştur (Stolarski vd.,2020).

Risk alma davranışı üzerine yapılan bir araştırma da ise, 15 ayrı örneklemeden 2500'den fazla kişinin katıldığı araştırmada hazcı şimdiki zaman perspektifi ile sigara, alkol ve uyuşturucu gibi bağımlılık yapan maddelerin kullanımı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Keough, Zimbardo & Boyd, 1999: 149-164).

Eryılmaz'ın (2011), ergenler ile yaptığı çalışmada, ergenlerin geleceğe dair olumlu bakış açısı ile öznel iyi oluşlarının ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Çalışmada, geleceğe dair olumlu bakış düzeyinin öznel iyi oluş etkilediği ifade edilmiştir. Benzer şekilde, zaman perspektifi ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan bir başka çalışmada, dengeli zaman perspektifine sahip olma ile mutluluk düzeyi arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur (Drake ve ark., 2008: 47-68). Boniwell ve Zimbardo (2015) ise yaptığı çalışma da dengeli zaman perspektifine sahip olmanın kişinin performans ve mutluluğundaki artış ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Avustralya'da Mooney ve diğerlerinin (2017) 45-91 yaşları arasında 243 yetişkin ile yaptığı çalışmada dengeli zaman perspektifi ile emekliliğe dair planlar ve olumlu ruh hali puanı puanları ile negatif bir ilişki, depresyon, anksiyete ve stres puanları ile pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (Mooney, 2017: 1781). Türkiye'de Akırmak ve diğerleri (2019) tarafından yapılan araştırmada ise kültürel ve ailesel faktörlerin bireylerin hem zaman perspektifleri hem de dengeli zaman perspektifi üzerindeki etkisine dikkat çekilmiştir. Bu çalışmaya göre, kişinin sosyal ve ailesel sınırlılıklarının dengeli zaman perspektif düzeyleri üzerinde etkili olduğu ve bu sebeple kişinin öznel iyi oluşunun azaldığı ileri sürülmüştür (Akırmak, Tuncer, Akdoğan ve Erkat, 2019: 90-95).

2.8. Bilişsel Üçlü ve Psikolojik Belirtiler ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Beck (1979), bilişsel üçlüyü kişinin kendisini kusurlu ve değersiz görmesi; dünyayı engellerle dolu ve geleceğin ise zorluk ve hayal kırıklıklarından ibaret olduğuna dair algı ve düşüncelerini bilişsel üçlü olarak tanımlamaktadır (Beck vd., 1979). Literatürü incelediğimizde Bilişsel üçlü kavramı hem yetişkinler hem de çocuklar özelinde ayrı ayrı incelenmiş olup ayrıca bilişsel üçlü düzeylerinin belirlenmesi için ölçek geliştirme, bu kavramın farklı kültürlerle uyarlanması ve depresyon, kaygı gibi çeşitli psikolojik belirtiler ile ilişkisi kapsamında yapılmıştır.

Bilişsel üçlü ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye dair Beck'in (1979) yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılığın bilişsel üçlü tarafından önemli ölçüde açıklanabileceği ortaya koyulmuştur. Aynı şekilde bilişsel üçlünün bileşenlerinden olan özellikle benlik algısı bileşeninin psikolojik dayanıklılık üzerinde önemli derecede etkili olduğu görülmüştür. Bu ilişki Beck'in ortaya koyduğu bilişsel terapi çerçevesinde düşüncelerin psikolojik sağlık üzerinde önemli derecede etkili olduğu görüşünü desteklemektedir (Beck,2009). Alan yazının da bilişsel üçlü ile ilgili yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunun depresyona odaklanmış olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda bilişsel üçlü ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu pek çok kez ortaya konulmuştur (Braet vd., 2015; Pittard vd., 2021: 903-915). Bilişsel üçlü kavramı, kişilerin depresyonunun altında yatan sebepleri anlamak ve anlamlandırmak amacıyla ortaya çıkan bir kavram olsa da zaman içinde yapılan çalışmalarda bilişsel üçlünün pek çok psikolojik belirti ile ilişkili olabileceği ileri sürülmüştür. Wong (2008) yaptığı çalışmada bilişsel üçlünün sınav kaygısı ile ilişkisini ortaya koyarken Jacobs & Joseph'in (1997) yaptığı çalışmada bilişsel üçlünün anksiyete ile ilişkisini incelemiştir. Schenkel ve Towne (2020) bipolar bozukluk ve diğer psikolojik problemler ile ilişkili olduğunu; Chang ve arkadaşları (2007) intihar düşüncesi ile ilişkisini; Pössel ve Thomas (2011) umutsuzluk ile ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Kişinin yaşadığı psikolojik belirtiler ile var olan bilişsel üçlünün ilişkisi olmasının yanında literatürde psikolojik dayanıklılık ile psikopatoloji arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalarda mevcuttur (Farber ve Rosendahl, 2018; Siriwardhana vd., 2014: 1-14). Literatürde yer alan araştırma bulguları incelendiğinde bilişsel üçlünün kişinin ruh sağlığı ile ilişkili olduğu gözlemlenmektedir (Kaya ve Tıraş, 2021: 537-557).

Braet ve arkadaşlarının (2015) bilişsel üçlünün depresif semptomlar üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmada, çocukların kendilerinin ifade ettiği şekliyle depresif semptom çeşitliliğinin %43,5'ini açıkladığı ortaya koyulmuştur. Çocuklar üzerinde yapılan ve 471 kız ve erkek çocuğun katıldığı, yaşları ortalaması 12,4 olan bu çalışmada bilişsel üçlünün küçük yaş gruplarında da depresif semptomların önemli bir bileşenini oluşturduğu görülmüştür. Ayrıca, kişinin kendiliğine dair olumsuz algısı ve gelecek dair olumsuz algısının depresif belirtilerle ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Bilişsel üçlünün bileşenlerinden olan benlik algısı bileşeni ile anksiyete arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmalarda; kişinin olumsuz benlik algısı anksiyete yaşama durumunun ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Düşüncelerin kaygıdaki üzerindeki etkisini ortaya koyan çalışmalarda kaygı durumunun olumsuz düşünceler ile ilişkili olduğu görülmüştür. Alsaleh ve arkadaşlarının (2016) çalışmasına göre ise, kaygı ve depresyon düzeyindeki azalma, olumlu düşüncelerin artması ve olumsuz düşüncelerin azalması ile ilgili olduğu düşünülmektedir (Alsaleh vd., 2016: 79-90).

Kaygı ve benlik(kendilik) kavramı arasındaki ilişkiye odaklanan araştırmalarda, benlik saygısı arttıkça kaygı düzeyinin azaldığı ortaya konmuştur (Soni ve Singh, 2019:134-137).

İsaoğlu ve Tuzcuoğlu'nun (2021) yaptığı çalışmada, aracı değişken olarak belirtilen bilişsel üçlü (benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı) ile yalnızlık ve kaygı üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, kişinin benlik algısı ile yalnızlık arasındaki ilişkiye baktığımızda, olumsuz benlik algısının yalnızlık ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu sonucu görülmüştür.

Nguyen ve arkadaşları (2019) çalışmasında benlik saygısının düşük seviyede olması kaygı düzeyi üzerinde olumsuz etkileri olabileceği ileri sürülmüştür. Akademik stresin öğrencilerde düşük benlik saygısına sahip olmasına sebep olarak anksiyete, depresyon ve intihar düşünceleri gibi ruhsal belirtilere yol açabileceği ifade edilmiştir. Wong'un (2008) üniversite öğrencileri ile sınav kaygısı üzerine yaptığı çalışmada, sağlıklı bilişsel yapılanmanın sınav kaygısı ile ilişkili olduğu ve öğrencilerin sahip olduğu bilişsel üçlülerin olumsuz benlik algısı bileşenin sınav kaygısını oluşmasına sebep önemli bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde Sowislo ve Orth'in (2012) düşük benlik saygısı ile kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve kişinin benlik saygısının kaygı düzeyini etkilediğini ileri sürmüştür. Bu çalışmalara baktığımızda kaygının, olumsuz benlik algısı yani düşük benlik saygısının bir sonucu olabileceği düşünülmektedir.

Bireyin sahip olduğu dünyaya dair algısı ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkiye baktığımızda yapılan çalışmalarda olumsuz dünya algısının yalnızlık ve kaygıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Artur (2013) göre dünya görüşü, bireyin çevresiyle olan fiziksel ve sosyal ilişkisinde suçluluk duygularından, korkularından ve kaygılarından korunmada etkili olduğunu ifade etmektedir. Yani kişinin sahip olduğu dünya algısı, kişinin düşünce, duygu ve davranışlarına yön vermektedir. Arthur

(2013) ileri sürdüğü bu düşünceler, kişinin sahip olduğu dünya algısının, yalnızlık ve kaygı düzeylerini etkileyen bir faktör olduğu sonuçlarını pekiştirmektedir.

Gelecek algısı ve kaygı ilişkisi üzerine yapılan çalışmalarda; olumsuz gelecek algısı ile yaşanan kaygının ilişkili olduğu görülmektedir. Beck (2001) yaptığı çalışmada geleceğe dair ilgili olumsuz düşüncelerin kaygı ve depresyona yol açabileceğini ileri sürülmüştür. (Beck vd., 2001). Zenger ve diğerleri (2010) yaptığı araştırmada, geleceğe yönelik olumsuz algıya ve karamsarlığa sahip kanserli kadınlarda yoğun şekilde kaygı görülme olasılığının yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Benlik algısı ile ilgili yapılan diğer çalışmalarda, kişinin sahip olduğu olumlu benlik algısının depresyonun yanında kaygı, şiddet ve madde kullanımı gibi pek çok psikopatolojiyi geliştirme riskine karşı etkili bir koruyucu faktör olduğu tespit edilmiştir (Lillehoj vd., 2004: 963-991). Diğer yandan benlik saygısının depresyon ve olumsuz çevresel etki arasında aracı bir rol oynadığı belirtilmiştir (Prelow, Weaver, Swenson, 2006: 506-516). Olumlu dünya algısının da olumlu kendilik algısıyla benzer olarak, kişilerarası problem çözme ve zor zamanlarda baş etme gibi durumlar üzerinde olumlu etki oluşturduğu ifade edilmiştir (Wang, 2009: 22-45). Bir diğer bileşen olan gelecek algısına dair yapılan çalışmalarda ise, olumlu gelecek algısına sahip kişilerin stresli durumların ve stresin bu kişiler üzerinde daha az olumsuz etki oluşturduğu ve strese karşı daha dayanıklı olduğu ve yine problem çözme becerileri, baş etme becerileri üzerinde olumlu etki gösterdiği tespit edilmiştir (Horton, Wallander, 2001: 382-399).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Zaman perspektifi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenerek bilişsel üçlünün bu ilişki üzerindeki aracılık rolü üzerine inceleme yapılması amaçlanan bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ölçmek için korelasyon analizi ve alt boyutların yordayıcı, psikolojik belirti puanlarının yordanan değişken olduğu modelde bilişsel üçlü alt boyutlarının aracı rolünü tespit etmek amacıyla aracılık analizleri yapılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş aralığındaki bireylerden oluşmaktadır. Bulabildiğini örnekleme yoluyla seçilen araştırma örnekleminde 255 kadın ve 138 erkek olmak üzere toplam 393 kişi bulunmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Mevcut çalışmada öncelikle katılımcıların demografik bilgilerine ulaşabilmek adına araştırmacı tarafından geliştirilen Sosyo-Demografik Bilgi Formu; bireylerin zaman yönelimini belirlemek amacıyla Zimbardo ve Boyd (1999) tarafından geliştirilen Zimbardo zaman perspektifi ölçeği; çeşitli psikolojik belirtilerle beraber bu belirtilerin şiddet ve yoğunluğunu ölçmeyi amaçlayan ve Derogatis (1977) tarafından oluşturulan Scl-90 ruhsal belirti tarama testi ve katılımcıların benlik, dünya ve geleceğe yönelik algısını ölçmek amacıyla Beckham ve arkadaşları (1986) tarafından bilişsel üçlü envanteri uygulanmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Çalışmaya katılan katılımcılar hakkında sosyodemografik bilgilere ulaşılması amaçlanarak oluşturulan demografik bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Katılımcıların yaş, cinsiyet, ilişki durumu, eğitim düzeyi, çalışma durumu, ekonomik düzeyi, psikolojik tanı alma durumu ve bir tanıya sahip ise bu tanının ne olduğu sorularından oluşan toplam 5 soruluk bir formdur.

3.3.2. Zimbardo Zaman Perspektifi Ölçeği (ZZPÖ)

Zimbardo ve Boyd'un (1999) ortaya koyduğu zaman perspektifi ölçeği, toplam 56 madde ile 5 ayrı zaman perspektifi alt boyutunu ölçen ve öz-bildirim temelinde oluşturulan bir ölçektir. "Olumlu geçmiş zaman" boyutu toplam 9 madde (örn: Geçmişe dair mutlu zamanların nasıl olduğunu dinlemek hoşuma gider), "olumsuz geçmiş zaman" boyutu 10 madde (örn: Geçmişe ait tatsız görüntüleri unutmak benim için zordur), "hazcı şimdiki zaman" boyutu 15 madde ile (örn: Düşünmeden hareket ederim), "kaderci şimdiki zaman" boyutu 9 madde ile (örn: Yaşamın gidişatı etki edemeyeceğimiz güçler tarafından yönetilir), "gelecek zaman" boyutu 13 madde ile (örn: Yarının işlerini zamanında yapmak bugünün eğlencesinden önemlidir) değerlendirilmektedir. 5'li likert şeklinde oluşturulan bu ölçek 1= *Hiç doğru değil*, 2= *Doğru değil*, 3 = *Ne doğru ne de yanlış*, 4= *Doğru*, 5= *Çok doğru* olarak puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar kişilerin sahip olduğu zaman perspektiflerindeki farklılaşmaları işaret etmektedir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan bu ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik değerinin .70 ile .80 değerleri arasında farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu ölçek, kişilerin sahip olduğu zaman perspektiflerini düşünce, duygu, davranış ve tutum temelinde ölçmeyi amaçlamaktadır (Zimbardo ve Boyd, 1999).

Türkiye'de zaman perspektifi ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ümit Akırmak tarafından 2019 yılında ortaya koyulmuştur. Yapılan çalışmada zaman perspektifi alt boyutlarının güvenilirlik katsayılarının sırasıyla olumsuz geçmiş zaman boyutunda .84, olumlu geçmiş zaman boyutunda .74, hazcı şimdiki zaman boyutunda .78, kaderci şimdiki zaman boyutunda .68, gelecek zaman boyutunda ise .75 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akırmak, 2019).

Ayrıca zaman perspektifi alt boyutlarının yanı sıra dengeli zaman perspektifine ait sapma puanı mevcut çalışmaya dahil edilmiştir. DZSP bireyin ideal (en uygun) zaman perspektifi ile arasındaki mesafeyi belirtmektedir. Stolarski ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan çalışmada da zaman perspektifi ile ilgili kültürler arası araştırma bulgularına dayandırılarak uygun sapma puanları elde edilmiştir. Zaman perspektifi boyutlarına ait sapma puanları sırasıyla olumsuz geçmiş zaman boyutunda 1.95; olumlu geçmiş zaman boyutunda 4.60; kaderci şimdiki zaman boyutunda 1.50; hazcı şimdiki zaman boyutunda 3.90; gelecek zaman perspektifi

boyutu için ise 4 olarak ortaya koyulmuştur.

3.3.3. SCL-90 Ruhsal Belirti Tarama Envanteri

Derogatis tarafından 1977 yılında geliştirilen bu ölçeğin Türkçe uyarlaması Kılıç (1991) tarafından yapılmıştır. Ruhsal belirti tarama envanteri, bireyin kendisi tarafından doldurulan ve yaşanan belirtilerin hem hangi düzeyde olduğunu hem de hangi alanlarda yoğunluk gösterdiğini belirleyen, toplamda 90 soru ve 10 alt ölçekten oluşan 5’li likert şeklinde oluşturulan bir ölçektir. Ölçek puanlaması 0 ile 4 puan arasında değişen puanlardan oluşmaktadır. Ölçek puanlamasında “0= hiç, 1= çok az, 2= orta derecede, 3=oldukça fazla, 4=her zaman” şeklinde yapılmaktadır. Anlama, öğrenme ve de uygulama açısından oldukça pratik bir ölçek olması sebebiyle çalışmalarda sıklıkla kullanılan ölçeklerden biridir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında, Cronbach alfa güvenilirlik değerlerinin sırasıyla depresyon 0.78, anksiyete 0.73, somatizasyon 0.82, kişiler arası duyarlılık 0.79, hostilete için 0.79, obsesif-kompulsif için 0.84, fobik anksiyete için 0.78, psikotizm için 0.73, paranoid düşünce 0.63, ve ek skala için 0.77 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kılıç, 1991).

3.3.4. Bilişsel Üçlü Ölçeği (BÜÖ)

Beckham ve arkadaşlarının 1986 yılında kişilerin benlik, dünya ve geleceğe dair algılarını belirlemek amacıyla ortaya koyulan bir ölçektir. Erarslan ve Işıklı (2019) tarafından tekrar uyarlaması yapılan Bilişsel Üçlü Ölçeği toplamda 36 maddeden oluşan 7’li likert şeklinde oluşturulan kendini değerlendirmeye yönelik bir ölçektir. Benlik, gelecek ve dünya algısı olmak üzere 3 alt boyuttan oluşan bir yapıdan oluşan bu ölçekten alınan yüksek puanlar olumsuz bilişsel üçlüyü; düşük puanlar ise olumlu bilişsel üçlüyü göstermektedir. Türkçe uyarlaması için yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda tüm ölçek için ortaya koyulan Cronbach Alfa güvenilirlik katsayı değerinin .91 olduğu ortaya koyulmuş ayrıca ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel üçlü ölçeğinin alt boyutlarına ait güvenilirlik katsayı değerinin benlik algısı boyutunda .85, dünya algısı boyutunda .72 ve gelecek algısı boyutunda ise .87 olarak hesaplanmıştır. Aralıklarla yapılan test-tekrar test uygulaması sonucunda ortaya koyulan puanlar arasındaki ilişkide, korelasyon katsayılarının .74 ile .94 arasında yer aldığı belirlenmiştir (Erarslan ve Işıklı, 2019: 34).

3.4. Verilerin Toplanması ve Analiz

Mevcut çalışmanın veri toplama sürecinde öncelikle İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurul'una başvuru yapılmış ve etik kurul onayı alınmıştır. Sonrasında çalışmada kullanılan ölçekler google forms ile hazırlanıp internet aracılığıyla katılımcıların araştırmaya katılması sağlanmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılan kişilere veri toplama sürecinde öncelikle bilgilendirilmiş onam formu verilmiştir. Onam formunun ardından araştırmaya katılan kişilere Sosyo demografik Bilgi Formu, Zimbardo Zaman Perspektifi Ölçeği, Ruhsal Belirti Tarama Envanteri ve Bilişsel Üçlü Ölçeği verilmiştir. Katılımcıların ölçeklerin tamamını doldurması yaklaşık 15-20 dakika sürmektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilere dair yapılan istatistiksel analizler yer almaktadır. Öncelikle çalışmada kullanılan ölçekler ve ölçeklerin alt boyutları için tanımsal istatistik analizi bulguları ve normallik varsayımı analizi yapılmıştır. Daha sonra demografik bilgilere ilişkin betimsel istatistik analizine dair bulgular paylaşılmıştır. Son olarak ise araştırma hipotezlerine dair yapılan veri analizi bulguları sunulmaktadır.

4.1. Tanımsal İstatistik Bulguları

Çalışmanın değişkenlerine ait normallik değerlendirmesine ait basıklık ve çarpıklık değerleri (-2 ila +2) göre gerçekleştirilmiş (George, 2016:114) ve değişkenlerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Değişkenlere ait tanımsal istatistik bulgularına ait bilgiler Tablo 4.1’de yer almaktadır.

Tablo 4.1: Zaman Perspektifi ve DZSP, Psikolojik Belirtiler, Bilişsel Üçlü Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

| | N | Min | Max | Ort | SS | Çarpıklık | Basıklık | α |
|-------------------------|-----|-----|-----|------|-----|-----------|----------|----------|
| Olumsuz Geçmiş ZP | 393 | 1.4 | 5.0 | 3.27 | .74 | -.14 | -.38 | .80 |
| Olumlu Geçmiş ZP | 393 | 1.8 | 4.4 | 3.37 | .43 | -.15 | .23 | .70 |
| Hazcı Şimdiki ZP | 393 | 1.6 | 4.6 | 3.15 | .51 | .09 | -.01 | .72 |
| Kaderci Şimdiki ZP | 393 | 1.2 | 4.6 | 2.85 | .61 | .15 | -.19 | .71 |
| Gelecek ZP | 393 | 2.0 | 4.3 | 3.47 | .38 | -.38 | .56 | .73 |
| DZSP | 393 | 1.3 | 4.4 | 2.65 | .61 | .34 | -.19 | |
| Somati-zasyon | 393 | .00 | 4.0 | 1.14 | .86 | .87 | .22 | .90 |
| Okb | 393 | .00 | 3.6 | 1.51 | .78 | .35 | -.29 | .82 |
| Kişilerarası duyarlılık | 393 | .00 | 4.0 | 1.50 | .94 | .44 | -.44 | .88 |
| Depresyon | 393 | .00 | 4.0 | 1.52 | .94 | .43 | -.57 | .91 |
| Anksiyete | 393 | .00 | 4.0 | .999 | .83 | 1.12 | 1.05 | .89 |
| Hostilite | 393 | .00 | 4.0 | 1.07 | .96 | 1.05 | .49 | .86 |
| Fobik Kaygı | 393 | .00 | 4.0 | .660 | .73 | 1.65 | 2.87 | .81 |

| | | | | | | | | |
|------------------|-----|-----|-----|------|-----|------|------|-----|
| Paranoid Düşünce | 393 | .00 | 4.0 | 1.32 | .89 | .45 | -.53 | .78 |
| Psikotizm | 393 | 00 | 3.7 | .922 | .77 | 1.01 | .47 | .85 |
| RCI | 393 | .01 | 3.8 | 1.2 | .73 | .72 | .28 | .97 |
| Benlik Algısı | 393 | 10 | 64 | 25.3 | 12 | .94 | .41 | .89 |
| Dünya Algısı | 393 | 10 | 64 | 32.7 | 9.7 | .28 | -.02 | .77 |
| Gelecek Algısı | 393 | 10 | 64 | 26.7 | 11 | .64 | -.07 | .86 |

Gerçekleştirilen tanımsal istatistik analizden elde edilen bulgular incelendiğinde Zimbardo zaman perspektifi ölçeğinin ve DZSP, Scl-90 Ruhsal Belirti Tarama Envanteri alt ölçekleri ve RCI, Bilişsel Üçlü Ölçeği alt boyutlarının normal dağılıma sahip olduğu ve aynı zamanda araştırmada kullanılan ölçekler için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda elde edilen Cronbach alfa güvenilirlik katsayılarının kabul edilebilir değerlerde olduğu görülmektedir (Tablo 4.1) Elde edilen bu sonuçlar neticesinde çalışmada parametrik analizler kullanılmıştır.

4.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş arası 393 katılımcıdan oluşmaktadır. İlk olarak örnekleme dair cinsiyet dağılımı, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, psikolojik tanı alıp almadığına ilişkin demografik bulgular incelenmiştir (Tablo 4.2).

Ardından mevcut tez araştırmasında katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin zaman perspektifi, psikolojik belirtiler ve bilişsel üçlü açısından ne ölçüde farklılaştığı incelenmiştir.

Tablo 4.2: Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Frekans ve Yüzde Değerleri

| | Gruplar | Kişi Sayısı (N) | Yüzde % |
|---------------|-----------------|-----------------|---------|
| Cinsiyet | Kadın | 255 | 64.9 |
| | Erkek | 138 | 35.1 |
| İlişki Durumu | Evli | 192 | 48.9 |
| | Bekar | 189 | 48.1 |
| | Boşanmış | 6 | 1.5 |
| | Eşi vefat etmiş | 6 | 1.5 |
| Eğitim Düzeyi | İlkokul | 9 | 2.3 |
| | Ortaokul | 13 | 3.3 |
| | Lise | 59 | 15.0 |
| | Lisans | 244 | 62.1 |
| | Lisansüstü | 68 | 17.3 |

| | | | |
|-----------------|--------------|-----|------|
| Çalışma Durumu | Çalışıyorum | 177 | 45.0 |
| | Çalışmıyorum | 216 | 55.0 |
| Gelir Düzeyi | Alt | 15 | 3.8 |
| | Alt-Orta | 73 | 18.6 |
| | Orta | 227 | 57.8 |
| | Orta Üstü | 76 | 19.3 |
| | Üst | 2 | 0.5 |
| Psikolojik Tanı | Evet | 23 | 5.9 |
| | Hayır | 370 | 94.1 |

Tablo 4.2.'de görüldüğü üzere araştırmanın örneklemini 255 (%64,9) kadın ve 135 (%35,1) erkek olmak üzere toplam 393 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları ortalaması 32.9'dur. Katılımcıların medeni durumuna ait demografik bilgiler incelendiğinde, katılımcılardan 197 (%48,9) kişinin evli, 189'unun (%48.1) bekar ayrıca katılımcılardan 12'sinin (%3) boşanmış ve eşi vefat etmiş olduğu görülmektedir. Araştırmanın örnekleminin eğitim düzeyi incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%62,1) eğitim düzeyinin lisans seviyesi olduğu anlaşılmaktadır. Çalışma durumuna bakıldığında, katılımcıların %55'inin (216) herhangi bir işte çalışmadığı görülmektedir. Sosyo-ekonomik durum incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%57,8) maddi durumunun orta seviyede olduğu görülmektedir. Örneklem grubundaki katılımcılardan 270 (%94,1) kişinin ise herhangi bir psikolojik tanısı olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 4.3: Yaş Değişkeni İçin Betimsel Değerler

| Yaş | N | \bar{x} | SS | Min | Max |
|-----|-----|-----------|-------|-----|-----|
| | 393 | 32.9 | 10.86 | 18 | 65 |

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere, araştırmanın örneklem grubunu oluşturan katılımcıların yaşlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya katılan kişilerin yaşlarının 18-65 arasında değiştiği ve katılımcıların yaşları ortalamasının 32.9 (SS= 10.86) olduğu görülmektedir.

4.2.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

İlk olarak zaman perspektifine ait alt boyutlar ve DZSP puanının cinsiyete göre değişiklik gösterme durumunu incelenmek amacıyla bağımsız gruplar t-test analizi yapılmıştır. Kadın ve erkek gruplarının olumlu geçmiş ($t=.279$; $p>.05$), olumsuz geçmiş ($t=1.03$; $p>.05$), kaderci şimdi ($t=0.81$; $p>.05$), hancı şimdi ($t=-.854$; $p>.05$),

gelecek zaman perspektifi ($t=-.364$; $p>.05$) puanlarının ve dengeli zaman perspektifi sapma puanının ($t=-.198$; $p>.05$), karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda, zaman perspektifi alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmektedir.

Tablo 4.4: Cinsiyet gruplarına göre Zaman Perspektifi Alt Boyutları ve DZSP, Psikolojik Belirtiler Alt Boyutları ve Bilişsel Üçlü Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar t Test Bulguları

| Değişken | Kadın (N:235) | | Erkek (N:138) | | t |
|-------------------------|---------------|-------|---------------|-------|--------|
| | Ort | SS | Ort | SS | |
| Olumsuz geçmiş | 3.30 | .731 | 3.22 | .769 | 1.05 |
| Olumlu Geçmiş | 3.37 | .429 | 3.36 | .438 | .281 |
| Hazcı Şimdi | 3.13 | .496 | 3.18 | .551 | -.854 |
| Kaderci Şimdi | 2.85 | .577 | 2.84 | .672 | .078 |
| Gelecek | 3.46 | .377 | 3.48 | .390 | -.364 |
| DZSP | 2.65 | .650 | 2.66 | .559 | -.198 |
| Somatizasyon | 1.32 | .888 | .816 | .719 | 5.77* |
| OKB | 1.62 | .798 | 1.315 | .733 | 3.14* |
| Kişilerarası Duyarlılık | 1.66 | .965 | 1.200 | .822 | 5.05* |
| Depresyon | 1.70 | .950 | 1.182 | .850 | 5.40* |
| Anksiyete | 1.09 | .867 | .829 | .745 | 5.27* |
| Hostilite | 1.12 | .999 | .997 | .881 | 1.24 |
| Paranoid Düşünce | 1.39 | .917 | 1.205 | .837 | 2.07* |
| Psikotizm | .985 | .794 | .805 | .726 | 2.21* |
| Fobik Anksiyete | .732 | .782 | .529 | .615 | 2.61* |
| Benlik Algısı | 25.12 | 12.27 | 25.73 | 11.59 | -.474 |
| Dünya Algısı | 33.04 | 9.70 | 32.19 | 9.74 | .829 |
| Gelecek Algısı | 25.45 | 11.25 | 29.16 | 11.09 | -3.13* |

* $p <.05$; ** $p <.001$

Ardından Tablo 4.4' te görüldüğü üzere, psikolojik belirtiler ve bilişsel üçlü değişkeninin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırma yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, kadın ve erkek grupları ile psikolojik belirtiler (Scl-90) alt boyutları arasında yapılan bağımsız gruplar t- testi sonucunda, kadınların SCL-somatizasyon düzeyi, SCL-obsesif kompulsif düzeyi, SCL- kişilerarası duyarlılık düzeyi, SCL- depresyon düzeyi, SCL- anksiyete düzeyi, SCL- psikotizm, SCL-paranoid düşünce ve SCL-Fobik anksiyete alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı görülürken (Sırasıyla $t = 5,77, p < .001$; $t = 3,14, p < .001$; $t = 5,05, p < .001$; $t = 5,40, 4,52, p < .001$; $t = 5,27, p < .001$; $t = 2,21, p = .027$; $t = 2,07; 3,54, p = .039$; $t = 2,61, p = .005$) SCL-hostilite ($t = 1,24, p > .05$) boyutunda kadın ve erkek grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Bilişsel üçlü alt boyutları ve cinsiyet arasındaki farklılaşma incelediğinde, benlik ($t = -.474, p > .05$) ve dünya algısında ($t = ,829, p > .05$) kadın ve erkeklere göre anlamlı bir farklılık bulunamazken; gelecek algısı boyutunda ($t = -3,12, p = .002$) kadın ve erkek gruplara göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. (Tablo 4.4)

4.2.2. Eğitim Düzeyine İlişkin Bulgular

Katılımcıların zaman perspektifi alt boyutu puanı ve DZSP, psikolojik belirtiler alt boyutları ve bilişsel üçlü puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Buna göre katılımcılar ilkokul ($n = 9$), ortaokul ($n = 13$) lise ($n = 59$), lisans ($n = 244$) ve lisansüstü ($n = 68$) olmak üzere 5 grup halinde sınıflandırılmıştır.

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre, katılımcıların olumsuz zaman ($F = ,504; p > .05$), olumlu zaman ($F = 1,63; p > .05$), hancı şimdi ($f = 2,30; p > .05$), kaderci şimdi ($F = 2,25; p > .05$), gelecek zaman perspektifleri ($F = 4,35; p > .05$) ve DZSP ($F = 1,84; p > .05$) puanları ile ilkokul, ortaokul, lise, lisans ve lisansüstü eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. (Tablo 4.5)

Tablo 4.5: Eğitim Düzeyine Göre Zaman Perspektifi Alt Boyut ve DZSP**Puanlarına Ait ANOVA Bulguları**

| | İlkokul (N:9) | | Ortaokul (N:13) | | Lise (N:59) | | Lisans (N:244) | | Lisansüstü (N:68) | | F |
|----------------|------------------|------|--------------------|------|----------------|------|-------------------|------|----------------------|------|------|
| | ort | ss | ort | ss | ort | ss | ort | ss | ort | ss | |
| Olumsuz Geçmiş | 3.44 | .60 | 3.38 | .681 | 3.32 | .801 | 3.27 | .715 | 3.18 | .829 | .504 |
| Olumlu Geçmiş | 3.62 | .314 | 3.48 | .433 | 3.41 | .470 | 3.33 | .431 | 3.39 | .400 | 1.63 |
| Hazcı Şimdi | 2.83 | .584 | 3.26 | .694 | 3.16 | .564 | 3.12 | .487 | 3.28 | .506 | 2.30 |
| Kaderci Şimdi | 3.44 | .430 | 2.89 | .801 | 2.84 | .633 | 2.82 | .587 | 2.84 | .633 | 2.25 |
| Gelecek | 3.08 | .502 | 3.55 | .333 | 3.48 | .364 | 3.44 | .380 | 3.58 | .355 | 4.35 |
| Dzsp | 3.12 | .527 | 2.72 | .423 | 2.68 | .616 | 2.66 | .618 | 2.55 | .645 | 1.84 |

** $p < .001$; * $p < .05$

Katılımcıların psikolojik belirtiler alt boyut puanlarının, eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda katılımcıların SCL-somatizasyon düzeyi, SCL- obsesif kompulsif düzeyi, SCL- kişilerarası duyarlılık düzeyi, SCL- depresyon düzeyi, SCL- anksiyete düzeyi, SCL- psikotizm, SCL-paranoid düşünce ve SCL- Fobik anksiyete alt boyutları (Sırasıyla $F=1.38, p>.05$; $F=.553, p>.05$; $F=.239, p>.05$; $F=.323, p>.05$; $F=1.38, p>.05$; $F=.886, p>.05$; $F=1.03, p>.05$; $F=1.35, p>.05$) eğitim düzeyi açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir. (Tablo 4.6)

Tablo 4.6: Eğitim Düzeyine Göre Psikolojik Belirtiler Alt Boyut Puanlarına Ait ANOVA Bulguları

| | İlkokul (N:9) | | Ortaokul (N:13) | | Lise (N: 59) | | Lisans (N:244) | | Lisansüstü (N:68) | | F |
|-------------------------|------------------|-----|--------------------|-----|-----------------|-----|-------------------|-----|----------------------|-----|-----|
| | Ort | Ss | Ort | Ss | Ort | Ss | Ort | Ss | Ort | Ss | |
| Somatizasyon | 1.49 | 1.0 | .897 | .87 | 1.23 | .90 | 1.17 | .86 | .987 | .80 | 1.3 |
| Okb | 1.57 | .44 | 1.49 | .69 | 1.57 | .89 | 1.53 | .79 | 1.39 | .74 | .55 |
| Kişilerarası Duyarlılık | 1.65 | .81 | 1.36 | .64 | 1.51 | 1.0 | 1.52 | .93 | 1.43 | 1.0 | .23 |
| Depresyon | 1.52 | .98 | 1.33 | .80 | 1.52 | .92 | 1.55 | .96 | 1.43 | .93 | .32 |
| Anksiyete | 1.18 | .88 | .869 | .62 | 1.13 | .91 | .863 | .81 | .863 | .81 | 1.0 |
| Hostilite | 1.11 | .67 | 1.21 | .91 | 1.33 | 1.1 | 1.02 | .92 | 1.01 | .96 | 1.3 |
| Paranoid D. | 1.66 | .85 | 1.38 | .72 | 1.40 | .88 | 1.33 | .90 | 1.18 | .88 | .88 |
| Psikotizm | .855 | .64 | .723 | .63 | .940 | .79 | .940 | .79 | .801 | .68 | 1.0 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-----|
| Fobik | .486 | .51 | .450 | .55 | .770 | .89 | .688 | .72 | .529 | .64 | 1.3 |
| Anksiyete | | | | | | | | | | | |

** $p < .001$; * $p < .05$

Bilişsel üçlü ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan varyans analizine göre, katılımcıların olumsuz benlik ($F=1.09$; $p>.05$) ve olumsuz dünya algıları ($F=.728$; $p>.05$) ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunamazken; olumsuz gelecek algısı ($F=3.16$; $p=.02$) ile eğitim düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir (Tablo 4.7).

Tablo 4.7: Eğitim Düzeyine göre Bilişsel Üçlü Puanlarına Ait ANOVA Bulguları

| | İlkokul (N:9) | | Ortaokul (N:13) | | Lise (N:59) | | Lisans (N:244) | | Lisansüstü (N:68) | | F |
|----------------|------------------|------|--------------------|------|----------------|------|-------------------|------|----------------------|------|-------|
| | Ort | Ss | Ort | Ss | Ort | Ss | Ort | Ss | Ort | Ss | |
| Benlik algısı | 26.6 | 16.0 | 19.7 | 10.0 | 25.9 | 13.5 | 25.8 | 11.7 | 23.9 | 11.4 | 1.09 |
| Dünya algısı | 34.5 | 10.6 | 30.1 | 8.49 | 32.8 | 10.2 | 33.0 | 9.5 | 31.8 | 9.9 | .728 |
| Gelecek algısı | 37.1 | 14.8 | 24.0 | 9.34 | 29.1 | 12.1 | 26.3 | 11.0 | 25.2 | 10.5 | 3.16* |

** $p < .001$; * $p < .05$

Olumsuz Gelecek algısı ile eğitim düzeyi arasındaki farkın kaynağının bulunması için Tukey Post Hoc analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre, ilköğretim grubunun olumsuz gelecek algısı puanları lisans grubu ($p = .040$) ve lisansüstü grubunun ($p=.024$) puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

4.2.3. Sosyo- Ekonomik Düzeye İlişkin Bulgular

Katılımcıların zaman perspektifi alt boyutu puanı ve DZSP, psikolojik belirtiler alt boyut ve bilişsel üçlü puanlarının sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Buna göre katılımcılar alt ($n=15$), alt-orta ($n=73$) orta ($n=227$), orta-üst ($n=75$) ve üst ($n = 3$) olmak üzere 5 grup halinde sınıflandırılmıştır.

Zaman perspektifi alt boyutları ve DZSP ile ekonomik düzey arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların olumsuz geçmiş zaman ($F=3.54$; $p=.007$) ve kaderci şimdi ($F=3.46$; $p=.008$) ve DZSP ($F=3.93$; $p=.004$), ile ekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülürken; olumlu geçmiş ($F=3.16$; $p>.05$), hazcı şimdi ($F=3.16$;

$p>.05$), ve gelecek zaman perspektifleri($F=3.16$; $p>.05$), ile ekonomik düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. (Tablo 4.8)

Tablo 4.8 Zaman Perspektifi Alt Boyutları ve DZSP ile Sosyo-Ekonomik Düzeye Ait ANOVA Bulguları

| | Kareler Toplamı | s.d | Ortalama Kare | F | p | TUKEY POST HOC |
|-------------------|--------------------|-----|------------------|------|------|------------------------------|
| Olumsuz Geçmiş | 767.74 | 4 | 191.9 | 3.54 | .007 | Altorta>orta- üst |
| Hata | 20985.7 | 388 | 54.8 | | | |
| Toplam | 443549.0 | 392 | | | | |
| Kaderci Şimdi | 5.06 | 4 | 1.26 | 3.46 | .008 | Alt- altorta>orta- üst |
| Hata | 141.54 | 388 | .365 | | | |
| Toplam | 3339.7 | 392 | | | | |
| DZSP | 5,86 | 4 | 1.46 | 3.93 | .004 | Alt- altorta>orta- üst |
| Hata | 144.37 | 388 | .372 | | | |
| Toplam | 2927.75 | 392 | | | | |

** $p <.001$ - * $p <.05$

Katılımcıların psikolojik belirtiler alt boyut puanlarının, ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda katılımcıların, SCL- kişilerarası duyarlılık düzeyi, SCL- psikotizm, SCL-paranoid düşünce, SCL-Hostilite ve SCL- Fobik anksiyete alt boyutları (Sırasıyla $F=2.20$, $p>.05$; $F=1.05$, $p>.05$; $F=1.74$, $p>.05$; $F=.1.45$, $p>.05$; $F=1.79$, $p>.05$) ekonomik düzeyi açısından anlamlı bir farklılık göstermezken; SCL-somatizasyon ($F=3.29$, $p=.011$), SCL- obsesif kompulsif düzeyi ($F=2.24$, $p=.045$), SCL-anksiyete ($F=3.04$, $p=.017$), SCL- depresyon düzeyi($F=2.72$, $p=.029$) puanları ile ekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. (Tablo 4.9).

Somatizasyon, depresyon, anksiyete ve obsesif kompulsif bozukluk düzeyi ile ekonomik düzey arasındaki farklılığın neden oluştuğunun bulunması amacıyla Tukey Post Hoc analizi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre, somatizasyon, okb, depresyon ve anksiyete puanlarının, alt ($p=.024$) ve alt-orta ($p=.024$) ekonomik gruplarının orta-üst ve üst ekonomik gruplarına göre puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak

yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.9: Psikolojik Belirtiler (SCL-90) Alt Boyutları ile Sosyo-Ekonomik Düzeye Ait ANOVA Bulguları

| | | Kareler toplamı | s.d | Ortalamalar toplamı | F | p | TUKEY POST HOC |
|--------------|-----------------|-----------------|------------|---------------------|------|------|----------------------|
| Somatizasyon | Gruplar arası | 9.65 | 4 | 2.41 | 3.29 | .011 | Alt-orta>Ortaüst-üst |
| | Grup içi Toplam | 284.7 294.3 | 388 392 | .734 | | | |
| Okb | Gruplar arası | 6.0 | 4 | 1.51 | 2.46 | .045 | Alt-orta>Ortaüst-üst |
| | Grup içi Toplam | 238.2 244.2 | 388 392 | .614 | | | |
| Depresyon | Gruplar arası | 9.6 | 4 | 2.41 | 2.72 | .029 | Alt-orta>Ortaüst-üst |
| | Grup içi Toplam | 343.5 353.2 | 388 392 | .885 | | | |
| Anksiyete | Gruplar arası | 8.3 | 4 | 2.081 | 3.04 | .017 | Alt-orta>Ortaüst-üst |
| | Grup içi Toplam | 264.9 273.2 | 388 392 | .683 | | | |

** $p < .001$; * $p < .05$

Tablo 4.10' da görüldüğü üzere bilişsel üçlü ile ekonomik düzey arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların benlik algısı ($F=4.59$, $p=.001$) ve dünya algıları ($F=7.48$, $p<.001$) ile sosyo düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlemlenirken; gelecek algısı ($F=1.91$, $p>.05$) ile sosyo ekonomik düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Benlik algısı ve dünya algısı ile eğitim düzeyi arasındaki farkın oluşma sebebinin ortaya koyulması amacıyla Tukey Post Hoc analizi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre, alt ekonomik grup ve alt-orta ekonomik grubunun, orta ($p<.001$), orta-üst ($p=.001$) ve üst ($p=.031$) ekonomik grubun dünya algısı puanlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklı olduğu bulunurken; benlik algısı puanlarının alt-orta ekonomik grubun ve orta ($p=.018$) ekonomik grup ile aralarında anlamlı olarak

farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.10: Bilişsel Üçlü ile Sosyo-Ekonomik Düzeye Ait ANOVA Bulgular

| | | Kareler toplamı | s.d | Ortalamalar toplamı | F | p | TUKEY POST HOC |
|-------------------|--------------------|--------------------|------------|------------------------|------|-----|--------------------------------------|
| Benlik Algısı | Gruplar arası | 2561.3 | 4 | 640.34 | 4.59 | .01 | altorta> orta |
| | Grup içi Toplam | 54134.9 56696.3 | 388 392 | 139.52 | | | |
| | Dünya Algısı | 2649.1 | 4 | 662.29 | 7.48 | .00 | Alt- altorta> orta- ortaüst |
| Gelecek Algısı | Gruplar arası | 975,7 | 4 | 243.94 | 1.91 | .10 | |
| | Grup içi Toplam | 49319.7 50295.5 | 388 392 | 127.11 | | | |

** $p < .001$; * $p < .05$

4.2.4. Psikiyatrik Tanı Durumuna İlişkin Bulgular

Zaman perspektifi alt boyut puanları ve DSZP'nin psikiyatrik tanı alma durumuna göre farklılık gösterme durumunu incelenmek için t-test analizi uygulanmıştır. Tanı alan ve tanı almayan olumlu geçmiş ($t=.279$; $p>.05$), olumsuz geçmiş ($t=1.03$; $p>.05$), kadercı şimdi ($t=0.81$; $p>.05$), hazcı şimdi ($t=-.854$; $p>.05$), gelecek zaman perspektifi ($t=-.364$; $p>.05$) puanlarının ve dengeli zaman perspektifi sapma puanının ($t=-.198$; $p>.05$), karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplar t- testi sonucunda, zaman perspektifi alt boyutlarının tanı alma durumuna göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmektedir (Tablo 4.11).

Tablo 4.11: Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Zaman Perspektifi Alt Boyutları ve DSZP Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar T Test Bulguları

| | Evet (N:23) | | Hayır (N:370) | | t |
|----------------|-------------|------|---------------|------|------|
| | Ort | SS | Ort | SS | |
| Olumsuz Geçmiş | 3.71 | .897 | 3.24 | .727 | 1.03 |
| Olumlu Geçmiş | 3.35 | .516 | 3.37 | .426 | .279 |
| Hazcı Şimdi | 3.20 | .529 | 3.15 | .515 | .854 |

| | | | | | |
|---------------|-------|------|------|------|------|
| Kadercı Şimdi | 3,.03 | .705 | 2.83 | .604 | .081 |
| Gelecek | 3.51 | .349 | 3.46 | .383 | .364 |
| DSZP | 3.02 | .699 | 2.63 | .607 | .198 |

** $p < .001$; * $p < .05$

Ardından psikolojik belirtiler ve bilişsel üçlü değişkenlerinin psikiyatrik tanı alma durumuna göre karşılaştırma yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, psikiyatrik tanı alan ve tanı almayan gruplar ile psikolojik belirtiler (Scl-90) alt boyutları arasında yapılan bağımsız gruplar t- testi sonucunda, kadınların SCL-somatizasyon düzeyi, SCL- obsesif kompulsif düzeyi, SCL- kişilerarası duyarlılık düzeyi, SCL- depresyon düzeyi, SCL- anksiyete düzeyi, SCL-hostilite, SCL- psikotizm, SCL-paranoid düşünce ve SCL- Fobik anksiyete alt boyutlarında (Sırasıyla $t = 4.45$ $p = .000$; $t = 2,88$, $p < .001$; $t = 3.29$, $p < .001$; $t = 4.17$, $p < .001$; $t = 5.13$, $p < .001$; $t = 3.67$, $p = .027$; $t = 4,29$; $p < .001$; $t = 4.03$, $p < .05$; $t = 3.41$, $p < .001$) psikiyatrik tanı alma durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir (Tablo 4.12).

Tablo 4.12: Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Psikolojik Belirtiler Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar T Test Bulguları

| | Evet (N:23) | | Hayır (N:370) | | t |
|-------------------------|-------------|------|---------------|------|-------|
| | Ort | SS | Ort | SS | |
| Somatizasyon | 1.90 | 1.03 | 1.09 | .834 | 4.45* |
| Okb | 1.97 | .810 | 1.48 | .780 | 2.88* |
| Kişilerarası Duyarlılık | 2.12 | 1.04 | 1.46 | .924 | 3.29* |
| Depresyon | 2.30 | 1.00 | 1.47 | .925 | 4.17* |
| Anksiyete | 1.83 | 1.03 | .947 | .794 | 5.13* |
| Hostilite | 1.78 | 1.10 | 1.03 | .934 | 3.67* |
| Paranoid Düşünce | 2.08 | .949 | 1.27 | .870 | 4.29* |
| Psikotizm | 1.54 | .861 | .883 | .754 | 4.03* |
| Fobik Anksiyete | 1.16 | .895 | .629 | .712 | 3.41* |

** $p < .001$; * $p < .05$

Bilişsel üçlü alt boyutları ve psikiyatrik tanı alan ve almayan gruplar arasındaki farklılaşma incelendiğinde, benlik ($t = .308$, $p > .05$), dünya algısı ($t = .455$, $p > .05$) ve gelecek algısı boyutlarında ($t = .431$ $p > .05$) tanı alan ve tanı almayan gruplara göre

anlamli bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.13).

Tablo 4.13: Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Bilişsel Üçlü Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar T Test Bulguları

| | Evet (N:23) | | Hayır (N:370) | | <i>t</i> |
|----------------|-------------|-----------|---------------|-----------|----------|
| | <i>Ort</i> | <i>SS</i> | <i>Ort</i> | <i>SS</i> | |
| Benlik Algısı | 27.8 | 13.6 | 25.1 | 11.9 | .308 |
| Dünya Algısı | 34.2 | 11.5 | 32.6 | 9.62 | .455 |
| Gelecek Algısı | 28.5 | 12.6 | 26.6 | 11.2 | .432 |

** $p < .001$; * $p < .05$

4.3. Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları

Katılımcıların zaman perspektifi alt boyutları, psikolojik belirti alt boyutları ve bilişsel üçlü (benlik, dünya ve gelecek algısı) arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır (Tablo 4.14).

Olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile depresyon ($r=.597$, $p<.01$), anksiyete ($r=.537$, $p<.01$), somatizasyon ($r=.387$, $p<.01$), kişilerarası duyarlılık ($r=.581$, $p<.01$), obsesif kompulsif bozukluk ($r=.555$, $p<.01$), hostilite ($r=.438$, $p<.01$), psikotizm ($r=.531$, $p<.01$), paranoid düşünce ($r=.584$, $p<.01$), fobik anksiyete ($r=.363$, $p<.01$) ve RCI ($r=.591$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. (Tablo 4.14)

Kaderci şimdiki zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kaderci şimdiki zaman perspektifi ile depresyon ($r=.334$, $p<.01$), anksiyete ($r=.370$, $p<.01$), somatizasyon ($r=.293$, $p<.01$), kişilerarası duyarlılık ($r=.337$, $p<.01$), obsesif kompulsif bozukluk ($r=.360$, $p<.01$), hostilite ($r=.289$, $p<.01$), psikotizm ($r=.371$, $p<.01$), paranoid düşünce ($r=.338$, $p<.01$), fobik anksiyete ($r=.289$, $p<.01$) ve RCI ($r=.382$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Tablo 4.14)

Hazcı şimdiki zaman perspektifi ile somatizasyon, depresyon, kişilerarası duyarlılık arasında anlamlı ilişki bulunamazken okb ($r=.116$, $p<.05$), anksiyete ($r=.149$, $p<.05$), psikotizm ($r=.114$, $p<.05$), paranoid düşünce ($r=.108$, $p<.05$) fobik kaygı ($r=.105$,

$p<.05$), hostilete ($r=.234$, $p<.01$) ve RCI ($r=.111$, $p<.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yandan olumlu geçmiş zaman alt boyutu ve gelecek zaman alt boyutları ile depresyon, hostilete, anksiyete, kişilerarası duyarlılık, okb, somatizasyon, psikotizm, paranoid düşünce ve fobik anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 4.14).

Ayrıca zaman perspektifi alt boyutları ile bilişsel üçlü alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; benlik algısı ile geçmiş olumsuz ($r=.507$, $p<.01$) ve kaderci şimdiki zaman perspektifi ($r=.359$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken ($r=-.209$, $p<.01$), olumlu geçmiş zaman ($r=-.120$, $p<.01$) ve gelecek zaman perspektifleri ($r=-.209$, $p<.01$) ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Dünya algısı alt boyutunda, geçmiş olumsuz ($r=.490$, $p<.01$), şimdiki kaderci zaman perspektifleri ($r=.282$, $p<.01$) ile dünya algısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenirken; hazcı şimdiki zaman ($r=-.255$, $p>.05$) ve gelecek zaman perspektifleri ($r=-.094$, $p>.05$), ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 4.14).

Gelecek algısı boyutunun zaman perspektifi alt boyutları ile arasındaki ilişki incelendiğinde; geçmiş olumsuz ($r=.382$, $p<.01$) ve şimdiki kaderci zaman perspektifleri ($r=.331$, $p<.01$) arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken; geçmiş olumlu ($r=-.120$, $p<.01$), şimdiki zaman hazcı ($r=-.191$, $p<.01$) ve gelecek zaman perspektiflerinin ($r=-.209$, $p<.01$) gelecek algısıyla negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. (Tablo 4.14)

Bilişsel üçlü alt boyutları ve psikolojik belirtiler arasındaki korelasyon incelendiğinde; benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı alt boyutları ile psikolojik belirtiler alt ölçekleri (somatizasyon, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk, paranoid düşünce, hostilete, psikotizm, fobik kaygı ve RCI arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.14).

Tablo 4.14: Zaman Perspektifi, Psikolojik Belirtiler ve Bilişsel Üçlü Değişkenlerine Ait Korelasyon Tablosu

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|----|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|----|
| 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | .115* | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | .054 | .251** | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | .427** | .108* | .251** | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | .042 | .075 | .036 | -.122* | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | .387** | .011 | .075 | .293** | -.074 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | .555** | .029 | .116* | .360** | -.066 | .656** | 1 | | | | | | | | | | | | |
| 8 | .581** | -.041 | .029 | .337** | -.026 | .656** | .793** | 1 | | | | | | | | | | | |
| 9 | .597** | -.029 | .026 | .334** | -.067 | .694** | .789** | .851** | 1 | | | | | | | | | | |
| 10 | .537** | -.011 | .149** | .370** | -.078 | .771** | .724** | .765** | .795** | 1 | | | | | | | | | |
| 11 | .438** | -.015 | .234** | .289** | -.051 | .601** | .624** | .644** | .667** | .759** | 1 | | | | | | | | |
| 12 | .363** | -.079 | .105* | .289** | -.082 | .682** | .635** | .675** | .664** | .796** | .645** | 1 | | | | | | | |
| 13 | .584** | -.033 | .108* | .338** | .021 | .629** | .722** | .786** | .788** | .762** | .719** | .631** | 1 | | | | | | |
| 14 | .531** | -.058 | .114* | .371** | -.004 | .660** | .700** | .792** | .767** | .805** | .699** | .727** | .789** | 1 | | | | | |
| 15 | .591** | -.021 | .111* | .382** | -.046 | .831** | .857** | .896** | .915** | .918** | .792** | .809** | .865** | .884** | 1 | | | | |
| 16 | .507** | -.120* | -.067 | .359** | -.209** | .432** | .557** | .602** | .599** | .558** | .489** | .522** | .511** | .575** | .617** | 1 | | | |
| 17 | .490** | -.134** | -.055 | .282** | -.085 | .456** | .488** | .562** | .615** | .522** | .497** | .464** | .579** | .522** | .602** | .628** | 1 | | |
| 18 | .382** | -.156** | -.191* | .331** | -.209** | .311** | .348** | .391** | .474** | .394** | .330** | .368** | .395** | .387** | .438** | .630** | .599* | 1 | |
| 19 | .535** | -.156** | -.124* | .379** | -.200** | .460** | .540** | .601** | .652** | .568** | .507** | .524** | .570** | .575** | .640** | .884** | .83** | .86** | 1 |

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

1.Olumsuz Geçmiş; 2.Olumlu Geçmiş; 3.Hazcı Şimdi; 4.Kaderci Şimdi; 5.Gelecek Zaman Perspektifi; 6.Somatizasyon; 7.Obsesif Kompulsif; 8.Kişilerarası Duyarlılık; 9.Depresyon;

10.Anksiyete; 11.Hostilite; 12.Fobik Anksiyete; 13.Paranoid Düşünce; 14.Psikotizm; 15.RCI; 16.Benlik Algısı, 17. Dünya Algısı, 18. Gelecek Algısı, 19. BÜ Toplam

4.4. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Korelasyon analizi sonucunda ilişkileri anlamlı olan değişkenlerin yordama gücünü ortaya koymak amacıyla regresyon analizi uygulanmıştır.

Olumsuz geçmiş zaman, kaderci şimdiki zaman perspektifi puanları ile benlik, dünya ve gelecek algısı puanlarının birlikte depresyon puanlarını yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 4.15). Buna göre olumsuz geçmiş zaman perspektifi ($\beta = .317$; $t = 7.21$; $p < .001$), kaderci şimdiki zaman perspektifi ($\beta = .026$; $t = .643$; $p > .05$) benlik algısı ($\beta = .230$; $t = 64.47$; $p < .001$), dünya algısı ($\beta = .293$; $t = 5.96$; $p < .001$), ve gelecek algısı ($\beta = .024$; $t = .498$; $p > .05$) puanlarının birlikte depresyon puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve depresyona ait varyansın %52.1'ini açıkladığı görülmektedir (Düz. $R^2 = .521$; $F_{5,387} = 86.246$; $p < .001$)

Tablo 4.15: Depresyon, Olumsuz Geçmiş Zaman, Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Değişkenlerine Dair Çoklu Regresyon Bulguları

| Depresyon | R | R ² | Düz R ² | F | β | T |
|--------------------|------|----------------|--------------------|--------|---------|--------|
| Olumsuz Geçmiş ZP | | | | | .317 | 7.21** |
| Kaderci Şimdiki ZP | | | | | .026 | .643 |
| | .726 | .527 | .521 | 86.246 | | |
| Benlik Algısı | | | | | .230 | 4.47** |
| Dünya algısı | | | | | .293 | 5.96** |
| Gelecek algısı | | | | | .024 | .498 |

* $p < .05$ ** $p < .001$

Tablo 4.16'da görüldüğü üzere olumsuz geçmiş zaman, kaderci şimdiki zaman perspektifi puanları ile benlik, dünya ve gelecek algısı puanlarının birlikte somatizasyon puanlarını yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 4.16). Buna göre olumsuz geçmiş zaman ($\beta = .130$; $t = 2.38$; $p < .05$) kaderci şimdiki zaman perspektifi ($\beta = .111$; $t = 2.25$; $p < .05$), benlik algısı ($\beta = .191$; $t = 2.99$; $p < .05$), dünya algısı ($\beta = .278$; $t = 4.55$; $p < .001$), ve gelecek algısı ($\beta = -.062$; $t = -1.02$; $p > .05$) puanlarının birlikte somatizasyon puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve somatizasyona ait varyansın %26.3 ünü açıkladığı görülmektedir (Düz. $R^2 = .263$; $F_{5,38} = 28.99$; $p < .001$)

Tablo 4.16: Somatizasyon, Olumsuz Geçmiş Zaman, Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Değişkenlerine Dair Çoklu Regresyon Bulguları

| Somatizasyon | R | R² | Düz R² | F | β | T |
|---------------------|----------|----------------------|--------------------------|----------|----------|----------|
| Olumsuz Geçmiş ZP | | | | | .130 | 2.38* |
| Kaderci Şimdiki ZP | | | | | .111 | 2.25* |
| | .522 | .272 | .263 | 28.99 | | |
| Benlik Algısı | | | | | .191 | 2.99* |
| Dünya Algısı | | | | | .278 | 4.55** |
| Gelecek Algısı | | | | | -.062 | -1.02 |

* $p < .05$ ** $p < .001$

Olumsuz geçmiş zaman, kaderci şimdiki zaman perspektifi puanı ile benlik, dünya ve gelecek algısı puanlarının birlikte kişilerarası duyarlılık puanlarını yordama durumunu incelemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 4.17). Buna göre olumsuz geçmiş zaman perspektifi ($\beta = .307$; $t = 6.77$; $p < .001$), kaderci şimdiki zaman perspektifi ($\beta = .048$; $t = 1.18$; $p > .001$), benlik algısı ($\beta = .339$; $t = 6.41$; $p < .001$), dünya algısı ($\beta = .246$; $t = 4.84$; $p < .001$) gelecek algısı ($\beta = -.103$; $t = -2.07$; $p > .001$) puanlarının birlikte kişilerarası duyarlılık puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve kişilerarası duyarlılığa ait varyansın %49 unu açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır (Düz. $R^2 = .490$; $F_{5,38} = 76.42$; $p < .001$) (Tablo 4.17).

Tablo 4.17: Kişilerarası Duyarlılık, Olumsuz Geçmiş Zaman, Kaderci Şimdiki Zaman ile Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Değişkenlerine Dair Çoklu Regresyon Bulguları

| Kişilerarası Duyarlılık | R | R² | Düz R² | F | β | T |
|--------------------------------|----------|----------------------|--------------------------|----------|----------|----------|
| Olumsuz Geçmiş ZP | | | | | .307 | 6.77** |
| Kaderci Şimdiki ZP | | | | | .048 | 1.18 |
| | .705 | .497 | .490 | 76.42 | | |
| Benlik Algısı | | | | | .339 | 6.41** |
| Dünya Algısı | | | | | .246 | 4.84** |
| Gelecek Algısı | | | | | -.103 | -2.07 |

* $p < .05$ ** $p < .001$

Olumsuz geçmiş zaman, kaderci şimdiki zaman, hazcı şimdiki zaman perspektifi puanları ile benlik, dünya ve gelecek algısı puanlarının birlikte obsesif kompulsif bozukluk puanlarını yordama durumunu değerlendirmek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 4.18).

Buna göre olumsuz geçmiş zaman perspektifi ($\beta = .302$; $t = 6.30$; $p < .001$), kaderci şimdiki zaman perspektifi ($\beta = .066$; $t = 1.44$; $p > .001$), hazcı şimdiki zaman perspektifi ($\beta = .100$; $t = 2.42$; $p > .001$), benlik algısı ($\beta = .332$; $t = 5.95$; $p < .001$), dünya algısı ($\beta = .164$; $t = 3.06$; $p < .05$), gelecek algısı ($\beta = -.077$; $t = -1.42$; $p > .05$) puanlarının birlikte OKB puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve psikopatolojiye ait varyansın %43.2 sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır (Düz $R^2 = .432$; $F_{6.38} = 50.70$; $p < .001$) (Tablo 4.18).

Tablo 4.18: OKB, Olumsuz Geçmiş Zaman, Kaderci Şimdiki Zaman, Hazcı Zaman Perspektifi ile Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Değişkenlerine Dair Çoklu Regresyon Bulguları

| OKB | R | R ² | Düz R ² | F | β | T |
|--------------------|------|----------------|--------------------|-------|---------|--------|
| Olumsuz Geçmiş ZP | | | | | .302 | 6.30** |
| Kaderci Şimdiki ZP | | | | | .066 | 1.44 |
| Hazcı Şimdiki ZP | | | | | .100 | 2.42* |
| | .664 | .441 | .432 | 50.70 | | |
| Benlik Algısı | | | | | .332 | 5.95** |
| Dünya Algısı | | | | | .164 | 3.06* |
| Gelecek Algısı | | | | | -.077 | -1.42 |

* $p < .05$ ** $p < .001$

Olumsuz geçmiş zaman, kaderci şimdiki zaman, hazcı şimdiki zaman perspektifi puanları ile benlik, dünya ve gelecek algısı puanlarının birlikte hostilite puanlarını yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 4.19).

Buna göre olumsuz geçmiş zaman perspektifi ($\beta = .168$; $t = 3.35$; $p < .001$), kaderci şimdiki zaman perspektifi ($\beta = -.016$; $t = -.341$; $p > .05$), hazcı şimdiki zaman perspektifi ($\beta = .261$; $t = 6.04$; $p < .001$), benlik algısı ($\beta = .258$; $t = 4.42$; $p < .001$), dünya algısı ($\beta = .275$; $t = 4.90$; $p < .001$), gelecek algısı ($\beta = -.006$; $t = -.104$; $p > .05$) puanlarının birlikte hostilite puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve hostiliteye ait varyansın %38'ini açıkladığı görülmektedir (Düz $R^2 = .432$; $F_{6.38} = 41.21$; $p < .001$) (Tablo 4.19).

Tablo 4.19: Hostilite, Olumsuz Geçmiş Zaman, Kaderci Şimdiki Zaman, Hazcı Zaman Perspektifi ile Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Değişkenlerine Dair Çoklu Regresyon Bulguları

| Hostilite | <i>R</i> | <i>R</i> ² | Düz <i>R</i> ² | <i>F</i> | β | <i>T</i> |
|--------------------|----------|-----------------------|---------------------------|----------|---------|----------|
| Olumsuz Geçmiş ZP | | | | | .168 | 3.35** |
| Kaderci Şimdiki ZP | | | | | -.016 | -.341 |
| Hazcı Şimdiki ZP | | | | | .261 | 6.04** |
| | .625 | .390 | .381 | 41.2 | | |
| Benlik Algısı | | | | | .258 | 4.42** |
| Dünya Algısı | | | | | .275 | 4.90** |
| Gelecek Algısı | | | | | -.006 | -.104 |

p*<.05 *p*<.001

Olumsuz geçmiş zaman, kaderci şimdiki zaman, hazcı şimdiki zaman perspektifi puanları ile benlik, dünya ve gelecek algısı puanlarının birlikte anksiyeteyi yordama durumunu değerlendirmek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 4.20).

Buna göre olumsuz geçmiş zaman perspektifi ($\beta = .256$; $t = 5.39$; $p < .001$), kaderci şimdiki zaman perspektifi ($\beta = .062$; $t = 1.37$; $p > .05$), hazcı şimdiki zaman perspektifi ($\beta = .150$; $t = 3.66$; $p < .001$), benlik algısı ($\beta = .287$; $t = 5.17$; $p < .001$), dünya algısı ($\beta = .207$; $t = 3.89$; $p < .001$), gelecek algısı ($\beta = .000$; $t = -.004$; $p > .05$) puanlarının birlikte anksiyete puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve anksiyeteye ait varyansın %44.2'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır (Düz $R^2 = .442$; $F_{6,38} = 52.73$; $p < .001$) (Tablo 4.20).

Tablo 4.20: Anksiyete, Olumsuz Geçmiş Zaman, Kaderci Şimdiki Zaman, Hazcı Zaman Perspektifi ile Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Değişkenlerine Dair Çoklu Regresyon Bulguları

| Anksiyete | <i>R</i> | <i>R</i> ² | Düz <i>R</i> ² | <i>F</i> | β | <i>T</i> |
|--------------------|----------|-----------------------|---------------------------|----------|---------|----------|
| Olumsuz Geçmiş ZP | | | | | .256 | 5.39** |
| Kaderci Şimdiki ZP | | | | | .062 | 1.37 |
| Hazcı Şimdiki ZP | | | | | .150 | 3.66** |
| | .671 | .450 | .442 | 52.73 | | |
| Benlik Algısı | | | | | .287 | 5.17** |
| Dünya Algısı | | | | | .207 | 3.89** |
| Gelecek Algısı | | | | | .000 | -.004 |

p*<.05 *p*<.001

Olumsuz geçmiş zaman, kaderci şimdiki zaman, hazcı şimdiki zaman perspektifi puanları ile benlik, dünya ve gelecek algısı puanlarının birlikte fobik anksiyete puanlarını yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (Tablo 4.21).

Buna göre olumsuz geçmiş zaman perspektifi ($\beta = .053$; $t = 1.01$; $p > .05$), kaderci şimdiki zaman perspektifi ($\beta = .047$; $t = .937$; $p > .05$), hazcı şimdiki zaman perspektifi ($\beta = .128$; $t = 2.83$; $p > .05$), benlik algısı ($\beta = .350$; $t = 5.72$; $p < .001$), dünya algısı ($\beta = .204$; $t = 3.46$; $p < .001$), gelecek algısı ($\beta = .014$; $t = .228$; $p > .05$) puanlarının birlikte fobik anksiyete puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve fobik anksiyeteye ait varyansın %31.8'ini açıkladığı görülmektedir (Düz $R^2 = .318$; $F_{6,38} = 31.50$; $p < .001$) (Tablo 4.21).

Tablo 4.21: Fobik Anksiyete, Olumsuz Geçmiş Zaman, Kaderci Şimdiki Zaman, Hazcı Zaman Perspektifi ile Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Değişkenlerine Dair Çoklu Regresyon Bulguları

| Fobik Anksiyete | <i>R</i> | <i>R</i> ² | Düz <i>R</i> ² | <i>F</i> | β | <i>T</i> |
|--------------------|----------|-----------------------|---------------------------|----------|---------|----------|
| Olumsuz Geçmiş ZP | | | | | .053 | 1.01 |
| Kaderci Şimdiki ZP | | | | | .047 | .937 |
| Hazcı Şimdiki ZP | | | | | .128 | 2.83* |
| | .573 | .329 | .318 | 31.50 | | |
| Benlik Algısı | | | | | .350 | 5.72** |
| Dünya Algısı | | | | | .204 | 3.46** |
| Gelecek Algısı | | | | | .014 | .228 |

* $p < .05$ ** $p < .001$

Olumsuz geçmiş zaman, kaderci şimdiki zaman, hazcı şimdiki zaman perspektifi puanları ile benlik, dünya ve gelecek algısı puanlarının birlikte paranoid düşünce puanlarını yordayıp yordamadığını incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 4.22).

Buna göre olumsuz geçmiş zaman perspektifi ($\beta = .340$; $t = 7.34$; $p < .001$), kaderci şimdiki zaman perspektifi ($\beta = .026$; $t = .594$; $p > .05$), hazcı şimdiki zaman perspektifi ($\beta = .109$; $t = 2.73$; $p > .05$), benlik algısı ($\beta = .131$; $t = 2.41$; $p < .05$), dünya algısı ($\beta = .330$; $t = 6.35$; $p < .001$), gelecek algısı ($\beta = -.003$; $t = -.054$; $p > .05$) puanlarının birlikte paranoid düşünce puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve paranoid düşünceye ait varyansın %46.8'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır (Düz $R^2 = .468$; $F_{6,38} = 58.43$; $p < .001$) (Tablo 4.22).

Tablo 4.22: Paranoid Düşünce, Olumsuz Geçmiş Zaman, Kaderci Şimdiki Zaman, Hazcı Zaman Perspektifi ile Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Değişkenlerine Dair Çoklu Regresyon Bulguları

| Paranoid Düşünce | <i>R</i> | <i>R</i> ² | Düz <i>R</i> ² | <i>F</i> | β | <i>T</i> |
|--------------------|----------|-----------------------|---------------------------|----------|---------|----------|
| Olumsuz Geçmiş ZP | | | | | .340 | 7.34** |
| Kaderci Şimdiki ZP | | | | | .026 | .594 |
| Hazcı Şimdiki ZP | | | | | .109 | 2.73* |
| | .690 | .476 | .468 | 58.43 | | |
| Benlik Algısı | | | | | .131 | 2.41* |
| Dünya Algısı | | | | | .330 | 6.35** |
| Gelecek Algısı | | | | | -.003 | -.054 |

p*<.05 *p*<.001

Olumsuz geçmiş zaman, kaderci şimdiki zaman, hazcı şimdiki zaman perspektifi puanları ile benlik, dünya ve gelecek algısı puanlarının birlikte psikotizm puanlarını yordama durumunu değerlendirmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 4.23).

Tablo 4.23: Psikotizm, Olumsuz Geçmiş Zaman, Kaderci Şimdiki Zaman, Hazcı Zaman Perspektifi ile Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Değişkenlerine Dair Çoklu Regresyon Bulguları

| Psikotizm | <i>R</i> | <i>R</i> ² | Düz <i>R</i> ² | <i>F</i> | β | <i>T</i> |
|--------------------|----------|-----------------------|---------------------------|----------|---------|----------|
| Olumsuz Geçmiş ZP | | | | | .238 | 5.02** |
| Kaderci Şimdiki ZP | | | | | .080 | 1.77 |
| Hazcı Şimdiki ZP | | | | | .107 | 2.60* |
| | .671 | .450 | .441 | 52.57 | | |
| Benlik Algısı | | | | | .330 | 5.95** |
| Dünya Algısı | | | | | .206 | 3.87** |
| Gelecek Algısı | | | | | -.042 | -.777 |

p*<.05 *p*<.001

Buna göre olumsuz geçmiş zaman perspektifi ($\beta = .238$; $t = 5.02$; $p < .001$), kaderci şimdiki zaman perspektifi ($\beta = .080$; $t = 1.77$; $p > .05$), hazcı şimdiki zaman perspektifi ($\beta = .107$; $t = 2.60$; $p < .05$), benlik algısı ($\beta = .330$; $t = 5.95$; $p < .001$), dünya algısı ($\beta = .206$; $t = 3.87$; $p < .001$), gelecek algısı ($\beta = -.042$; $t = -.777$; $p > .05$) puanlarının birlikte psikotizm puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve psikotizm ait varyansın %44.1'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır (Düz $R^2 = .44.1$; $F_{6.38} = 52.57$; $p < .001$) (Tablo 4.23).

4.5.Aracılık Analizi Bulguları

Zaman perspektifi alt boyutları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel üçlü alt boyutlarının aracı rolünü analiz etmek için Andrew F. Hayes'in (2013) geliştirdiği PROCESS eklentisi ile uygulama yapılmıştır. Aracılık etkisini incelemek için model 4 kullanılarak aracılık etkisi tespit edilmiştir. Bu modelde yüzde doksan beşlik güven aralığında sıfır bulunmaması aracılığın anlamlı olduğunu göstermektedir (Hayes,2013).

Bunun için öncelikle değişkenler arasındaki korelasyon analizi incelenip anlamlı ilişkiler gösteren değişkenler üzerinde aracılık analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda olumlu geçmiş zaman ve gelecek zaman perspektifleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı için bu analize dahil edilmemiştir. Ayrıca, hazcı zaman perspektifi ile bilişsel üçlünün benlik algısı ve dünya algısı boyutları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı için hazcı zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide sadece gelecek algısı boyutunun aracı rolü incelenmiştir. Buna göre bağımsız değişken olan olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile bağımlı değişken psikolojik belirtiler arasındaki ilişkisi benlik, dünya ve gelecek algısı boyutlarının aracı rolü üzerine analizler gerçekleştirilmiştir.

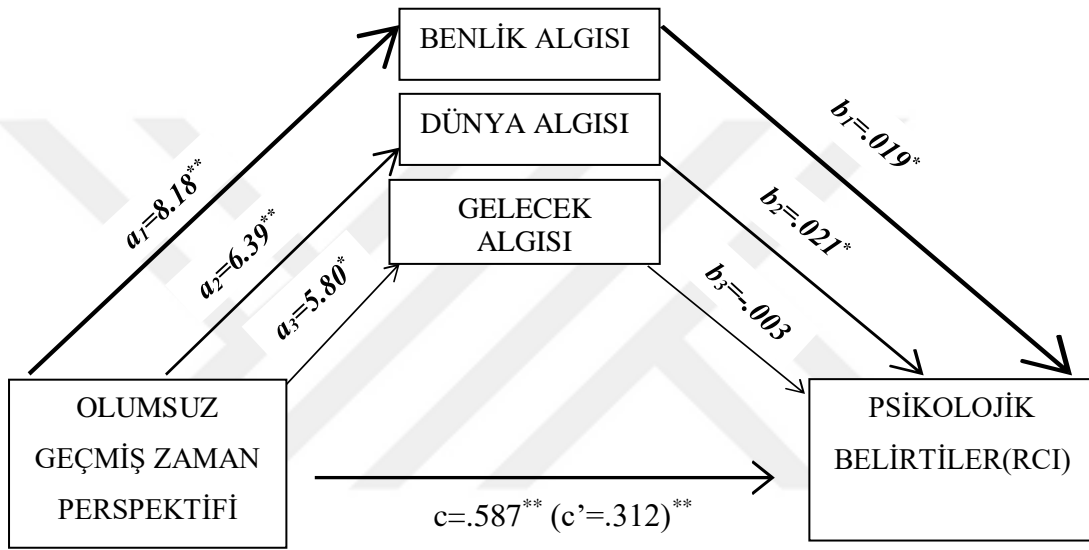
4.5.1. Model-1

Analizde kullanılan aracılık modelinde psikolojik belirtiler (Y) bağımlı değişken; olumsuz geçmiş zaman perspektifi (X) bağımsız değişken; benlik algısı (M1), dünya algısı (M2) ve gelecek algısı (M3) aracı değişkenler olarak belirlenmiştir.

4.5.1.1. Zaman Perspektifi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Şekil 4.1'te görüldüğü üzere olumsuz geçmiş zaman perspektifinin benlik algısını (B=8.18, SE=.704, %95 GA [6.79- 9.56], $p < .001$), dünya algısını (B=6.39, SE=.575, %95 GA [5.26- 7.52], $p < .001$), ve gelecek algısını (B=5.80, SE=.711, %95 GA [4.40- 7.20], $p < .001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik (B =.019, SE=.003, %95 GA [.013- .025], $p < .001$), dünya algısının (B =.021, SE=.004, %95 GA [.014- .029], $p < .005$) psikolojik belirtiler (RCI) puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülürken gelecek algısının ise (B =-.003, SE=.003, %95 GA [-.009- .003], $p > .05$)

psikolojik belirtiler (RCI) puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu puanının psikolojik belirtiler (RCI) puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($B = .587$, $SE = .041$, %95 GA [.508, 667], $p < .001$). Diğer yandan, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde psikolojik belirtiler (RCI) üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B=.312$, $SE=.042$, %95 GA [.230, .394], $p < .001$).



* $p < .05$; ** $p < .001$

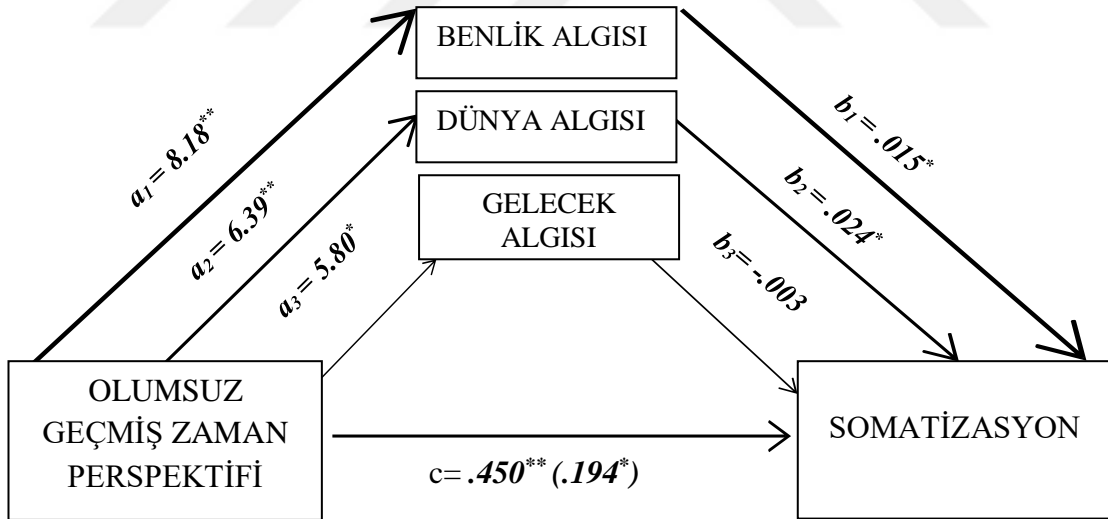
Şekil 4.1: Olumsuz Zaman Perspektifi ile Somatizasyon Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Elde edilen bu bulgular olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler (RCI) arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise aracılık etkisi olmadığını göstermektedir. Benlik ve dünya algısı puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenlerin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (Sırasıyla GA [.100, .219; .077,.201]). Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %52.6'sını açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, olumsuz geçmiş zaman ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Olumsuz geçmiş zaman perspektifi

psikolojik belirtileri (RCI) hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.1).

4.5.1.2. Zaman Perspektifi ile Somatizasyon Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile somatizasyon arasındaki ilişkide benlik, dünya ve gelecek algısının rolü üzerine yapılan aracılık analizine göre (Şekil 4.2); olumsuz geçmiş zaman perspektifinin benlik algısını ($B=8.18$, $SE=.704$, %95 GA [6.79- 9.56], $p <.001$), dünya algısını ($B=6.39$, $SE=.575$, %95 GA [5.26- 7.52], $p <.001$), ve gelecek algısını ($B=5.80$, $SE=.884$, %95 GA [4.40- 7.20], $p <.001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik ($B =.015$, $SE=.005$, %95 GA [.006- .024], $p <.05$) ve dünya algısının ($B =.024$, $SE=.005$, %95 GA [.013- .035], $p <.05$) somatizasyon puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülürken gelecek algısının ($B =-.003$, $SE=.005$, %95 GA [-.012- .006], $p >.005$) somatizasyon puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.



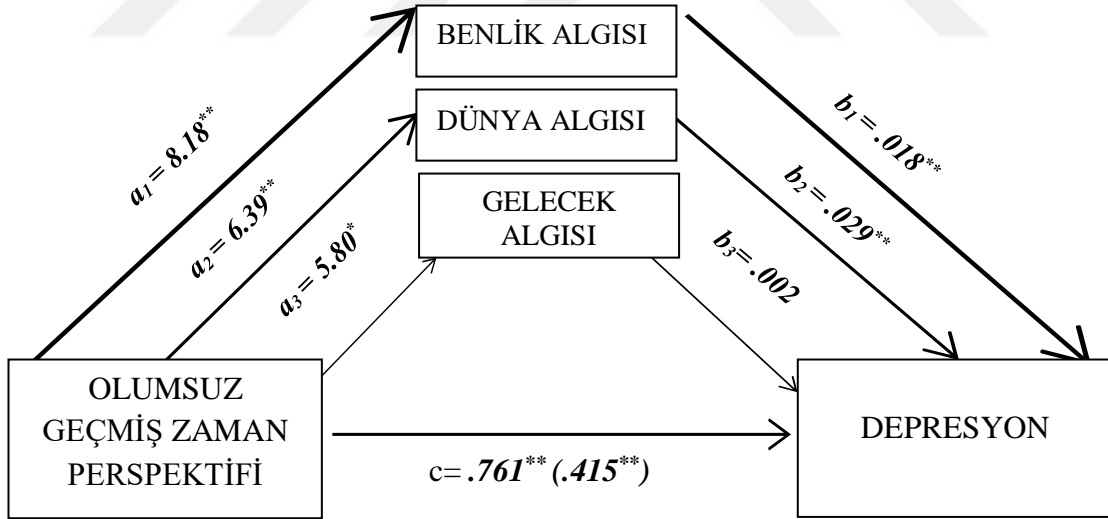
Şekil 4.2: Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi ile Somatizasyon Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Bununla birlikte, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu puanının somatizasyon puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($B = .450$, $SE = .054$, %95 GA [.343, 556], $p <.001$). Diğer yandan, olumsuz geçmiş zaman alt

boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde somatizasyon üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B=.194$, $SE=.061$, %95 GA [.074, .313], $p < .05$).

Elde edilen bu bulgular olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile somatizasyon arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise aracılık etkisi olmadığını göstermektedir. Benlik ve dünya algısı puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (Sırasıyla GA [.041, .200; .078,.243]). Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %26.3'ünü açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, olumsuz geçmiş zaman ve somatizasyon arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Olumsuz geçmiş zaman perspektifi somatizasyonu hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.2).

4.5.1.3. Zaman Perspektifi ile Depresyon Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü



* $p < .05$ ** $p < .001$

Şekil 4.3: Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi ile Depresyon Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile depresyon arasındaki ilişkide benlik, dünya ve gelecek algısının rolü üzerine yapılan aracılık analizine göre (Şekil 4.3); olumsuz

geçmiş zaman perspektifi benlik algısı (B=8.18, SE=.704, %95 GA [6.79- 9.56], $p < .001$), dünya algısı (B=6.39, SE=.575, %95 GA [5.26- 7.52], $p < .001$), ve gelecek algısının (B=5.80, SE=.884, %95 GA [4.40- 7.20], $p < .001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik (B =.018, SE=.004, %95 GA [.010- .026], $p < .001$) ve dünya algısının (B =.029, SE=.005, %95 GA [.019- .038], $p < .001$) depresyon puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülürken gelecek algısının (B =.002, SE=.004, %95 GA [-.006- .010], $p > .05$) depresyon puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu puanının depresyon puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür (B = .761, SE = .052, %95 GA [.659, .863], $p < .001$). Diğer yandan, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde depresyon üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır (B=.415, SE=.053, %95 GA [.310, .520], $p < .001$).

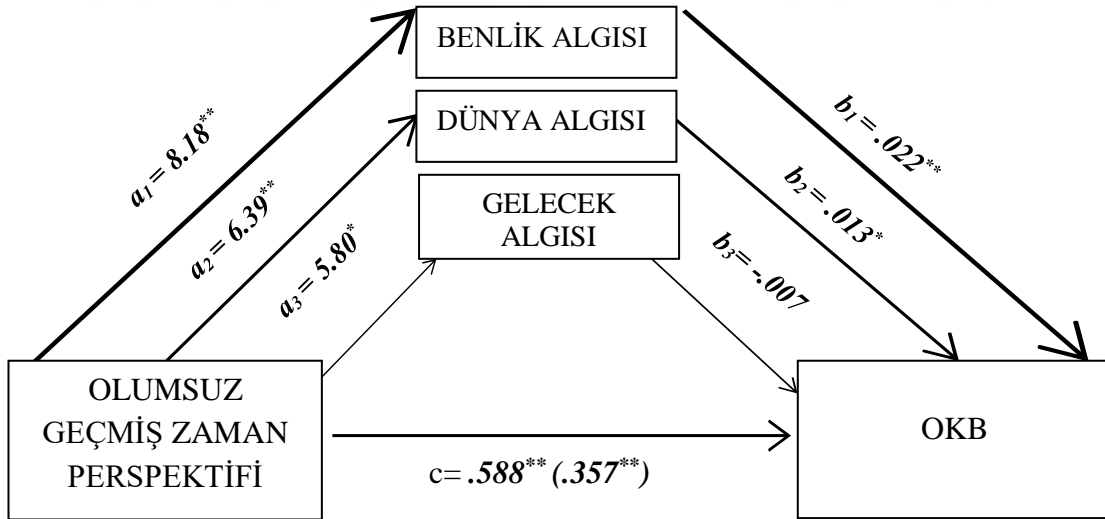
Elde edilen bu bulgular olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile depresyon arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise aracılık etkisi olmadığını göstermektedir. Benlik ve dünya algısı puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (Sırasıyla GA [.085, .221; .109,.265]). Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %52.7'sini açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, olumsuz geçmiş zaman ve depresyon arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Olumsuz geçmiş zaman perspektifi depresyonu hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.3).

4.5.1.4. Zaman Perspektifi ile Obsesif Kompulsif Bozukluk Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Şekil 4.4'te görüldüğü üzere olumsuz geçmiş zaman perspektifinin benlik algısını (B=8.18, SE=.704, %95 GA [6.79- 9.56], $p < .001$), dünya algısını (B=6.39, SE=.575, %95 GA [5.26- 7.52], $p < .001$), ve gelecek algısını (B=5.80, SE=.711, %95 GA [4.40- 7.20], $p < .001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik (B =.022, SE=.004, %95 GA [.015- .030], $p < .001$), dünya algısının (B =.013, SE=.004, %95 GA [.005- .022], $p < .05$) okb puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülürken gelecek

algısının ($B = -.007$, $SE = .004$, %95 GA $[-.014, .001]$, $p > .05$) okb puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu puanının okb puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($B = .588$, $SE = .045$, %95 GA $[.500, .675]$, $p < .001$). Diğer yandan, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde okb üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B = .357$, $SE = .049$, %95 GA $[.260, .453]$, $p < .001$).

Elde edilen bu bulgular olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile okb arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise aracılık etkisi olmadığını göstermektedir. Benlik ve dünya algısı puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (Sırasıyla GA $[.124, .247; .028, .151]$). Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %42.4'ünü açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, olumsuz geçmiş zaman ve okb arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Olumsuz geçmiş zaman perspektifi obsesif kompulsif bozukluğu hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.4).

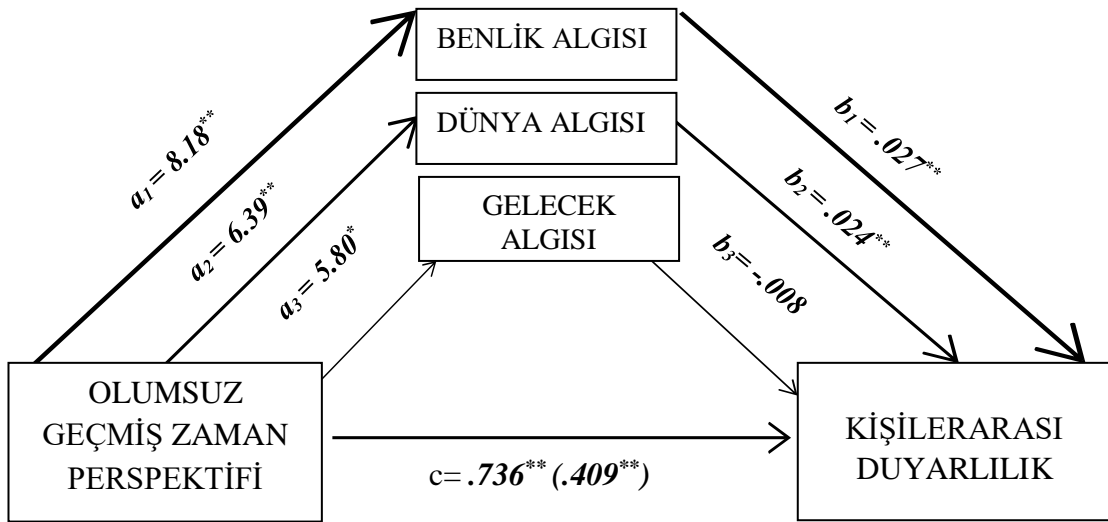


* $p < .05$ ** $p < .001$

Şekil 4.4: Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi ile Obsesif Kompulsif Bozukluk Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

4.5.1.5. Zaman Perspektifi ile Kişilerarası Duyarlılık Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkide benlik, dünya ve gelecek algısının rolü üzerine yapılan aracılık analizine göre (Şekil 4.5); olumsuz geçmiş zaman perspektifi benlik algısı ($B=8.18$, $SE=.704$, %95 GA [6.79- 9.56], $p <.001$), dünya algısı ($B=6.39$, $SE=.575$, %95 GA [5.26- 7.52], $p <.001$), ve gelecek algısının ($B=5.80$, $SE=.884$, %95 GA [4.40- 7.20], $p <.001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik ($B =.027$, $SE=.004$, %95 GA [.019- .035], $p <.001$) ve dünya algısının ($B =.024$, $SE=.005$, %95 GA [.014- .033], $p <.001$) kişilerarası duyarlılık puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülürken gelecek algısının ($B =-.008$, $SE=.004$, %95 GA [-.016- .000], $p >.05$) kişilerarası duyarlılık puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu puanının kişilerarası duyarlılık puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($B = .736$, $SE = .052$, %95 GA [.634, .839], $p <.001$). Diğer yandan, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde kişilerarası duyarlılık üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B=.409$, $SE=.055$, %95 GA [.301, .517], $p <.001$).



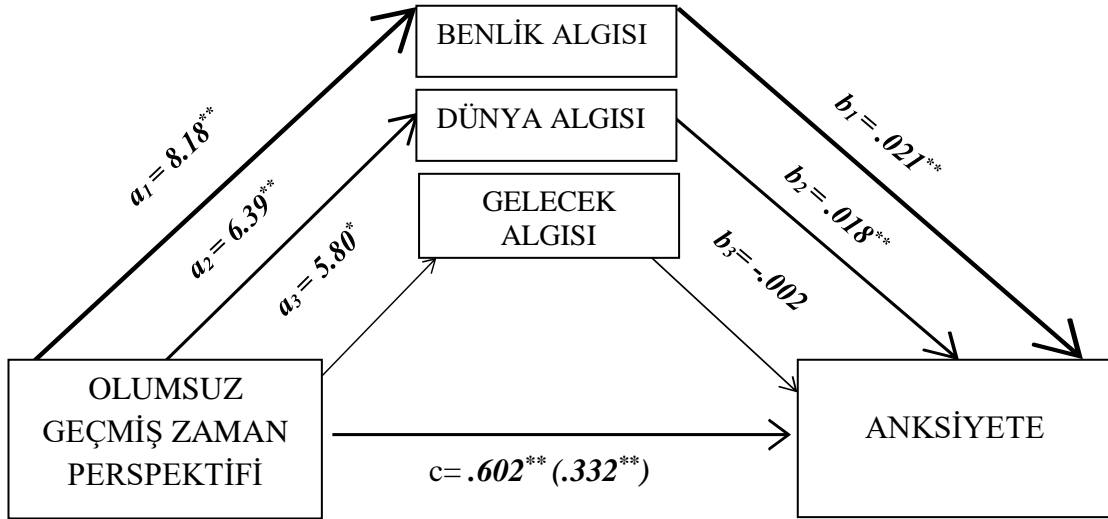
* $p <.05$ ** $p <.001$

Şekil 4.5: Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi ile Kişilerarası Duyarlılık Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Elde edilen bu bulgular olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise aracılık etkisi olmadığını göstermektedir. Benlik ve dünya algısı puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (Sırasıyla GA [.146, .305; .078,.231]). Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %49.5'ini açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, olumsuz geçmiş zaman ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Olumsuz geçmiş zaman perspektifi kişilerarası duyarlılığı hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.5).

4.5.1.6. Zaman Perspektifi ile Anksiyete Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Şekil 4.6'da görüldüğü üzere olumsuz geçmiş zaman perspektifinin benlik algısını ($B=8.18$, $SE=.704$, %95 GA [6.79- 9.56], $p < .001$), dünya algısını ($B=6.39$, $SE=.575$, %95 GA [5.26- 7.52], $p < .001$), ve gelecek algısını ($B=5.80$, $SE=.711$, %95 GA [4.40- 7.20], $p < .001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik ($B = .021$, $SE=.004$, %95 GA [.013- .028], $p < .001$), dünya algısının ($B = .018$, $SE=.005$, %95 GA [.009- .027], $p < .001$) anksiyete puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülürken gelecek algısının ($B = -.002$, $SE=.004$, %95 GA [-.010- .005], $p > .05$) anksiyete puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu puanının anksiyete puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($B = .602$, $SE = .048$, %95 GA [.508, 696], $p < .001$). Diğer yandan, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde anksiyete üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B=.332$, $SE=.052$, %95 GA [.230, .434], $p < .001$).



* $p < .05$ ** $p < .001$

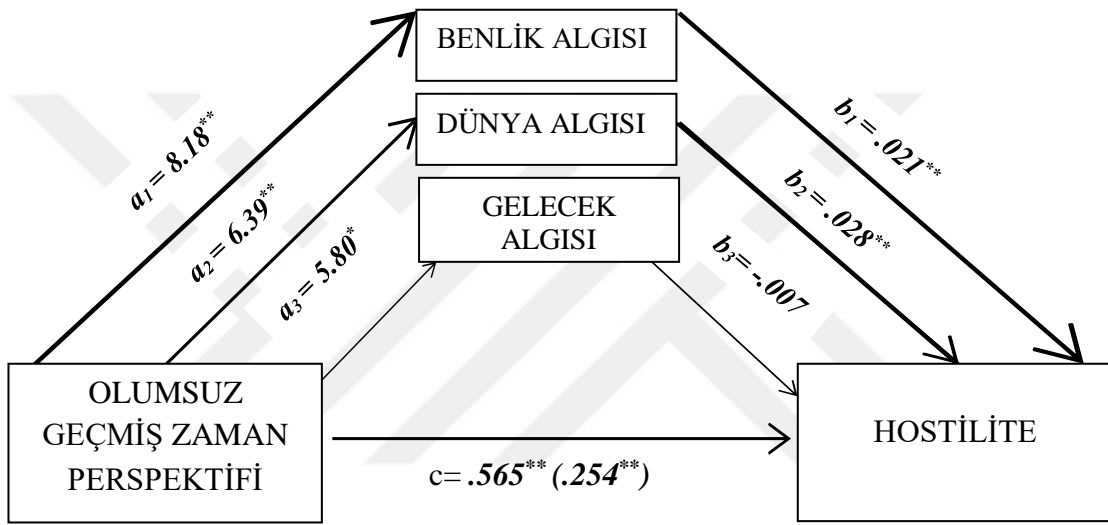
Şekil 4.6: Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi ile Anksiyete Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Elde edilen bu bulgular olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile anksiyete arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise aracılık etkisi olmadığını göstermektedir. Benlik ve dünya algısı puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (Sırasıyla GA [.091, .244; .040,.198]). Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %42.1'ini açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, olumsuz geçmiş zaman ve anksiyete arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Olumsuz geçmiş zaman perspektifi anksiyeteyi hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.6).

4.5.1.7. Zaman Perspektifi ile Hostilite Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile hostilite arasındaki ilişkide benlik, dünya ve gelecek algısının rolü üzerine yapılan aracılık analizine göre (Şekil 4.7); olumsuz geçmiş zaman perspektifi benlik algısı ($B=8.18$, $SE=.704$, %95 GA [6.79- 9.56], $p < .001$), dünya algısı ($B=6.39$, $SE=.575$, %95 GA [5.26- 7.52], $p < .001$), ve gelecek algısının ($B=5.80$, $SE=.884$, %95 GA [4.40- 7.20], $p < .001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik ($B = .021$, $SE=.005$, %95 GA [.011- .030], $p < .001$) ve dünya algısının (B

=.028, SE=.006, %95 GA [.017- .039], $p < .001$) hostilite puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülürken gelecek algısının ($B = -.007$, SE=.005, %95 GA [-.016- .003], $p > .05$) hostilite puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu puanının hostilite puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($B = .565$, SE = .059, %95 GA [.449, .680], $p < .001$). Diğer yandan, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde hostilite üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B=.254$, SE=.064, %95 GA [.128, .381], $p < .001$).



* $p < .05$ ** $p < .001$

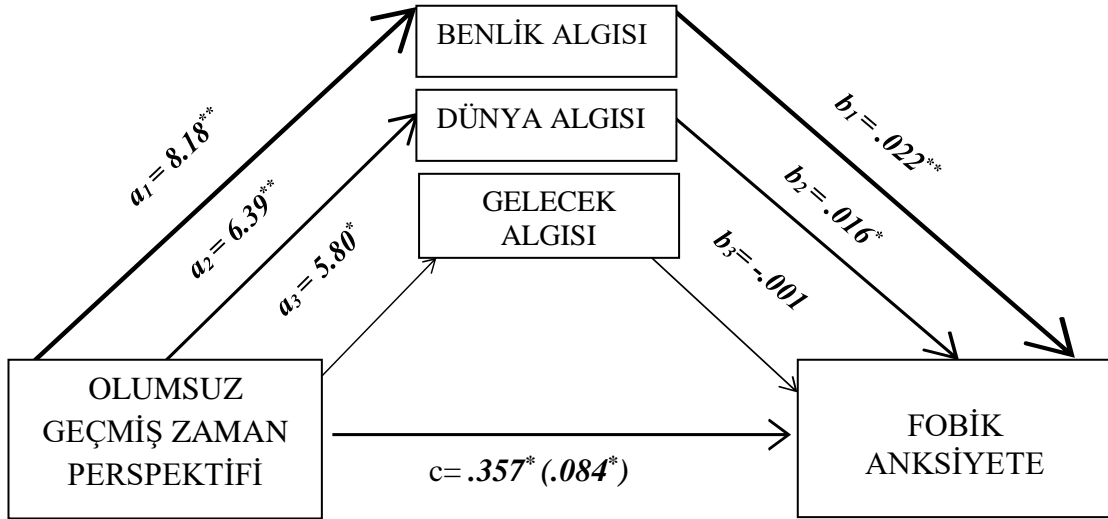
Şekil 4.7: Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi ile Hostilite Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Elde edilen bu bulgular olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile hostilite arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise aracılık etkisi olmadığını göstermektedir. Benlik ve dünya algısı puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (Sırasıyla GA [.081, .268; .097,.274]). Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %32.8'ini açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, olumsuz geçmiş zaman ve hostilite arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Olumsuz geçmiş zaman perspektifi hostilite hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.7).

4.5.1.8. Zaman Perspektifi ile Fobik Anksiyete Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Şekil 4.8’de görüldüğü üzere olumsuz geçmiş zaman perspektifinin benlik algısını ($B=8.18$, $SE=.704$, %95 GA [6.79- 9.56], $p <.001$), dünya algısını ($B=6.39$, $SE=.575$, %95 GA [5.26- 7.52], $p <.001$), ve gelecek algısını ($B=5.80$, $SE=.711$, %95 GA [4.40- 7.20], $p <.001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik ($B =.022$, $SE=.004$, %95 GA [.014- .029], $p <.001$), dünya algısının ($B =.016$, $SE=.004$, %95 GA [.007- .024], $p <.05$) fobik anksiyete puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülürken gelecek algısının ($B =-.001$, $SE=.004$, %95 GA [-.008- .006], $p >.05$) fobik kaygı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu puanının fobik anksiyete puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($B =.357$, $SE =.046$, %95 GA [.266, 449], $p <.001$). Diğer yandan, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde fobik anksiyete üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B=.084$, $SE=.050$, %95 GA [.014, .283], $p <.05$).

Elde edilen bu bulgular olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile fobik anksiyete arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise aracılık etkisi olmadığını göstermektedir. Benlik ve dünya algısı puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (Sırasıyla GA [.102, .263; .042,.163]). Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($p <.001$) ve toplam varyansın %30.8’ini açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, olumsuz geçmiş zaman ve fobik anksiyete arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Olumsuz geçmiş zaman perspektifi fobik anksiyeteyi hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.8).

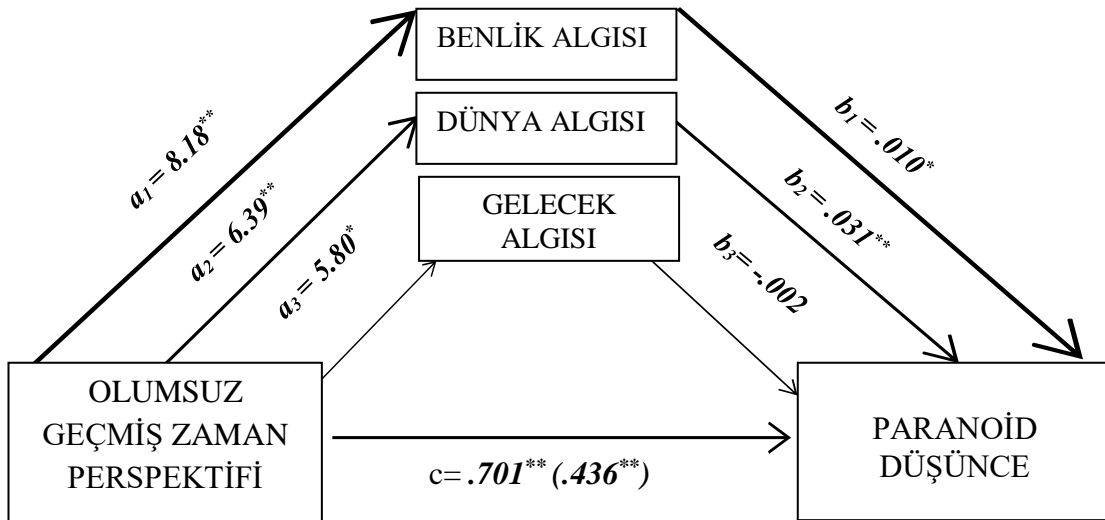


* $p < .05$ ** $p < .001$

Şekil 4.8: Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi ile Fobik Anksiyete Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

4.5.1.9. Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi ile Paranoid Düşünce Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile paranoid düşünce arasındaki ilişkide benlik, dünya ve gelecek algısının rolü üzerine yapılan aracılık analizine göre (Şekil 4.9); olumsuz geçmiş zaman perspektifi benlik algısı ($B=8.18$, $SE=.704$, %95 GA [6.79-9.56], $p < .001$), dünya algısı ($B=6.39$, $SE=.575$, %95 GA [5.26- 7.52], $p < .001$), ve gelecek algısının ($B=5.80$, $SE=.884$, %95 GA [4.40- 7.20], $p < .001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik ($B = .010$, $SE=.004$, %95 GA [.002- .018], $p < .05$) ve dünya algısının ($B = .031$, $SE=.005$ %95 GA [.021- .040], $p < .001$) paranoid düşünce puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülürken gelecek algısının ($B = -.002$, $SE=.004$, %95 GA [-.010- .006], $p > .05$) paranoid düşünce puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu puanının paranoid düşünce puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($B = .701$, $SE = .049$, %95 GA [.604, .798], $p < .001$). Diğer yandan, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde paranoid düşünce üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B=.436$, $SE=.054$, %95 GA [.331, .542], $p < .001$).



* $p < .05$ ** $p < .001$

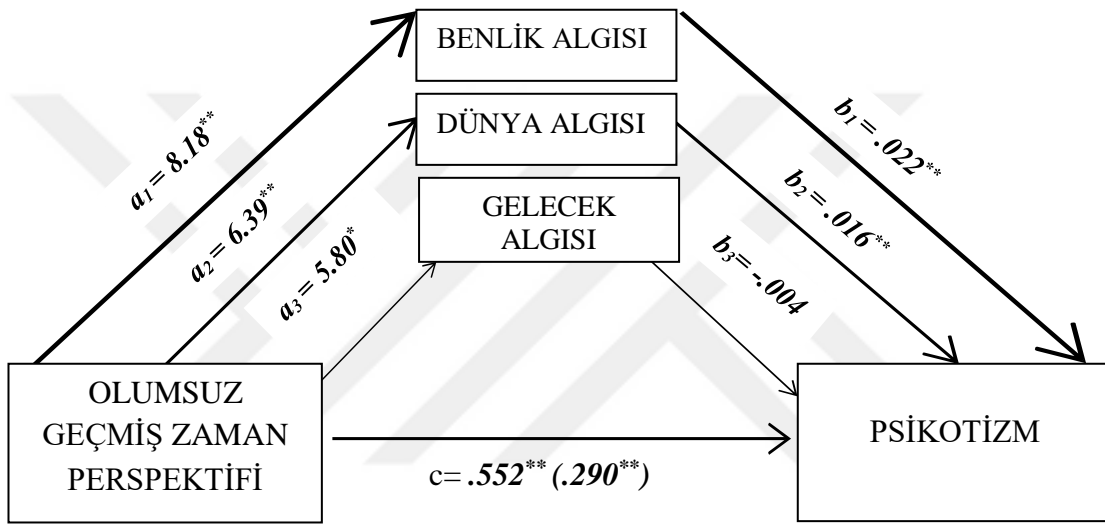
Şekil 4.9: Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi ile Paranoid Düşünce Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Elde edilen bu bulgular olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile paranoid düşünce arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise aracılık etkisi olmadığını göstermektedir. Benlik ve dünya algısı puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (Sırasıyla GA [.010, .159; .122,.274]). Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %46.3'ünü açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, olumsuz geçmiş zaman ve paranoid düşünce arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Olumsuz geçmiş zaman perspektifi paranoid düşünceyi hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.9).

4.5.1.10. Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi ile Psikotizm Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Şekil 4.10'de görüldüğü üzere olumsuz geçmiş zaman perspektifinin benlik algısını (B=8.18, SE=.704, %95 GA [6.79- 9.56], $p < .001$), dünya algısını (B=6.39, SE=.575, %95 GA [5.26- 7.52], $p < .001$), ve gelecek algısını (B=5.80, SE=.711, %95 GA [4.40- 7.20], $p < .001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik (B =.022, SE=.004, %95 GA [.015- .029], $p < .001$), dünya algısının (B =.016, SE=.004, %95 GA [.008- .025], p

<.001) psikotizm puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülürken gelecek algısının (B =-.004, SE=.004, %95 GA [-.011- .003], $p>.05$) psikotizm puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu puanının psikotizm puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür (B = .552, SE = .045, %95 GA [.465, 640], $p <.001$). Diğer yandan, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde psikotizm üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır (B=.290, SE=.048, %95 GA [.196, .385], $p <.001$).



* $p <.05$ ** $p <.001$

Şekil 4.10: Olumsuz Geçmiş Zaman Perspektifi ile Psikotizm Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Elde edilen bu bulgular olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile psikotizm arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise aracılık etkisi olmadığını göstermektedir. Benlik ve dünya algısı puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (Sırasıyla GA [.112, .256; .046,.169]). Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($p<.001$) ve toplam varyansın %42.9'unu açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile psikotizm arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır.

Olumsuz geçmiş zaman perspektifi psikotizm puanlarını hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.10).

4.5.2. Model-2

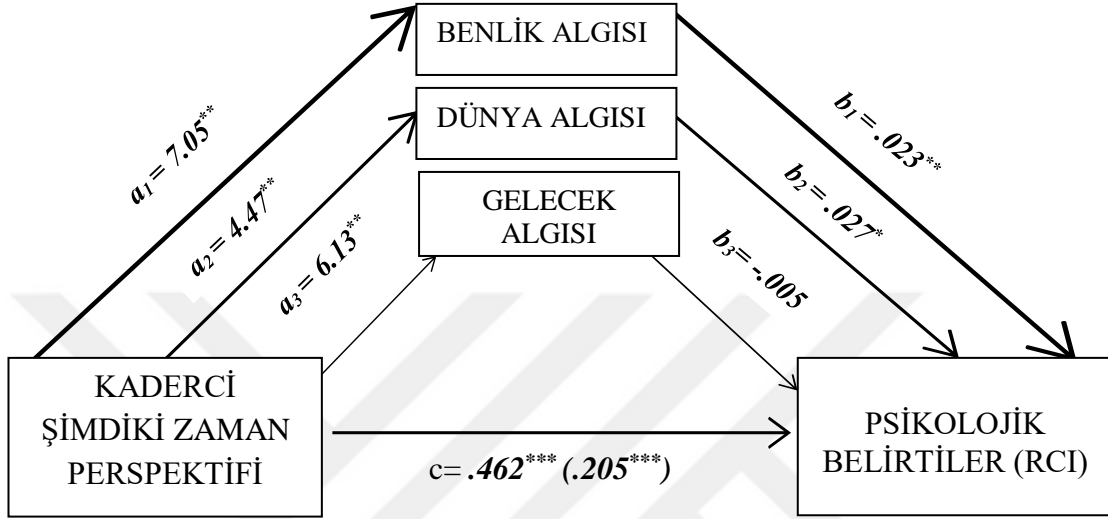
Analizde kullanılan aracılık modelinde psikolojik belirtiler (Y) bağımlı değişken; kaderci şimdiki zaman perspektifi (X) bağımsız değişken; benlik algısı (M1), dünya algısı (M2) ve gelecek algısı (M3) aracı değişkenler olarak belirlenmiştir.

4.5.2.1. Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Kaderci şimdiki zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler (RCI) arasındaki ilişkide benlik, dünya ve gelecek algısının rolü üzerine yapılan aracılık analizine göre (Şekil 4.11); kaderci şimdi zaman perspektifinin benlik algısını ($B=7.05$, $SE=.928$, %95 GA [5.22- 8.87], $p <.001$), dünya algısını ($B=4.47$, $SE=.771$, %95 GA [2.96- 5.99], $p <.001$), ve gelecek algısını ($B=6.13$, $SE=.884$, %95 GA [4.39- 7.87], $p <.001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik ($B =.023$, $SE=.003$, %95 GA [.017- .029], $p <.05$) ve dünya algısının ($B =.027$, $SE=.004$ %95 GA [.020- .035], $p <.001$) psikolojik belirtiler (RCI) puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülürken gelecek algısının ($B =-.005$, $SE=.003$, %95 GA [-.011- .002], $p >.05$) psikolojik belirtiler (RCI) puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu puanının psikolojik belirtiler (RCI) puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($B = .705$, $SE = .049$, %95 GA [.604, .798], $p <.001$). Diğer yandan, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde psikolojik belirtiler (RCI) üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B=.462$, $SE=.054$, %95 GA [.331, .542], $p <.001$).

Yapılan aracılık analizi bulgularına göre kaderci şimdiki zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler (RCI) arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise bu ilişkide aracılık rolü olmadığını göstermektedir. Benlik (GA [.105, .228]) ve dünya algısı (GA [.070, .188]) puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Elde edilen verilerden hareketle tüm modelin anlamlı olduğu ($p <.001$) ve toplam varyansın

%48.2'sini açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, kaderci şimdiki zaman perspektifi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Kaderci şimdiki zaman perspektifi psikolojik belirtileri (RCI) hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.11).



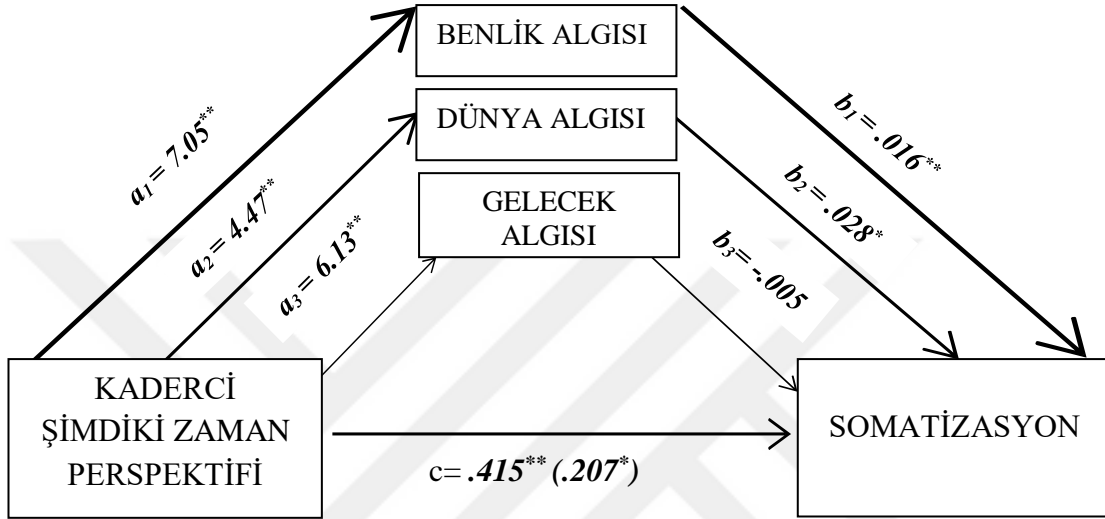
* $p < .05$ ** $p < .001$

Şekil 4.11: Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Psikolojik Belirtiler (RCI) Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

4.5.2.2. Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Somatizasyon Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Şekil 4.12'de görüldüğü üzere kaderci şimdi zaman perspektifinin benlik algısını ($B=7.05$, $SE=.928$, %95 GA [5.22- 8.87], $p < .001$), dünya algısını ($B=4.47$, $SE=.771$, %95 GA [2.96- 5.99], $p < .001$), ve gelecek algısını ($B=6.13$, $SE=.884$, %95 GA [4.39- 7.87], $p < .001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik ($B = .016$, $SE=.004$, %95 GA [.007- .025], $p < .001$), dünya algısının ($B = .028$, $SE=.005$, %95 GA [.017- .038], $p < .001$) somatizasyon puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülürken gelecek algısının ($B = -.005$, $SE=.005$, %95 GA [-.014- .004], $p > .05$) somatizasyon puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, kaderci şimdiki zaman alt boyutu puanının somatizasyon puanı

üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($B = .415$, $SE = .069$, %95 GA [.280, 550], $p < .001$). Diğer yandan, kaderci şimdiki zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde somatizasyon üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B = .207$, $SE = .067$, %95 GA [.075, .338], $p < .05$).



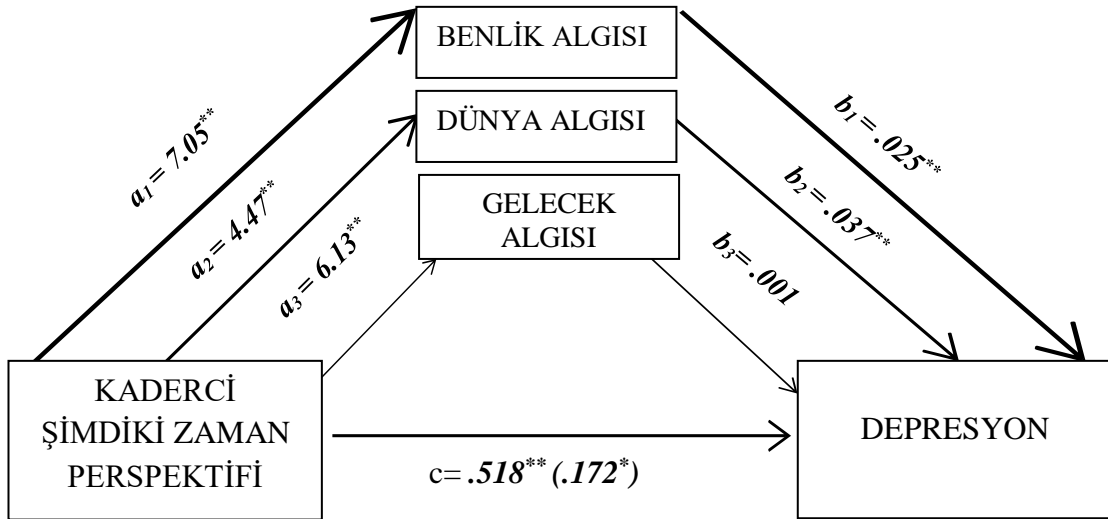
* $p < .05$ ** $p < .001$

Şekil 4.12: Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Somatizasyon Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Yapılan aracılık analizi bulgularına göre kaderci şimdiki zaman perspektifi ile somatizasyon arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise bu ilişkide aracılık rolü olmadığını göstermektedir. Benlik (GA [.046, .195]) ve dünya algısı (GA [.062, .207]) puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Elde edilen verilerden hareketle tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %26.2'sini açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, kaderci şimdiki zaman perspektifi ve somatizasyon arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Kaderci şimdiki zaman perspektifi somatizasyonu hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.12).

4.5.2.3. Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Depresyon Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Kaderci şimdiki zaman perspektifi ile depresyon arasındaki ilişkide benlik, dünya ve gelecek algısının rolü üzerine yapılan aracılık analizine göre (Şekil 4.13); olumsuz geçmiş zaman perspektifinin benlik algısını ($B=7.05$, $SE=.928$, %95 GA [5.22- 8.87], $p <.001$), dünya algısını ($B=4.47$, $SE=.771$, %95 GA [2.96- 5.99], $p <.001$), ve gelecek algısını ($B=6.13$, $SE=.884$, %95 GA [4.39- 7.87], $p <.001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik ($B =.025$, $SE=.004$, %95 GA [.016- .03], $p <.001$) ve dünya algısının ($B =.037$, $SE=.005$ %95 GA [.027- .047], $p <.001$) depresyon puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülürken gelecek algısının ($B =.001$, $SE=.004$, %95 GA [-.007- .010], $p >.05$) depresyon puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu puanının depresyon puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($B = .518$, $SE = .074$, %95 GA [.373, .664], $p <.001$). Diğer yandan, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde depresyon üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B=.172$, $SE=.063$, %95 GA [.049, .295], $p <.05$).



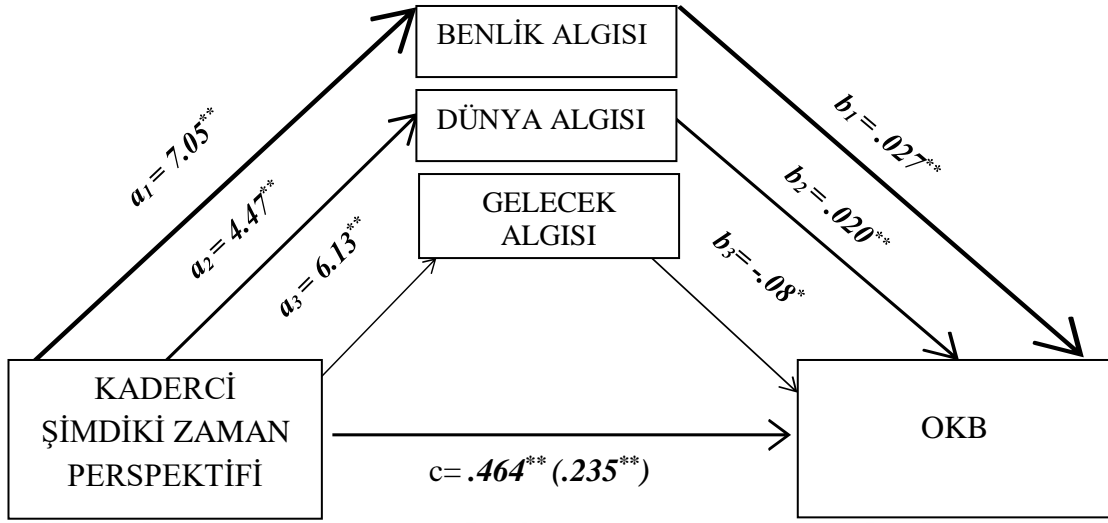
* $p <.05$ ** $p <.001$

Şekil 4.13: Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Depresyon Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Yapılan aracılık analizi bulgularına göre kaderci şimdiki zaman perspektifi ile depresyon arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise bu ilişkide aracılık rolü olmadığını göstermektedir. Benlik (GA [.107, .250]) ve dünya algısı (GA [.095, .252]) puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Elde edilen verilerden hareketle tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %46.3'ünü açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, kaderci şimdiki zaman perspektifi ve depresyon arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Kaderci şimdiki zaman perspektifi depresyonu hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.13).

4.5.2.4. Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Obsesif Kompulsif Bozukluk Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Şekil 4.14'te görüldüğü üzere kaderci şimdi zaman perspektifinin benlik algısını ($B=7.05$, $SE=.928$, %95 GA [5.22- 8.87], $p < .001$), dünya algısını ($B=4.47$, $SE=.771$, %95 GA [2.96- 5.99], $p < .001$), ve gelecek algısını ($B=6.13$, $SE=.884$, %95 GA [4.39- 7.87], $p < .001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik ($B = .027$, $SE=.004$, %95 GA [.019- .034], $p < .001$), dünya algısı ($B = .020$, $SE=.004$, %95 GA [.012- .029], $p < .001$) ve gelecek algısının ($B = -.008$, $SE=.004$, %95 GA [-.016- -.001], $p < .05$) okb puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, kaderci şimdiki zaman alt boyutu puanının okb puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($B = .464$, $SE = .061$, %95 GA [.344, 584], $p < .001$). Diğer yandan, kaderci şimdiki zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde okb üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B=.235$, $SE=.056$, %95 GA [.124, .345], $p < .001$).



* $p < .05$ ** $p < .001$

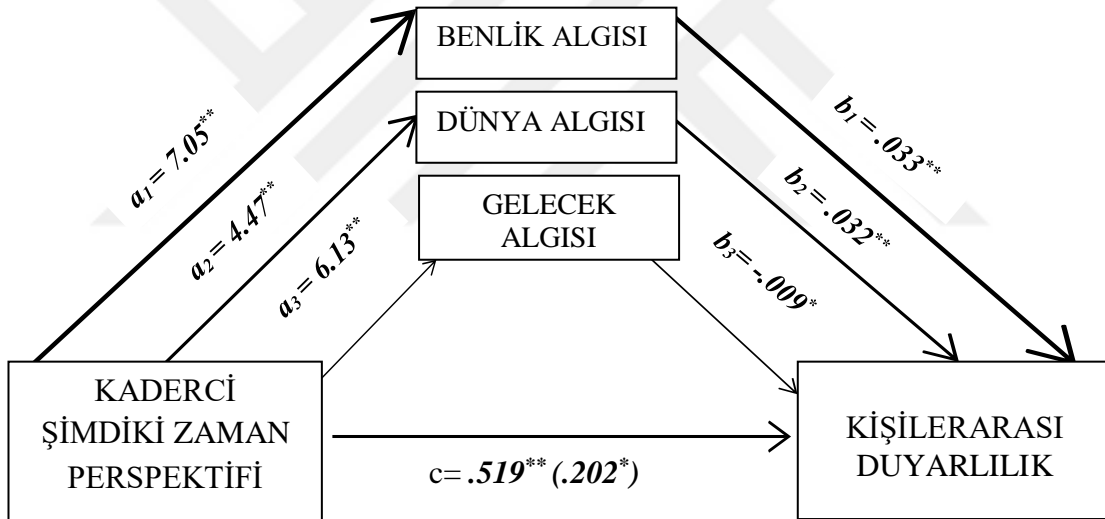
Şekil 4.14: Kadercı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Okb Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Yapılan aracılık analizi bulgularına göre kadercı şimdiki zaman perspektifi ile okb arasındaki ilişkide benlik, dünya ve gelecek algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir. Benlik (GA [.099, .198]), dünya algısı (GA [.033, .116]) ve gelecek algısı (GA [-.081, .003]) puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Elde edilen verilerden hareketle tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %37'4'ünü açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, kadercı şimdiki zaman perspektifi ve okb arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Kadercı şimdiki zaman perspektifi obsesif kompulsif bozukluğu hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.14).

4.5.2.5. Kadercı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Kişilerarası Duyarlılık Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Kadercı şimdiki zaman perspektifi ile kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkide benlik, dünya ve gelecek algısının rolü üzerine yapılan aracılık analizine göre (Şekil 4.15); kadercı şimdiki zaman perspektifinin benlik algısını (B=7.05, SE=.928, %95 GA [5.22- 8.87], $p < .001$), dünya algısını (B=4.47, SE=.771, %95 GA [2.96- 5.99], p

<.001), ve gelecek algısını (B=6.13, SE=.884, %95 GA [4.39- 7.87], $p <.001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik (B =.033, SE=.004, %95 GA [.025- .041], $p <.001$), dünya algısı (B =.032, SE=.005 %95 GA [.022- .042], $p <.001$) ve gelecek algısının (B =-.009, SE=.004, %95 GA [-.018-.-001], $p <.05$) kişilerarası duyarlılık puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu puanının kişilerarası duyarlılık puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür (B = .519, SE = .073, %95 GA [.375, .664], $p <.001$). Diğer yandan, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde kişilerarası duyarlılık üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır (B=.202, SE=.064, %95 GA [.049, .295], $p <.05$).



* $p <.05$ ** $p <.001$

Şekil 4.15: Kadercî Şimdiki Zaman Perspektifi ile Kişilerarası Duyarlılık Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Yapılan aracılık analizi bulgularına göre kadercî şimdiki zaman perspektifi ile kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise bu ilişkide aracılık rolü olmadığını göstermektedir. Benlik (GA [.151, .325]), dünya (GA [.078, .219]) ve gelecek algısı (GA [-.124, -.001.]) puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri

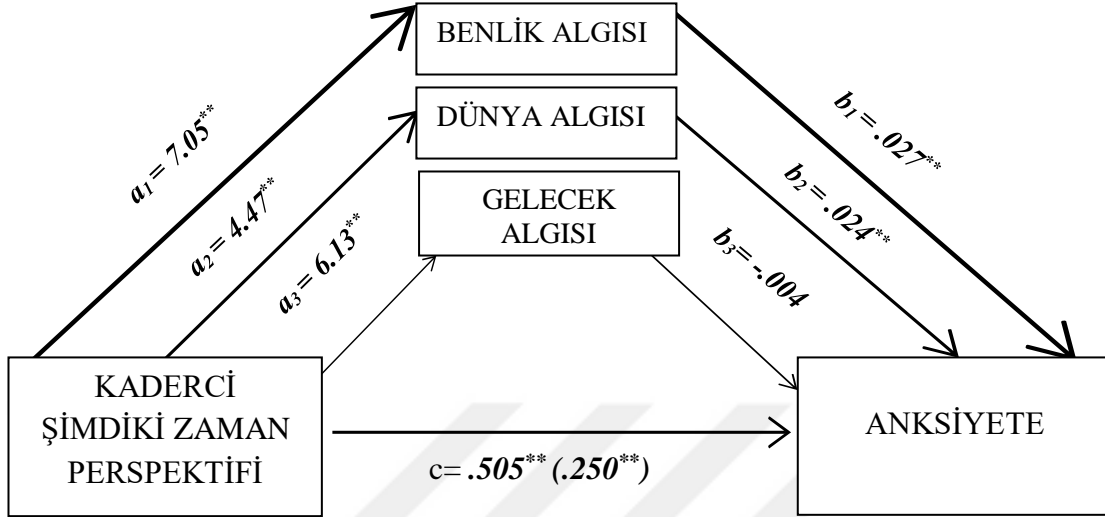
arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Elde edilen verilerden hareketle tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %43.7'sini açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, kaderci şimdiki zaman perspektifi ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Kaderci şimdiki zaman perspektifi kişilerarası duyarlılığı hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.15).

4.5.2.6. Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Anksiyete Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Şekil 4.16'da görüldüğü üzere kaderci şimdi zaman perspektifinin benlik algısını ($B=7.05$, $SE=.928$, %95 GA [5.22- 8.87], $p < .001$), dünya algısını ($B=4.47$, $SE=.771$, %95 GA [2.96- 5.99], $p < .001$), ve gelecek algısını ($B=6.13$, $SE=.884$, %95 GA [4.39- 7.87], $p < .001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik ($B = .027$ $SE=.004$, %95 GA [.017- .032], $p < .001$) ve dünya algısı ($B = .024$, $SE=.004$, %95 GA [.015- .034], $p < .001$) anksiyete puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı şekilde yordarken, gelecek algısının ($B = -.004$, $SE=.004$, %95 GA [-.012-.004], $p > .05$) anksiyete puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, kaderci şimdiki zaman alt boyutu puanının anksiyete puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($B = .505$, $SE = .064$, %95 GA [.379, 631], $p < .001$). Diğer yandan, kaderci şimdiki zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde anksiyete üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B=.250$, $SE=.059$, %95 GA [.135, .365], $p < .001$).

Yapılan aracılık analizi bulgularına göre kaderci şimdiki zaman perspektifi ile anksiyete arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise bu ilişkide aracılık rolü olmadığını göstermektedir. Benlik (GA [.101, .250]) ve dünya algısı (GA [.052, .182]) puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Elde edilen verilerden hareketle tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %38.9'unu açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, kaderci şimdiki zaman perspektifi ve anksiyete arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Kaderci

şimdiki zaman perspektifi anksiyeteyi hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.16).



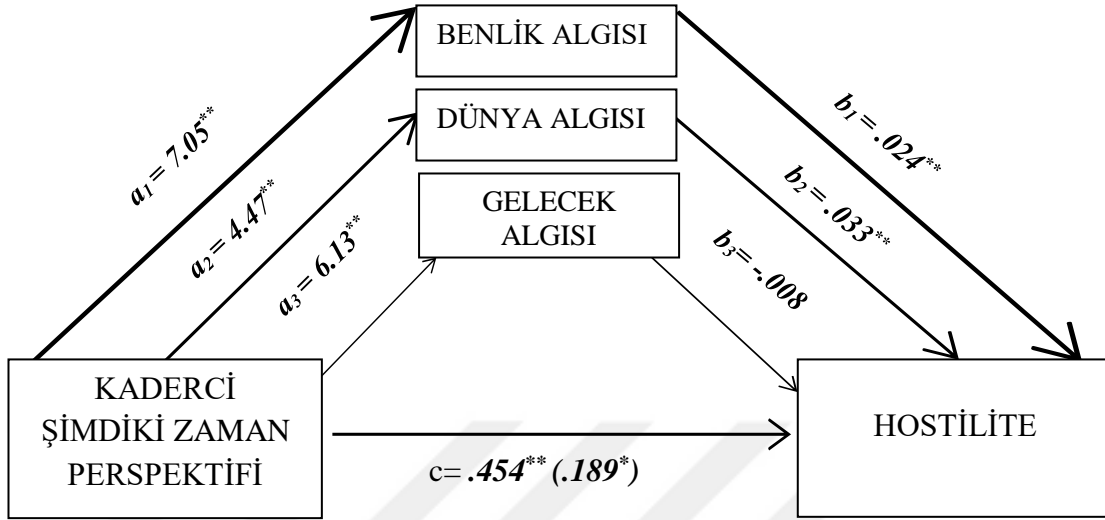
* $p < .05$ ** $p < .001$

Şekil 4.16: Kadercı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Anksiyete Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

4.5.2.7. Kadercı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Hostilite Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Kadercı şimdiki zaman perspektifi ile hostilite arasındaki ilişkide benlik, dünya ve gelecek algısının rolü üzerine yapılan aracılık analizine göre (Şekil 4.17); kadercı şimdiki zaman perspektifinin benlik algısını ($B=7.05$, $SE=.928$, %95 GA [5.22-8.87], $p < .001$), dünya algısını ($B=4.47$, $SE=.771$, %95 GA [2.96- 5.99], $p < .001$), ve gelecek algısını ($B=6.13$, $SE=.884$, %95 GA [4.39- 7.87], $p < .001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik ($B = .024$, $SE=.005$, %95 GA [.014- .033], $p < .001$) ve dünya algısının ($B = .033$, $SE=.006$ %95 GA [.022- .044], $p < .001$) hostilite puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülürken gelecek algısının ($B = -.008$, $SE=.005$, %95 GA [-.018- .001], $p > .05$) hostilite puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu puanının hostilite puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($B = .454$, $SE = .079$, %95 GA [.304, .603], $p < .001$). Diğer

yandan, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde hostilite üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır (B=.189, SE=.072, %95 GA [.048, .330], $p < .05$).



* $p < .05$ ** $p < .001$

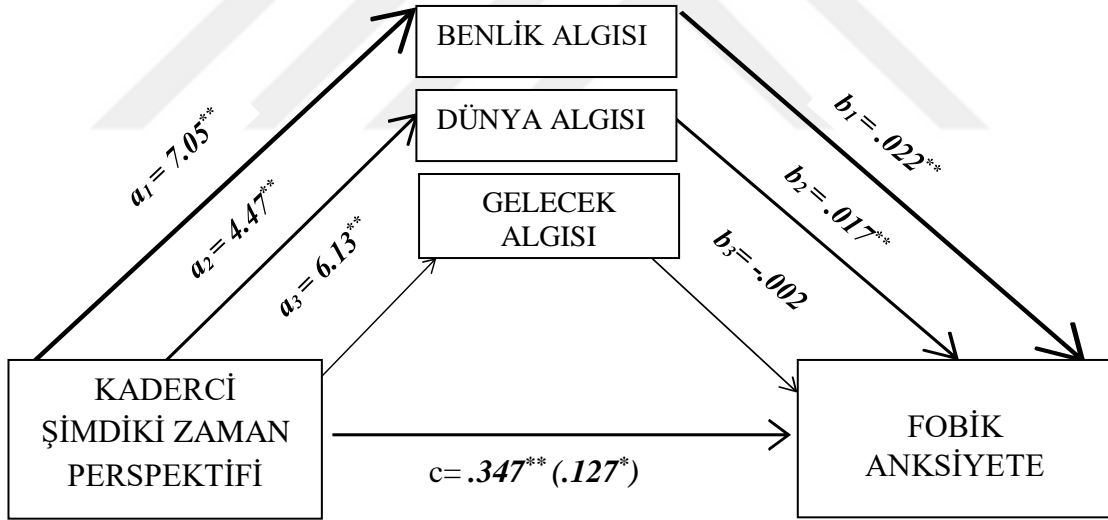
Şekil 4.17: Kadercı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Hostilite Arasındaki İlişinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Yapılan aracılık analizi bulgularına göre kadercı şimdiki zaman perspektifi ile hostilite arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise bu ilişkide aracılık rolü olmadığını göstermektedir. Benlik (GA [.088, .259]) ve dünya algısı (GA [.078, .241]) puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Elde edilen verilerden hareketle tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %31.4'ünü açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, kadercı şimdiki zaman perspektifi ve hostilite arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Kadercı şimdiki zaman perspektifi hostiliteyi hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.17).

4.5.2.8. Kadercı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Fobik Anksiyete Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Kadercı şimdiki zaman perspektifi ile fobik anksiyete arasındaki ilişkide benlik, dünya ve gelecek algısının rolü üzerine yapılan aracılık analizine göre (Şekil 4.18);

kaderci şimdiki zaman perspektifinin benlik algısını (B=7.05, SE=.928, %95 GA [5.22- 8.87], $p < .001$), dünya algısını (B=4.47, SE=.771, %95 GA [2.96- 5.99], $p < .001$), ve gelecek algısını (B=6.13, SE=.884, %95 GA [4.39- 7.87], $p < .001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik (B =.022, SE=.004, %95 GA [.015- .029], $p < .001$) ve dünya algısının (B =.017, SE=.004 %95 GA [.008- .026], $p < .001$) fobik anksiyete puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülürken gelecek algısının (B =-.002, SE=.004, %95 GA [-.009- .005], $p > .05$) fobik anksiyete puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu puanının fobik anksiyete puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür (B = .347, SE = .058, %95 GA [.233, .461], $p < .001$). Diğer yandan, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde fobik anksiyete üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır (B=.127, SE=.055, %95 GA [.020, .235], $p < .05$).



* $p < .05$ ** $p < .001$

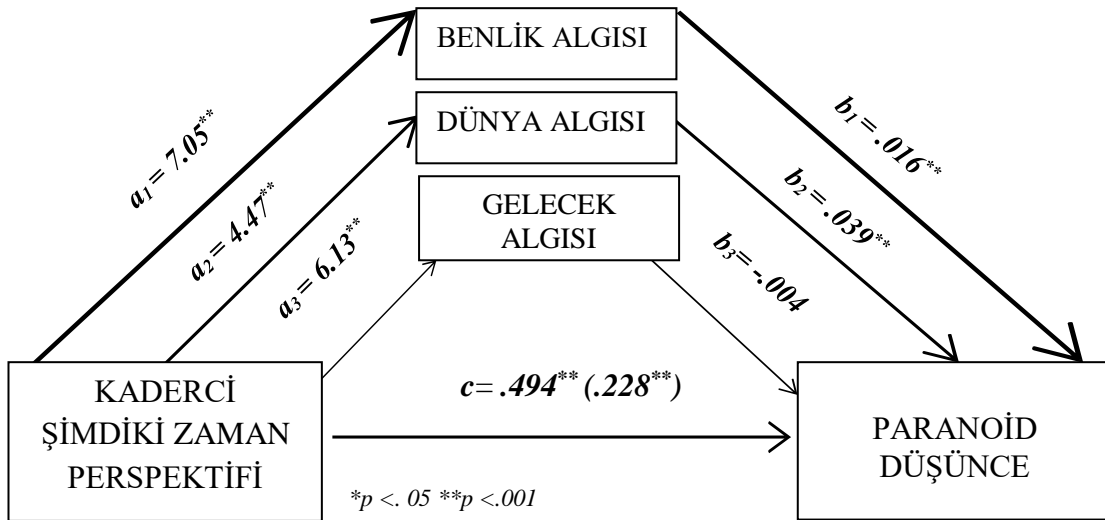
Şekil 4.18: Kadercî Şimdiki Zaman Perspektifi ile Fobik Anksiyete Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Yapılan aracılık analizi bulgularına göre kadercî şimdiki zaman perspektifi ile fobik anksiyete arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise bu ilişkide aracılık rolü olmadığını göstermektedir. Benlik (GA [.087, .238]) ve dünya algısı (GA [.033, .133]) puanlarının %95 güven aralığındaki

bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Elde edilen verilerden hareketle tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %31.3'ünü açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, kadercı şimdiki zaman perspektifi ve fobik anksiyete arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Kadercı şimdiki zaman perspektifi fobik anksiyeteyi hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.18).

4.5.2.9. Kadercı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Paranoid Düşünce Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Şekil 4.19'da görüldüğü üzere kadercı şimdi zaman perspektifinin benlik algısını ($B=7.05$, $SE=.928$, %95 GA [5.22- 8.87], $p < .001$), dünya algısını ($B=4.47$, $SE=.771$, %95 GA [2.96- 5.99], $p < .001$), ve gelecek algısını ($B=6.13$, $SE=.884$, %95 GA [4.39- 7.87], $p < .001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik ($B = .016$ $SE=.004$, %95 GA [.008- .024], $p < .001$) ve dünya algısı ($B = .039$, $SE=.005$, %95 GA [.030- .049], $p < .001$) paranoid düşünce puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı şekilde yordarken, gelecek algısının ($B = -.004$, $SE=.004$, %95 GA [-.012-.005], $p > .05$) paranoid düşünce puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.



Şekil 4.19: Kadercı Şimdiki

Zaman Perspektifi ile Paranoid Düşünce Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Bununla birlikte, kaderci şimdiki zaman alt boyutu puanının paranoid düşünce puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($B = .494$, $SE = .070$, %95 GA [.357, 631], $p < .001$). Diğer yandan, kaderci şimdiki zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde paranoid düşünce üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B = .228$, $SE = .063$, %95 GA [.105, .351], $p < .001$).

Yapılan aracılık analizi bulgularına göre kaderci şimdiki zaman perspektifi ile paranoid düşünce arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise bu ilişkide aracılık rolü olmadığını göstermektedir. Benlik (GA [.051, .188]) ve dünya algısı (GA [.099, .266]) puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Elde edilen verilerden hareketle tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %39.2'sini açıkladığı söylenebilmektedir.

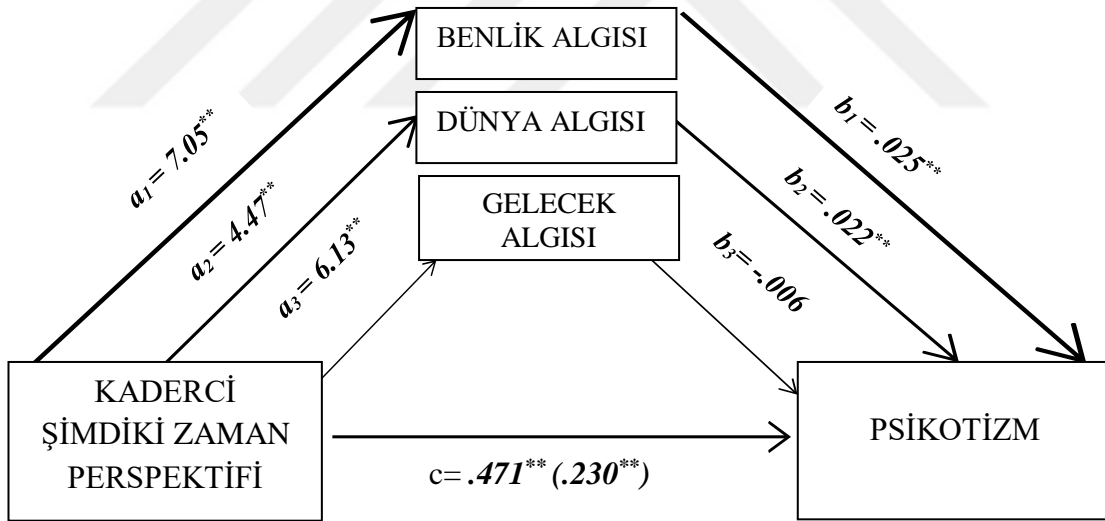
Başka bir deyişle, kaderci şimdiki zaman perspektifi ve paranoid düşünce arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Kaderci şimdiki zaman perspektifi paranoid düşünceyi hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.19).

4.5.2.10. Kaderci Şimdiki Zaman Perspektifi ile Psicotizm Arasındaki İlişkide Benlik, Dünya ve Gelecek Algısının Aracı Rolü

Kaderci şimdiki zaman perspektifi ile psicotizm arasındaki ilişkide benlik, dünya ve gelecek algısının rolü üzerine yapılan aracılık analizine göre (Şekil 4.20); olumsuz geçmiş zaman perspektifinin benlik algısını ($B = 7.05$, $SE = .928$, %95 GA [5.22- 8.87], $p < .001$), dünya algısını ($B = 4.47$, $SE = .771$, %95 GA [2.96- 5.99], $p < .001$), ve gelecek algısını ($B = 6.13$, $SE = .884$, %95 GA [4.39- 7.87], $p < .001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişkenler olan benlik ($B = .025$, $SE = .004$, %95 GA [.018- .032], $p < .001$) ve dünya algısının ($B = .022$, $SE = .004$, %95 GA [.014- .030], $p < .001$) psicotizm puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülürken gelecek algısının ($B = -.006$, $SE = .004$, %95 GA [-.013- .001], $p > .05$) psicotizm puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu puanının psicotizm puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı

olduğu görülmüştür ($B = .471$, $SE = .060$, %95 GA [.354, .588], $p < .001$). Diğer yandan, olumsuz geçmiş zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde psikotizm üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B=.230$, $SE=.055$, %95 GA [.125, .336], $p < .05$).

Yapılan aracılık analizi bulgularına göre kadercı şimdiki zaman perspektifi ile psikotizm arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu gelecek algısının ise bu ilişkide aracılık rolü olmadığını göstermektedir. Benlik (GA [.111, .252]) ve dünya algısı (GA [.050, .161]) puanlarının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Elde edilen verilerden hareketle tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %40.3'ünü açıkladığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle, kadercı şimdiki zaman perspektifi ve psikotizm arasındaki ilişkide benlik ve dünya algısının kısmi aracılık etkisi vardır. Kadercı şimdiki zaman perspektifi psikotizm puanlarını hem doğrudan hem de benlik ve dünya algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.20).



* $p < .05$ ** $p < .001$

Şekil 4.20: Kadercı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Psikotizm Arasındaki İlişkinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı Aracılığı ile Açıkladığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

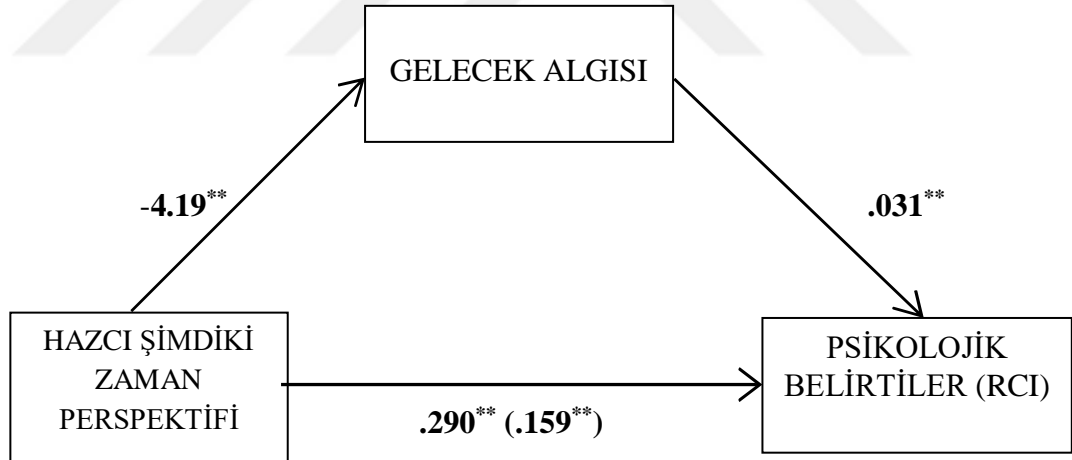
4.5.3. Model-3

Analizde kullanılan aracılık modelinde psikolojik belirtiler (Y) bağımlı değişken; kadercı şimdiki zaman perspektifi (X) bağımsız değişken; benlik algısı (M1), dünya

algısı (M2) ve gelecek algısı (M3) aracı değişkenler olarak belirlenmiştir.

4.5.3.1. Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Gelecek Algısının Aracı Rolü

Hazcı şimdiki zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide gelecek algısının aracılık rolü incelendiğinde (Şekil 4.21); hazcı zaman perspektifinin aracı değişken olan gelecek algısını negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur ($B=-4.19$, $SE=1.08$, %95 GA $[-6.33,-2.04]$, $p <.001$). Aracı değişken olan gelecek algısının psikolojik belirtiler (RCI) puanını pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ($B =.031$, $SE=.003$, %95 GA $[.025- .37]$, $p <.001$). Bununla birlikte hazcı geçmiş zaman alt boyutu puanının psikolojik belirtiler (RCI) puanı üzerindeki total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($B=.290$, $SE=.065$, %95 GA $[.162, .417]$, $p <.001$). Diğer yandan, hazcı şimdiki zaman perspektifi alt boyutu gelecek boyutuyla beraber regresyon denklemine dahil edildiğinde psikolojik belirtiler (RCI) üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B = .159$, $SE = .072$, %95 GA $[.018, .311]$, $p <.05$).



* $p <.05$; ** $p <.001$

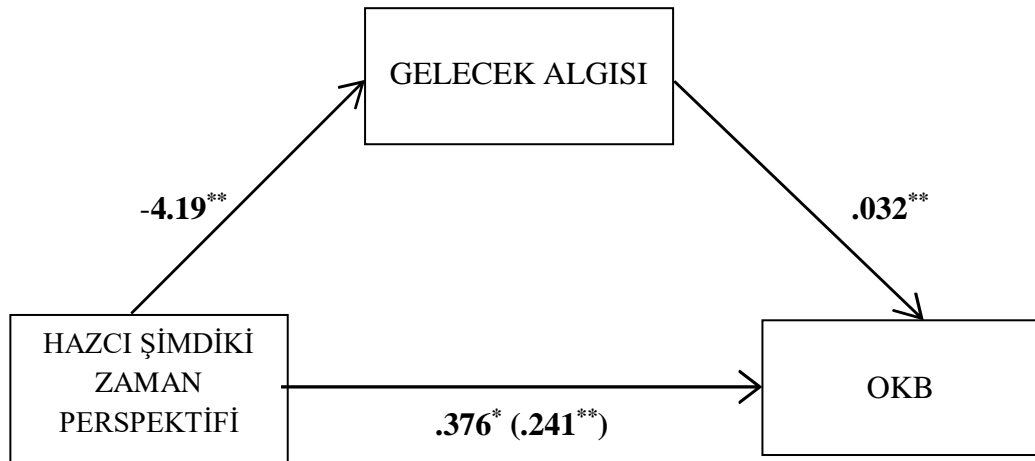
Şekil 4.21: Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Psikolojik Belirtiler (RCI) Arasındaki İlişkinin Gelecek Algısının Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Bu bulgular hazcı şimdiki geçmiş zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler (RCI) arasındaki ilişkide gelecek algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir. Gelecek algısının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır

bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (GA [-.217,-.017]). Elde edilen verilerden hareketle tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %23.1'ini açıkladığı söylenebilmektedir. Bu bulgulara göre hazcı şimdiki zaman ile psikolojik belirtiler arasında gelecek algısının kısmi aracılık rolü vardır. Hazcı şimdiki zaman perspektifi psikolojik belirtileri (RCI) hem doğrudan hem de gelecek algısı aracılığıyla yordamaktadır.

4.5.3.2. Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Obsesif Kompulsif Bozukluk Arasındaki İlişkide Gelecek Algısının Aracı Rolü

Şekil 4.21'de görüldüğü üzere hazcı şimdiki zaman perspektifinin gelecek algısını ($B = -4.19$, $SE = 1.08$, %95 GA [-6.33- -2.49], $p < .001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişken olan gelecek algısının ($B = .032$, $SE = .003$, %95 GA [.026- .039], $p < .001$) okb puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, hazcı şimdiki zaman alt boyutu puanının okb puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($B = .376$, $SE = .081$, %95 GA [.082, 400], $p < .05$). Diğer yandan, hazcı şimdiki zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde okb üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B = .241$, $SE = .074$, %95 GA [.230, .522], $p < .001$).



* $p < .05$; ** $p < .001$

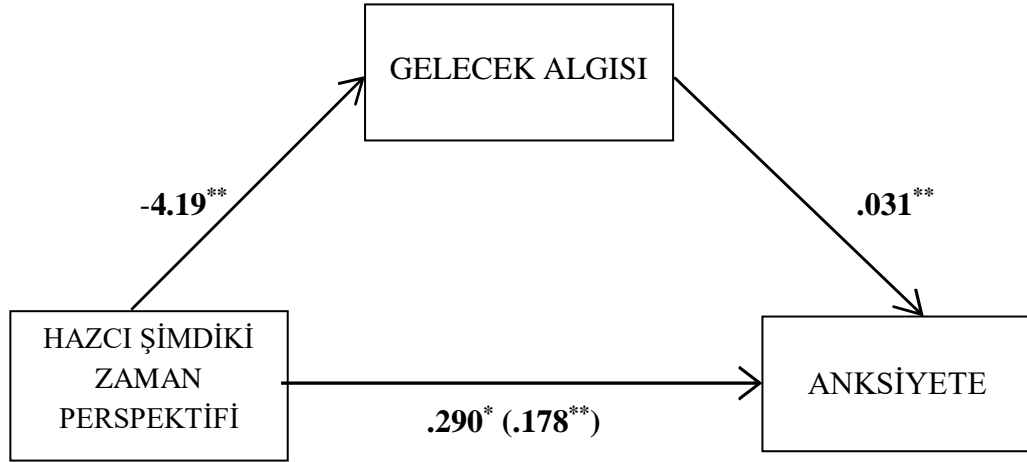
Şekil 4.22: Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile OKB Arasındaki İlişkinin Gelecek Algısının Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Bu bulgular hazcı şimdiki geçmiş zaman perspektifi ile okb arasındaki ilişkide gelecek algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir. Gelecek algısının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (GA [-.228,-.058]). Elde edilen verilerden hareketle tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %20.7'sini açıkladığı söylenebilmektedir. Bu bulgulara göre hazcı şimdiki zaman ile okb arasında gelecek algısının kısmi aracılık rolü vardır. Hazcı şimdiki zaman perspektifi obsesif kompulsif bozukluğu hem doğrudan hem de gelecek algısı aracılığıyla yordamaktadır.

4.5.3.3. Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Anksiyete Arasındaki İlişkide Gelecek Algısının Aracı Rolü

Hazcı şimdiki zaman perspektifi ile anksiyete arasındaki ilişkide gelecek algısının aracılık rolü incelendiğinde (Şekil 4.23); hazcı zaman perspektifinin aracı değişken olan gelecek algısını negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur ($B = -4.19$, $SE = 1.08$, %95 GA [-6.33,-2.04], $p < .001$). Aracı değişken olan gelecek algısının anksiyete puanını pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ($B = .031$, $SE = .003$, %95 GA [.025-.37], $p < .001$). Bununla birlikte hazcı geçmiş zaman alt boyutu puanının anksiyete puanı üzerindeki total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($B = .290$, $SE = .065$, %95 GA [.162, .417], $p < .001$). Diğer yandan, hazcı şimdiki zaman perspektifi alt boyutu gelecek boyutuyla beraber regresyon denklemine dahil edildiğinde anksiyete üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B = .178$, $SE = .072$, %95 GA [.018, .311], $p < .05$).

Bu bulgular hazcı şimdiki geçmiş zaman perspektifi ile anksiyete arasındaki ilişkide gelecek algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir. Gelecek algısının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (GA [-.195,-.047]). Elde edilen verilerden hareketle tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %20.7'sini açıkladığı söylenebilmektedir. Bu bulgulara göre hazcı şimdiki zaman ile anksiyete arasında gelecek algısının kısmi aracılık rolü vardır. Hazcı şimdiki zaman perspektifi anksiyeteyi hem doğrudan hem de gelecek algısı aracılığıyla yordamaktadır.



* $p < .05$; ** $p < .001$

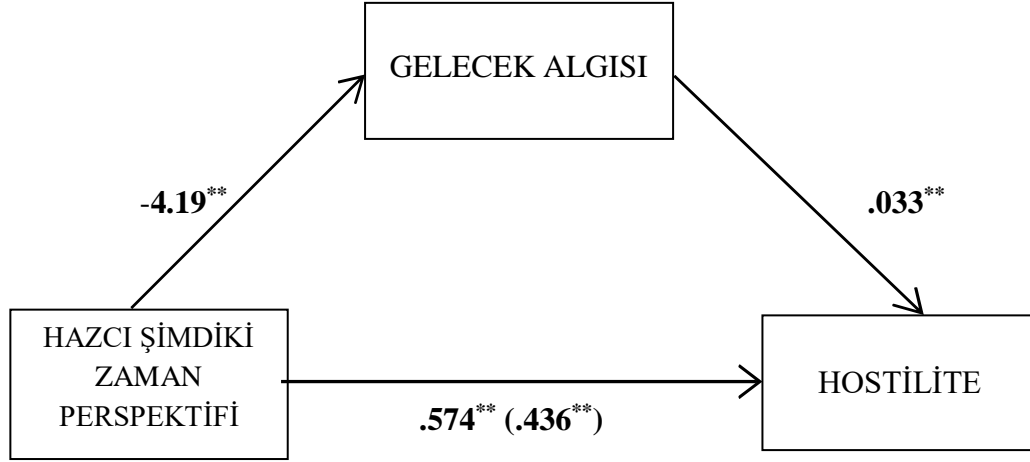
Şekil 4.23: Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Anksiyete Arasındaki İlişkinin Gelecek Algısının Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

4.5.3.4. Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Hostilite Arasındaki İlişkide Gelecek Algısının Aracı Rolü

Şekil 4.24'te görüldüğü üzere hazcı şimdiki zaman perspektifinin gelecek algısını ($B = -4.19$, $SE = 1.08$, %95 GA $[-6.33 - -2.49]$, $p < .001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişken olan gelecek algısının ($B = .033$, $SE = .004$, %95 GA $[.025 - .041]$, $p < .001$) hostilite puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, hazcı şimdiki zaman alt boyutu puanının hostilite puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($B = .574$, $SE = .091$, %95 GA $[.256, 616]$, $p < .001$). Diğer yandan, hazcı şimdiki zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde hostilite üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B = .436$, $SE = .086$, %95 GA $[.406, .743]$, $p < .001$).

Bu bulgular hazcı şimdiki geçmiş zaman perspektifi ile hostilite arasındaki ilişkide gelecek algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir. Gelecek algısının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (GA $[-.239, -.055]$). Elde edilen verilerden hareketle tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %20.1'ini açıkladığı söylenebilmektedir. Bu bulgulara göre hazcı şimdiki zaman ile hostilite arasında gelecek algısının kısmi aracılık rolü vardır. Hazcı şimdiki zaman

perspektifi hostileteyi hem doğrudan hem de gelecek algısı aracılığıyla yordamaktadır.(Şekil4.24).

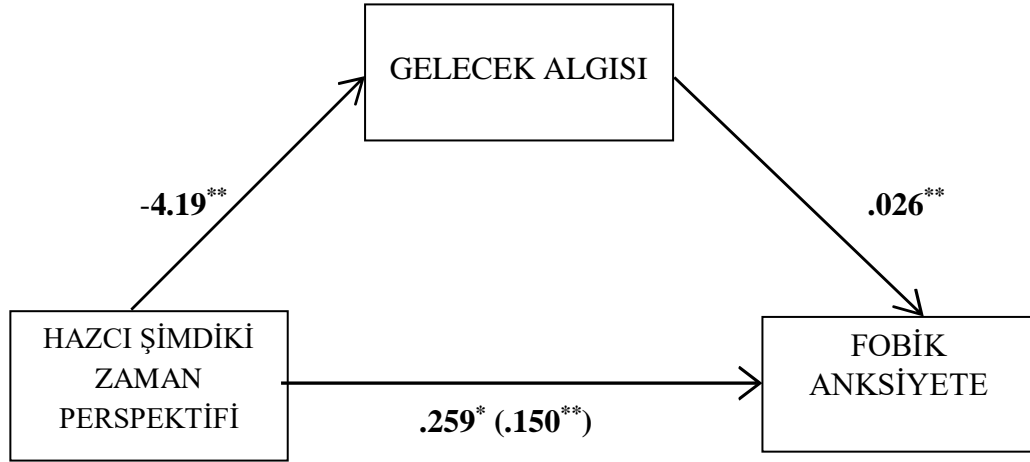


* $p < .05$; ** $p < .001$

Şekil 4.24: Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Hostilite Arasındaki İlişinin Gelecek Algısının Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

4.5.3.5. Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Fobik Anksiyete Arasındaki İlişkide Gelecek Algısının Aracı Rolü

Hazcı şimdiki zaman perspektifi ile fobik anksiyete arasındaki ilişkide gelecek algısının aracılık rolü incelendiğinde (Şekil 4.25); hazcı şimdiki zaman perspektifi ile fobik anksiyete arasındaki ilişkide gelecek algısının aracı rolünü incelediğimizde, hazcı zaman perspektifinin aracı değişken olan gelecek algısını negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur ($B=-4.19$, $SE=1.08$, %95 GA $[-6.33,-2.04]$, $p < .001$). Aracı değişken olan gelecek algısının fobik anksiyete puanını pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ($B = .026$, $SE=.003$, %95 GA $[.020- .037]$, $p < .001$). Bununla birlikte hazcı geçmiş zaman alt boyutu puanının fobik anksiyete puanı üzerindeki total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($B=.259$, $SE=.071$, %95 GA $[.162, .417]$, $p < .05$). Diğer yandan, hazcı şimdiki zaman perspektifi alt boyutu gelecek boyutuyla beraber regresyon denkleminde dahil edildiğinde fobik anksiyete üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B = .150$, $SE = .067$, %95 GA $[.128, .391]$, $p < .001$).



* $p < .05$; ** $p < .001$

Şekil 4.25: Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Fobik Anksiyete Arasındaki İlişkinin Gelecek Algısının Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Bu bulgular hazcı şimdiki geçmiş zaman perspektifi ile fobik anksiyete arasındaki ilişkide gelecek algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir. Gelecek algısının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (GA [-.184,-.045]). Elde edilen verilerden hareketle tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %16.7'sini açıkladığı söylenebilmektedir. Bu bulgulara göre hazcı şimdiki zaman ile fobik anksiyete arasında gelecek algısının kısmi aracılık rolü vardır. Hazcı şimdiki zaman perspektifi fobik anksiyeteyi hem doğrudan hem de gelecek algısı aracılığıyla yordamaktadır.

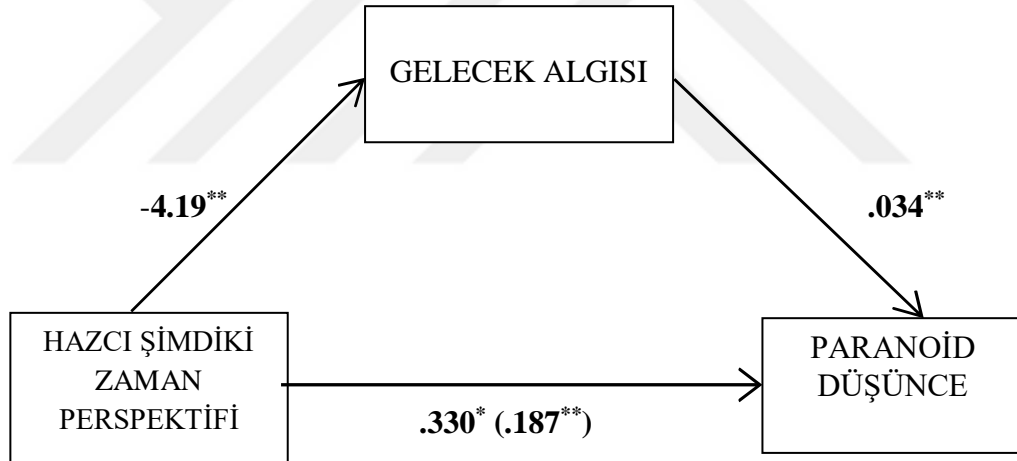
(Şekil4.25).

4.5.3.6. Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Paranoid Düşünce Arasındaki İlişkide Gelecek Algısının Aracı Rolü

Şekil 4.26'te görüldüğü üzere hazcı şimdiki zaman perspektifinin gelecek algısını ($B = -4.19$, $SE = 1.08$, %95 GA [-6.33- -2.49], $p < .001$) pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Aracı değişken olan gelecek algısının ($B = .034$, $SE = .004$, %95 GA [.027- .041], $p < .001$) paranoid düşünce puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, hazcı şimdiki zaman alt boyutu puanının paranoid düşünce puanı üzerinde total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($B = .330$, $SE = .091$,

%95 GA [.016, 358], $p < .05$). Diğer yandan, hazcı şimdiki zaman alt boyutu benlik, dünya ve gelecek algısı boyutuyla beraber regresyona dahil edildiğinde paranoid düşünce üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır ($B=.187$, $SE=.086$, %95 GA [.172, .488], $p < .001$).

Bu bulgular hazcı şimdiki geçmiş zaman perspektifi ile paranoid düşünce arasındaki ilişkide gelecek algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir. Gelecek algısının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (GA [-.236, -.062]). Elde edilen verilerden hareketle tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %19.1'ini açıkladığı söylenebilmektedir Bu bulgulara göre hazcı şimdiki zaman ile paranoid düşünce arasında gelecek algısının kısmi aracılık rolü vardır. Hazcı şimdiki zaman perspektifi paranoid düşünceyi hem doğrudan hem de gelecek algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil4.26).



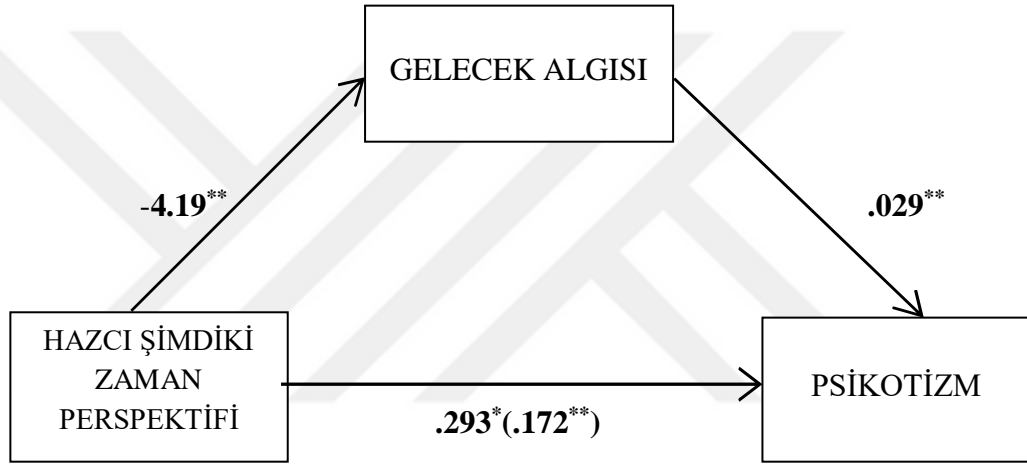
* $p < .05$; ** $p < .001$

Şekil 4.26: Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Paranoid Düşünce Arasındaki İlişkinin Gelecek Algısının Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

4.5.3.7. Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Psikotizm Arasındaki İlişkide Gelecek Algısının Aracı Rolü

Hazcı şimdiki zaman perspektifi ile psikotizm arasındaki ilişkide gelecek algısının aracılık rolü incelendiğinde (Şekil 4.27); hazcı zaman perspektifinin aracı değişken olan gelecek algısını negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı

ortaya koyulmuştur (B=-4.19, SE=1.08, %95 GA [-6.33,-2.04], $p < .001$). Aracı değişken olan gelecek algısının psikotizm puanını pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (B =.029, SE=.003, %95 GA [.023-.035], $p < .001$). Bununla birlikte hazcı geçmiş zaman alt boyutu puanının psikotizm puanı üzerindeki total etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir (B=.293, SE=.075, %95 GA [.023, .320], $p < .05$). Diğer yandan, hazcı şimdiki zaman perspektifi alt boyutu gelecek boyutuyla beraber regresyon denkleminde dahil edildiğinde psikotizm üzerindeki etkisinin azalmakta olduğu anlaşılmaktadır (B = .172, SE = .067, %95 GA [.156, .431], $p < .001$).



* $p < .05$; ** $p < .001$

Şekil 4.27: Hazcı Şimdiki Zaman Perspektifi ile Psikotizm Arasındaki İlişkinin Gelecek Algısının Aracılığı ile Açıklandığı Aracı Değişken Analizi (Şekilde Standardize Olmayan Beta Değerleri Sunulmuştur.)

Bu bulgular hazcı şimdiki geçmiş zaman perspektifi ile psikotizm arasındaki ilişkide gelecek algısının kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir. Gelecek algısının %95 güven aralığındaki bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmadığından aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (GA [-.203,-.052]). Elde edilen verilerden hareketle tüm modelin anlamlı olduğu ($p < .001$) ve toplam varyansın %18.6'sını açıkladığı söylenebilmektedir. Bu bulgulara göre hazcı şimdiki zaman ile psikotizm arasında gelecek algısının kısmi aracılık rolü vardır. Hazcı şimdiki zaman psikotizm puanlarını hem doğrudan hem de gelecek algısı aracılığıyla yordamaktadır (Şekil 4.27).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

Bu bölümde yapılan araştırmada elde edilen sonuçlara dair değerlendirmeler ve öneriler yer almaktadır.

5.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Bu tez çalışması zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracı rolünü ortaya koymak amacıyla yürütülmüştür. Bu amaçla öncelikle değişkenlerin cinsiyet, eğitim durumu, ekonomik düzey ve psikolojik tanı alıp almama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Sonrasında zaman perspektifi, psikolojik belirtiler ve bilişsel üçlü değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiş olup ardından olumsuz geçmiş, olumlu geçmiş, kaderci şimdi, hazzcı şimdi ve gelecek zaman perspektifleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracı rolüne ilişkin analizler yapılmıştır.

Araştırmaya yaşları 18-65 arasında değişen 138'i erkek 255'i kadın olmak üzere toplam 393 kişi katılmış, katılımcıların büyük bir kısmını lisans eğitimi almış, çalışmayan, orta gelir düzeyine sahip ve herhangi bir psikiyatrik tanı almamış bireyler oluşturmaktadır.

Mevcut çalışmada bireylerin olumlu geçmiş zaman, olumsuz geçmiş zaman, kaderci şimdiki zaman, hazzcı şimdiki zaman, gelecek zaman perspektifleri ve DZSP olmak üzere zaman perspektifi, psikolojik belirtiler ve benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı olmak üzere bilişsel üçlü değişkenlerinde cinsiyete göre farklılaşma olup olmadığına göre karşılaştırılmıştır. Bu çalışma sonucunda zaman perspektifi alt boyutlarının ve DZSP'nin kadın ve erkek gruplarına göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Mello ve Worrel (2006), ergenler ile yaptığı çalışmada zaman perspektifi boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı, kadın ve erkekler için tüm boyutlarda benzer puanlar aldığı sonucuna ulaşmıştır (Mello and Worrel, 2006; 271-289). Aynı şekilde bir başka çalışmada zaman perspektifi alt boyutları ile kadın erkek grupları arasında fark olmadığı ortaya koyulmuştur (Guthrie, Butler ve Ward,2009: 2145-2151). Literatürdeki bu araştırmalar mevcut çalışma sonucunda ulaştığımız zaman perspektifinin cinsiyet göre farklılık göstermediği sonucunu desteklerken, alanda yapılan farklı çalışmalar ise bu sonuçlardan farklı olarak; kadınların erkeklere

göre şimdiki zaman perspektifi puanlarının yüksek olduğunu yani kadınların erkeklerden daha çok şimdiki zaman odaklı olduğunu (Zimbardo vd., 1997:1007-1023) ortaya koymuştur. Ayrıca, kadınların gelecek zaman perspektifi puanlarının daha düşük olduğu, daha az gelecek odaklı oldukları yani geleceğe dair düşüncelerinin daha az olduğunu ortaya koyan araştırmalarda mevcuttur (Trommsdorff, 1983: 381-406). Buna göre zaman perspektifinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular toplumsal özellikler, yaş grupları ya da araştırmanın yapıldığı zaman gibi farklı özelliklere göre değişiklik gösterdiği söylenebilir.

Kişilerin psikolojik belirti düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşması incelendiğinde, kadınların somatizasyon, depresyon, anksiyete, kişilerarası duyarlılık, obsesif kompulsif bozukluk, psikotizm, paranoid düşünce ve fobik kaygı puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülürken, hostilete puanının cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara dair literatür incelediğinde, Kapıkıran'ın (2001), ergenlerin psikopatoloji düzeyi ve cinsiyet değişkeni üzerine yaptığı çalışmada mevcut çalışma sonuçlarıyla benzerlik görülmektedir. Bu sonuçlara göre, kızların erkeklere göre depresyon, anksiyete, somatizasyon, kişilerarası duyarlılık, obsesif kompulsif bozukluk, paranoid düşünce, fobik kaygı ve psikotizm puanlarının daha yüksek olduğu görülürken hostilete puanının ise anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya koyulmuştur (Kapıkıran, 2001: 34-39). Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada, psikolojik belirtilerin hostilete dışında diğer tüm alt belirtilerde (depresyon, somatizasyon, anksiyete, kişilerarası duyarlılık, fobik kaygı, paranoid düşünce ve obsesif kompulsif bozukluk) cinsiyete göre farklılık gösterdiği, kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı görülmüştür (Demirel, Eğlence ve Kaçmaz, 2012: 18-29). Alanda yapılan çalışmalar ve bu çalışmaya ait sonuçlara göre kadınların erkeklere göre psikolojik belirtiler gösterme olasılığının yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun temel sebebinin kadınların erkeklere göre duygularını daha kolay dile getirebilmeleri, erkeklerin ise duygularını bastırmaları olduğu düşünülmektedir. Diğer yandan kadınların erkeklere göre psikolojik belirti alt boyutlarından daha yüksek puan almalarının, psikolojik, sosyal ve biyolojik faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca, kadın ve erkeklerin olumsuz duygusal deneyimler karşısında farklı başa çıkma tarzları göstermeleri ile ilgili olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Mevcut çalışma

sonuçları ile tutarlılık gösteren çalışmaların yanı sıra literatürde farklı sonuçlar ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Alanda yapılan diğer çalışmalarda kadın ve erkek arasında psikolojik belirtilere sahip olma bakımından fark olmadığı yani kadınların psikolojik sağlığının erkeklerin psikolojik sağlığından kötü olmadığını ortaya koyan çalışmaların yanı sıra kadın ve erkekler arasındaki farkın sahip oldukları psikopatolojinin türüne göre değişiklik gösterdiğine dair sonuçlar mevcuttur (Rosenfield, Lennon ve White, 2005: 326- 340). Kadınlar depresyon, anksiyete, panik atak gibi psikolojik belirtileri daha çok deneyimlerken erkekler ise kişilik bozuklukları ya da alkol ve madde kullanımı gibi psikolojik belirtileri daha fazla deneyimlemektedir (Rosenfield ve Mouzon, 2012: 277-296). Yapılan çalışmalarda ortaya koyulan bu farklı sonuçlar çalışmanın yapıldığı kültürün özelliklerine göre değişebileceği fikrini düşündürmektedir.

Benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı olmak üzere kişinin sahip olduğu bilişsel üçlünün cinsiyete göre farklılık gösterme durumunu incelediğinde, mevcut tez çalışmasında benlik algısı ve dünya algısının cinsiyet gruplarına göre değişmediği görülürken gelecek algısının kadın ve erkek gruplarına göre farklılaştığı, erkeklerin gelecek algısı puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel üçlü ölçeği değerlendirilirken ölçekten alınan yüksek puanlar olumsuz benlik, dünya ve gelecek algısını ifade etmektedir. Alan yazınında bilişsel üçlüye dair yapılan çalışmalarda araştırmacıların bilişsel üçlüyü tüm boyutları ile ele almadan her bir alt boyutu tek tek farklı araştırmalar kapsamında değerlendirdiği görülmektedir. Alandaki çalışmalar incelendiğinde, üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada cinsiyet gruplarına göre benlik saygısının farklılaşmadığı ortaya konulmuştur (Doğan, Totan & Sapmaz, 2013: 235-247). Türkiye’de yüksek okul ve üniversite öğrencileri kapsamında yapılan çalışmalarda benlik saygısının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür (Baybek ve Yavuz 2005:73-98). Bu sonuçlar mevcut çalışma bulguları ile tutarlılık gösterirken, cinsiyetin kişinin benlik ve dünya algısının olumlu ya da olumsuz olarak şekillenmesi üzerinde bir etkisi olmadığını ortaya koymaktadır. Bireyin cinsiyet dışındanda sahip olduğu çeşitli kişisel özellikler ve yaşam deneyimlerinin benlik ve dünya algısının üzerinde belirleyici etkisinin olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Literatürde gelecek algısı üzerine yapılan çalışmalar umut kavramı üzerinden ele alınmıştır. Buna göre gençlerin gelecek algısı ve geleceğe dair umut besleme durumlarının incelendiği bir çalışmada umudun

gelecek algısı açısından anlamlı bir fark göstermediği ortaya koyulmuştur (Zafer, 2019: 307-324). Türkmen ve Demirli (2013) öğrencilerin umut düzeyleri üzerine yaptığı bir araştırmada cinsiyetin umut üzerinde önemli bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Alanda yapılan çalışmalar farklılık göstermekle beraber (Tuncer, 2011; Karaköse,2021) bu çalışmada ortaya koyulan erkelerin gelecek algısı puanlarının kadınlara göre yüksek olması erkelerin geleceğe dair düşünce ve beklentilerinin daha olumsuz olduğunu ve gelecek hakkında daha umutsuz olduğunu ifade etmektedir.

Araştırmanın devamında bireylerin sahip olduğu zaman perspektifi, eğitim düzeyi açısından ele alınmıştır. Mevcut araştırmada zaman perspektifi alt boyutları ve DZSP ile eğitim düzeyi açısından fark bulunamamıştır. Bu sonuçlara göre kişinin eğitim düzeyinin zamana ilişkin perspektifini, zamanı algılama biçimini etkilemediği görülmüştür. Bu sonucun, örneklemin büyük çoğunluğunun lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip kişilerden oluşması, araştırmada ilköğretim ve ortaöğretim eğitim düzeyine sahip kişilerin oldukça az olması sebebiyle ortaya çıktığı söylenebilir (Alacathı, 2013). Buna karşın alan yazınında yapılan çalışmalarda özellikle gelecek zaman perspektifinde eğitim düzeyinin önemli bir yordayıcı olduğu genç kadınlarda ise eğitim düzeyinin gelecek zaman perspektifinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı ortaya koyulmuştur (Padawer vd., 2007: 102-108). Kişilik ve zaman perspektifi arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmada, kişinin eğitim durumu ile olumsuz geçmiş, olumlu geçmiş ve hazcı şimdi zaman perspektifleri ile aralarında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Olumsuz geçmiş zaman boyutunda ilköğretim mezunlarının, lise ve üniversite mezunlarına göre daha yüksek puan aldıkları, lise mezunlarının ise lisansüstü eğitim seviyesinde olan bireylere göre daha yüksek puan aldıkları ortaya koyulmuştur. Ayrıca, ortaokul mezunlarının lise ve lisansüstü mezunlarına göre daha olumlu geçmiş boyutundan düşük puan aldıkları, lise mezunlarının da lisansüstü mezunlarına göre olumlu geçmiş boyutundan daha düşük puan aldıkları görülmüştür. Lisansüstü mezunlarının ise lisans mezunlarına göre daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Hazcı şimdiki zaman perspektifi boyutunda ise lisansüstü mezunlarının ortaokul mezunlarına göre daha düşük puana, lisansüstü mezunlarının ise lise mezunlarına göre daha düşük puana, lisansüstü mezunlarının lisans mezunlarına göre daha düşük puana sahip oldukları ortaya koyulmuştur (Dil Şahin ve Mısırdalı, 2019: 47-56). Bu sonuçlar, mevcut çalışmada ortaya koyulan zaman perspektifi ve eğitim düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığına dair sonucu

desteklememekte ve kişinin eğitim düzeyinin sahip olduğu zaman perspektifi boyutu üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Eğitimin kişiye kazandırdığı analitik, eleştirel düşünme ve karar alma mekanizmaları ile kişilerin yaşadığı olayları farklı perspektiflerden değerlendirip yorumladığı ve buna göre deneyimlerine anlam verdiği sonucu çıkarılabilmektedir.

Psikolojik belirtiler ile eğitim düzeyi arasında yapılan çalışmalar da, eğitim düzeyi ile psikolojik belirtiler gösterme durumu arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya koyulmuştur. Düşük eğitim düzeyine sahip bireylerde somatizasyon, anksiyete, depresyon, kişilerarası duyarlılık gibi ruhsal belirtilerin daha yoğun şekilde görüldüğü ileri sürülmüştür (Ekemen, 2006). Aynı şekilde ilköğretim ve altı eğitim düzeyine sahip olan grupta somatizasyon puanı ortaöğretim ve üzeri eğitim düzeyine sahip gruba göre yüksek bulunmuştur (Dığrak, Koçoğlu ve Akın, 2014). Dönmez ve arkadaşlarının (2000) yaptığı çalışmada eğitim düzeyinin düşük olması anksiyete ve somatizasyon bozuklukları için risk olarak değerlendirilmiş ve düşük eğitim düzeyinin psikolojik belirtiler için önemli bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir (Dönmez, Dedeoğlu ve Özcan, 2000: 198-203). Literatürde ortaya koyulan bu çalışmalar eğitim düzeyinin psikopatoloji üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Mevcut çalışmada ulaşılan eğitim düzeyi ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulgusu literatürde ortaya koyulan sonuçlar ile tutarlılık göstermemektedir. Diğer yandan, Elkin ve Barut (2017) bir aile sağlığı merkezine başvuran kişilerin ruhsal belirtilerini ölçtükleri araştırma da kişilerin eğitim düzeyi ile ruhsal belirtileri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Elkin ve Barut, (2017): 221-238).

Bilişsel üçlünün eğitim düzeyi açısından farklılık gösterip göstermeme durumuna ilişkin analizde eğitim düzeyinin benlik ve dünya algısı boyutlarında farklılık göstermezken gelecek boyutunda farklılık oluşturduğu ortaya koyulmuştur. Bu farklılığın özellikle ilköğretim düzeyinde ortaya çıktığı ve eğitim durumu ilköğretim düzeyinde olan bireylerin olumsuz benlik algısının lisans ve lisansüstü düzeyinde olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre kişinin eğitim düzeyi yükseldikçe geleceğe dair algısının olumlu olarak değişebileceği söylenebilmektedir. Düşük eğitim düzeyinin olumsuz gelecek algısının oluşmasına katkı sağladığı düşünüldüğünde, eğitim düzeyinin yükselmesi ile kişinin geleceğe dair olumsuz algısının değişmesi, kişilerin olumlu yaşantılara, beklentilere karşı

umudunun arttığı tahmin edilmektedir. Bilişsel üçlü ve eğitim düzeyi kapsamında Baybek ve Yavuz (2005) 820 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun olumlu benlik algısına sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Öğrencilerin benlik saygısı puanlarının eğitim durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bir diğer araştırmaya göre öğrencilerin eğitim seviyeleri yükseldikçe benlik saygılarının da bu duruma paralel olarak arttığı görülmüştür. Benzer bir çalışmada sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin benlik saygısının da yükseldiğini tespit etmişlerdir (Saygılı, Kesercioğlu ve Kırıktaş, 2015: 1-8). Bununla birlikte kişinin dünyayı ve çevresini algılama biçimi olarak değerlendirilen dünya algısı boyutu literatürde sosyal destek ve yaşam doyumu kavramlarıyla ilişkilendirilebilir. Sheeber ve ark. (1997) algılanan sosyal desteğin kişinin yaşadığı dünya ve çevresini algılamasını olumlu olarak etkilediğini ileri sürmüştür (Sheeber, Hops, Alpert, Davids, ve Andrews, 1997:333-344). Choi ve ark. (1996) ise yaşam doyumu ile algılanan sosyal destek arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre sosyal destek kişide stres yaşamasına sebep olan faktörleri azaltmakta, kişinin sosyal çevresine, olaylara bakışını olumlu olarak etkilemekte ve buna bağlı olarak yaşam doyumunun artırmasına sebep olmaktadır. (Choi, Jaccard ve Ramey, 1996:502).

Sosyal destek üzerine yapılan çalışmalarda, kişinin eğitim durumuna göre sosyal desteği algılama biçimi farklılık göstermektedir. İlköğretim ve ortaöğretim mezunu olan kişilerin lisans mezunu olan kişilerden sosyal desteği daha farklı yorumladığı tespit edilmiştir (Korkmaz ve Aktan 2023: 51-62). Gelecek algısı açısından, Sivas ilinde yapılan bir araştırmada, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin büyük çoğunluğunun (%77) geleceğe dair olumlu beklentiler içerisinde oldukları yani gelecek algılarının olumlu yönde olduğu görülmüştür (Gönüllü, 2003: 28-50). Kandemir (2016) ise umut ve iyimserlik ile ilgili yaptığı çalışmada, bireyin eğitim durumunun umut sahibi olması üzerinde etkileri olduğunu lisans ve lisansüstü eğitim düzeylerinde olan bireylerin umut puanlarının ilkökul, ortaokul eğitim düzeyindeki bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan çalışmaların sonuçları incelendiğinde özellikle benlik ve dünya algısı boyutlarına ait sonuçların bu çalışmanın sonuçları ile tutarlılık göstermediği görülmüştür. Yapılan çalışmaların sonuçlarından yola çıkarak eğitim düzeyinin gelecek algısı boyutunun yanı sıra benlik ve dünya algısı boyutunda da farklılık ortaya koyduğu görülmektedir.

Eğitimin bireye kişisel ve sosyal etkileri dikkate alındığında düşük eğitim düzeyine sahip olmanın bireyin benlik, dünya ve gelecek algısını şekillendirmekte olduğu görülmektedir.

Sosyo ekonomik düzeyin zaman perspektifi, psikolojik belirtiler ve bilişsel üçlü açısından farklılık gösterip göstermediğine ilişkin mevcut bulgularda, katılımcıların olumsuz geçmiş zaman, kaderci şimdi ve DZSP ile buldukları sosyo ekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülürken; olumlu geçmiş, hazcı şimdi ve gelecek zaman perspektifleri ile ekonomik düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Zaman perspektifi teorisi, kişinin zamana bakış açısının sürekli olarak aile, eğitim, kültürel, çevresel ve sosyal faktörler tarafından şekillendiğini ileri sürmektedir (Keough vd., 1999). Tseferidi ve arkadaşları (2017) yaptıkları çalışmada ekonomik düzeyin, bireyin sahip olduğu zaman perspektifinden bağımsız olarak yaşam memnuniyetiyle anlamlı biçimde pozitif yönde ilişkili olan tek sosyo-demografik faktör olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan çalışmalar, gelecek zaman ve kaderci şimdi zaman perspektifinin sosyo ekonomik faktörlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Zimbardo vd, 1997). Ayrıca, yüksek gelecek zaman puanlarının bireylerin ekonomik düzeyleri ile ilişkili olduğu görülmüştür (Padawer vd, 2007). Zimbardo (2018) ekonomik düzeyi yüksek bir ailede yetişen bireylerin gelecek zaman yönelimine sahip olabileceğini bunun sebebi olarak ise, gelecek zaman yönelimine sahip kişilerin daha fazla çalışıp daha fazla kazanacaklarına dair düşünceleri sebebiyle anlık hazlarını ertelediklerinden bahsetmektedir. Diğer yandan, düşük sosyoekonomik düzey ve kısıtlı aile şartları daha olumsuz geçmiş ve kaderci şimdi zaman perspektifi ile güçlü, olumlu zaman perspektifi ile ise zayıf şekilde ilişkili bulunmuştur (Simon vd., 2022). Literatürde ortaya koyulan bulguların çalışmanın bu kısmından elde edilen veriler ile büyük ölçüde paralellik gösterdiği söylenebilir. Ayrıca, kişinin ekonomik düzeyinin hem düşünme hem de öğrenme biçimini etkilediği bu sebeple de kişinin zaman perspektifinin oluşmasında katkı sağladığı varsayılmaktadır.

Psikolojik belirtiler sosyo ekonomik düzeye göre incelediğinde, sosyo ekonomik düzeyin kişiler arası duyarlılık, somatizasyon, psikotizm ile arasında anlamlı bir fark olduğunu ileri sürmüştür (Kapıkıran, 2001: 34-39).

Kulaksızoğlu (1998) düşük sosyo ekonomik düzeyin özellikle depresyon ve

güvensizlik ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kırsal bölgede yaşayan yetişkinler arasında yapılan bir çalışmada ise, düşük sosyo ekonomik düzeye sahip olan kişilerde somatizasyon ve anksiyete belirtilerinin daha çok görüldüğü ortaya koyulurken kişilerarası duyarlılığın ekonomik düzeye göre farklılık göstermediği görülmüştür (Dığrak, Koçoğlu, Akın, 2014: 122-128). Bu bilgiler ile paralel olarak mevcut çalışmada elde edilen bulgular alt ve alt orta sosyo ekonomik seviyenin orta-üst ve üst sosyo ekonomik seviyeyeden farklı olarak depresyon, somatizasyon, anksiyete ve obsesif kompulsif bozukluk puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Buna bağlı olarak alt ve alt-orta grubun depresyon, somatizasyon, anksiyete ve obsesif kompulsif bozukluk geliştirmeye daha yatkın olduğu söylenebilir. Düşük ekonomik düzeyde olan kişilerin yaşadığı ekonomik zorluklar ve buna bağlı olarak ortaya çıkan stres ve üzüntü sebebiyle belirli psikolojik belirtileri gösterme eğilimi daha yüksek olabilir. Diğer yandan yüksek ekonomik düzeye sahip olmanın kişinin ruh sağlığı açısından koruyucu bir faktör olabileceği de düşünülebilir. Tüm bunlar göz önüne alındığında sosyo ekonomik düzeyin bireyin psikolojik sağlığı açısından önemli bir faktör olduğu söylenebilmektedir.

Bu çalışmada bilişsel üçlünün sosyo ekonomik düzeye göre farklılık durumuna bakıldığında, gelecek algısı boyutunda ekonomik düzeye göre farklılık görülmezken, benlik ve dünya algısı boyutlarının alt ve alt-orta grubun orta ve orta-üst gruba göre sosyo ekonomik düzey açısından farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda sosyo ekonomik düzeye bağlı olarak kişinin kendilik algısının şekillenebileceği düşünülmektedir. Düşük ekonomik düzeyde olan bir kişinin kendisini yetersiz kişi olarak değerlendirebilirken, yüksek ekonomik düzeye sahip bir kişi kendisini yeterli bir birey olarak değerlendirebilir. Rosenberg (1989) benlik saygısını kişinin kendi öz benliği ile uyumlu olması ve benliğinden memnun olması olarak açıklamaktadır. Benlik algısı olumlu olan kişiler yani Rosenberg'e göre benlik saygısı yüksek olan birey, kendisine saygı duymakta ve kendinin değerli ve yeterli hissetmektedir. Benlik saygı düşük olan bireyler ise kendilerini diğerlerine göre değersiz ve yetersiz görmekte ve kendilerine saygı duymamaktadır (Tonga ve Halisdemir, 2017: 1214-1221). Buna göre çalışmada ele alınan benlik algısı kavramının Rosenberg'in benlik saygısı kavramı ile oldukça ilişkili olduğunu söylenebilmektedir. Sivas il merkezinde çeşitli sosyoekonomik düzeye sahip kişilerle yapılan çalışmada, düşük sosyoekonomik düzeyde olan kişilerin benlik saygısının,

orta ve üst sosyoekonomik düzeyde olan kişilere göre anlamlı derecede düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çetinkaya vd., 2009: 151-158). Aynı şekilde yapılan başka çalışmalarda sosyoekonomik düzeyin kişilerin benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu, düşük sosyoekonomik düzeyde olan kişilerin benlik saygılarının düşük olduğunu ortaya koymuştur (Özcan ve ark., 2013; Torucu, 1990). Bu sonuçların aksine Parlar ve Yazıcı (2017) ise evli ve bekar yetişkinler ile yaptıkları çalışmada kişinin benlik saygısının sosyo ekonomik düzeye göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın bu bölümünde ortaya koyulan bulgular literatürdeki sonuçlar ile tutarlılık göstermektedir. Ekonomik düzeyin kişinin benlik algısı üzerinde fark oluşturmasının sebeplerinden birinin ekonomik düzeyin kişinin toplumdaki sosyal statüsünü etkilemesi ve bu sosyal statüye bağlı olarak kişinin benlik algısının olumlu ya da olumsuz şekilde oluşması olarak tahmin edilmektedir.

Gelecek algısı alt boyutunun umut kavramı ile olan ilişkisi göz önüne alındığında, üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi ve ekonomik gelir düzeyi ilişkisiyle ilgili yapılan bir araştırmada, öğrencilerin umut düzeyinin ekonomik gelir düzeyine göre doğru orantılı olarak arttığı görülmektedir (Zafer, 2019:307-324). Bununla birlikte ergenlerin gelecek beklentileri üzerine yapılan bir çalışmada ekonomik düzeye göre gelecek beklentisinde anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya konulmuştur (Kılıçman vd., 2022: 91-105). Bu çalışmaların aksine, sosyo ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin, geleceğe dair beklentilerinin ve benlik algılarının düşük düzeyde olduğu ileri sürülmüştür (Tuncer, 2011; Çuhadar ve ark., 2019:66). Buna göre literatürdeki bazı çalışmaların sonuçlarının bu araştırmanın sonuçlarını desteklediği görülürken yapılan bazı çalışmaların sonuçlarının bu araştırmanın sonuçlarından farklı olduğu görülmüştür.

5.2. Değişkenler Arası Korelasyon ve Regresyon Analizlerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Bu kısımda araştırmanın temel değişkenleri olan zaman perspektifi, psikolojik belirtiler ve bilişsel üçlü değişkenleri ve alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığı ve değişkenlerin birbirini yordama durumu değerlendirilmiştir.

Zaman perspektifi (ZP), insanın psikolojik zaman algısının temel bir özelliğidir ve psikolojik işleyişin farklı yönlerini etkileyebilmektedir. Bireyin geçmiş, şimdi ya da gelecek odaklı olması bireyin ruh sağlığını üzerinde çeşitli etkilere sahiptir. Buna göre mevcut çalışmada zaman perspektifi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki

incelendiğinde, olumsuz geçmiş zaman ve kaderci şimdiki zaman perspektifleri psikolojik belirtilerin (SCL-90) tüm alt ölçekleri ile anlamlı olarak ilişkili bulunurken, hazcı şimdiki zaman perspektifinin anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk, paranoid düşünce, psikotizm ve fobik kaygı ile anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, olumlu geçmiş zaman ve gelecek zaman perspektifleri ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çalışmada ortaya koyulan bulgulara göre zaman perspektifinin kişinin ruh sağlığı üzerinde etkili olan önemli bir faktör olduğu söylenebilmektedir. Buna göre olumsuz geçmiş zaman perspektifine sahip kişilerin yaşamlarına, deneyimlerine dair bakış açısında olumsuz değerlendirmelerin baskın olması ve geçmiş deneyimlerinden pişmanlık duymaları psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında tetikleyici bir unsur olabileceği söylenebilmektedir. Diğer yandan olumlu geçmiş zaman perspektifine sahip kişilerin geçmişe dair pişmanlık ya da suçluluk hissetmeden olumlu duygu ve düşüncelere sahip olmalarının kişinin ruh sağlığı açısından koruyucu bir faktör oluşturabileceği düşünülmektedir.

Dany ve ark. (2015), kronik hastalarla yaptıkları bir çalışmada kronik hastalığa sahip olan kişilerin geçmiş olumsuz zaman perspektifi ile depresyon ve anksiyete arasında güçlü bir ilişki olduğu, olumlu geçmiş ve gelecek zaman perspektifi arasında ise bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Zaman perspektifi ve psikolojik belirtiler ile ilgili yapılan başka bir çalışmada ise, geçmiş olumsuz zaman perspektifi depresyon, sürekli kaygı, mutsuzluk ve düşük özsaygı ile pozitif olarak ilişkili; hazcı şimdiki zaman perspektifi ise depresyon, düşük ego kontrolü ve yenilik ve heyecan arayışı ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Bununla beraber olumlu geçmiş zaman perspektifi yüksek benlik saygısı ve mutluluk duygusuyla ilişkili; kaderci şimdiki zaman perspektifi ise, depresyon ve anksiyete ile ilişkili; gelecek zaman perspektifi ise depresyon ve anksiyete arasında olumsuz yönde ilişki bulunmuştur (Drake ve ark. 2008: 47-61). Üniveriste öğrencilerinin sahip olduğu zaman perspektifleri ve ruh sağlığına ilişkin yapılan bir çalışmada, geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek hakkında olumlu hissetmenin kaygı ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu, bu zaman dilimleriyle ilgili olumsuz hissetmenin ise kaygı ve depresyonla olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Moon, Bayazitli, & Mello, 2023). Boniwell (2005) ise yaptığı çalışmada, kaderci ve hazcı şimdiki zaman perspektifi ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte, kişinin sahip

olduğu kadercı ya da hazcı şimdiki zaman perspektifinin depresyon, kaygı, hostilite, bağımlılık, riskli davranışlar gibi çeşitli psikolojik belirtiler ile ilişkili olduğunu ortaya koyan pek çok araştırma mevcuttur (Keough vd., 1999: 149-164).

Şizofreni hastaları ile yapılan bir başka çalışmada, şizofreni hastalarının gelecek zaman perspektifinin bireyin organizasyon yeteneği ve amaca yönelik davranışları üzerindeki etkisini ölçen çalışmada, şizofreni hastalarının şimdiki zaman perspektiflerinin daha baskın olduğu ve gelecek zaman perspektiflerinin ise sınırlı olduğu görülmüştür. (Suto ve Frank, 1993:7-18). Hayatının kontrolünün kendisinde olmadığı, dış güçler tarafından yönlendirildiğini düşünen kadercı şimdiki zaman perspektifinin şizofreninin özellikle negatif belirtileri ile ilişkili olduğu ve bu durumun şizofreni belirtileri üzerinde önemli etkileri olabileceği düşünülmektedir. Kişinin yaşamının kontrolünün kendisinin elinde olmadığı, yaşadığı olumlu ya da olumsuz her olayın kendisi dışındaki güçlere bağlı olduğu düşünceleri, bireyin yaşamındaki umutsuzluk ve çaresizlik gibi duygularının artmasına ve psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olabileceği varsayılmaktadır. Bununla beraber ne yaparsam yapayım faydası olmayacak gibi kontrolün kendisinin elinde olmadığına yönelik düşüncelerin bireyin başa çıkma becerilerini zayıflatabileceği düşünülmektedir. İtalya'da 620 şizofreni hastasıyla yapılan bir çalışmada, şizofreni hastalarının negatif belirtileri ile olumsuz geçmiş zaman ve kadercı şimdiki zaman perspektifleri arasında güçlü ilişkiler bulunmuştur. Buna göre, olumsuz geçmiş zaman perspektifi ile özellikle düşünce bozuklukları arasında yüksek bir korelasyon bulunurken, kadercı şimdiki zaman perspektifi ile irade eksikliği (avolition) ve aktivitelerden zevk alamama (anhedoni) belirtileri arasında yüksek bir korelasyon olduğu ortaya koyulmuştur (Damiani ve ark., 2023: 114-127).

Bu çalışmada gelecek zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bununla birlikte, bireyin sahip olduğu gelecek planları, gelecekte başarılı ve mutlu biri olacağını hayal etmesi gibi durumların psikolojik sağlığı ile ilişkili olabileceği söylenebilir. Kişilerin gelecek hakkındaki plan, beklenti ve motivasyonlarını ifade eden gelecek zaman perspektifinin Rusya ve İngiltere'de yapılan çalışmalarda yaşam doyumu ile arasında güçlü bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur (Boniwell vd., 2010:24-40). Zimbardo ve Boyd (2018), gelecek zaman perspektifinin her bireyde olması gerekli bir perspektif olduğunu vurgulamaktadır. İsveç'te psikolojik iyi oluş üzerine yapılan bir

araştırmada, gelecek zaman perspektifinin kişilerin iyi oluşları üzerinde önemli etkileri olduğu görülmüştür (Sailer vd., 2014:303). Kişilerin gelecek zaman perspektifleri üzerine yapılan bir diğer çalışmada, gelecek zaman perspektifinin kendini kişisel olarak geliştirme durumuyla bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Milfont ve Gapski, 2010; Akkoç Arabacı, 2020). Olumlu geçmiş zaman, kaderci şimdiki zaman ve hazcı şimdiki zaman perspektifi ve psikolojik belirtiler ile ilgili literatür çalışmaları incelendiğinde, yapılan çalışmaların bulgularının mevcut çalışmanın bulguları ile tutarlı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte mevcut çalışmada gelecek zaman perspektifi ve olumlu geçmiş zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Mevcut alışma bulguları ve literatürde ortaya koyulan bulgular göz önüne alındığında olumlu geçmiş ve gelecek zaman perspektifinin psikolojik belirtilerin otaya çıkmasında koruyucu bir faktör olduğu söylenebilir. Bu sonuçlardan yola çıkararak benlik, dünya ve gelecek hakkındaki değerlendirmelerin zamanı algılama biçimini şekillendirebileceği düşünülmektedir.

Zaman perspektifi ve bilişsel l arasındaki ilişki incelendiğinde; ergenlerin zaman perspektifleri ve benlik saygıları arasındaki ilişki üzerine yapılan bir çalışmada, kişilerin zaman perspektifleri ile benlik saygıları arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Mello ve Worrell, 2006:271-289). Gelecek yönelimi ve benlik algısı üzerine yapılan bir çalışmada ise, bireyin sahip olduğu benlik algısının geleceğe yönelik düşüncelerini, hedeflerini etkilediğini ve buna bağlı olarak kişinin psikolojik iyi oluşu ile ilişkili olduğu görülmüştür (Güler, 2008). Zimbardo ve Boyd (1999) yaptıkları çalışmada, olumsuz geçmiş zaman perspektifinin düşük düzeyde benlik saygısı ile ilişkili olduğunu, olumlu geçmiş zaman perspektifinin ise yüksek düzeyde benlik saygısı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut çalışmada olumsuz geçmiş ve kaderci şimdiki zaman perspektifi alt boyutları ile benlik, dünya ve gelecek algısı olmak üzere bilişsel l arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Diğer yandan, olumlu geçmiş zaman perspektifi ile benlik, dünya ve gelecek algısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlardan yola çıkararak benlik, dünya ve gelecek hakkındaki değerlendirmelerin zamanı algılama biçimini şekillendirebileceği söylenebilir. Bu bulguya göre kişinin geçmişe dair olumlu perspektif düzeyi yükseldikçe kişinin benliğine, dünyaya ve geleceğine dair olumsuz algısı azalmaktadır. Ayrıca, gelecek zaman perspektifi

benlik ve gelecek algısı ile ilişkili bulunurken hazcı şimdiki zaman perspektifi ise sadece gelecek algısı ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ortaya koyulmuştur. Buna göre kişinin sahip olduğu zaman perspektifi ile benlik, dünya ve gelecek algılarının ilişkili olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde, diğer araştırma sonuçları da bu çalışmada ortaya koyulan bulgular ile paralellik göstermektedir. Zimbardo ve Boyd (1999), gelecek zaman perspektifi baskın olan kişilerin daha yüksek düzeyde umuda sahip olacağını, kadercı şimdiki zaman perspektifi baskın olan kişilerin ise sahip oldukları umut düzeylerinin daha düşük olacağını ifade etmektedir. Kişinin gelecek zaman perspektifine sahip olması, geleceğe dair amaç ve hedefler oluşturma ile karakterize edilmektedir.

Farren, Herth and Popovich (1995), umut ve umutsuzluk üzerine yaptıkları çalışmada, umut kavramı, kişinin geçmişi, bugünü ve geleceği yoluyla öğrenilen rasyonel bir öğrenme süreci olarak ifade edilmektedir. Buna karşın, Scioli ve ark. (2011) umudun gelecek yönelimli bir duygu ağı olduğunu belirtmektedir. Umuda yönelik bakış açısı ne olursa olsun umut ve zaman yönelimi arasında göz ardı edilemez bir bağ olduğu düşünülmektedir. Snyder, Rand ve Ritschel, (2006) üç zamansal boyut açısından umut ile ilgili bir çalışma yaptılar. Çalışmada bireyin sahip olduğu umutlu düşüncelerin gelecekte meydana gelmesini istedikleri durumların soyut bir temsili olarak başladığı ileri sürülmüştür. Bu düşünceler gelecek odaklı bir süreci içerse de bu temelinde geçmiş zamanda önemli bir rol oynamaktadır (Snyder vd., 2006). Bununla birlikte geçmiş zaman aslında kişilere deneyimleri doğrultusunda yaşadığı zorluklarla ya da karşısına çıkan engellerle nasıl mücadele edeceğini gösteren bir öğretmen görevi görmektedir. Sonuç olarak, kişinin geleceğe dair hedefleri ve geçmiş deneyimlerini hatırlaması, şimdiki zamanla etkileşime girmektedir (Snyder, Rand ve Ritschel, 2006:33-46).

Mevcut bulgular ve literatür sonuçları incelendiğinde, bireyin benlik, dünya ve geleceğe dair oluşan olumlu ya da olumsuz algısı ile zaman perspektiflerinin karşılıklı olarak birbirini etkileyen ve bu sayede bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını yönlendiren önemli unsurlar olduğu düşünülmektedir.

Beck (1987) tarafından ortaya koyulan bilişsel üçlü kavramı, ilk zamanlarda depresyona sahip bireylerin düşünce sistemini açıklamak için ortaya koyulan bir kavramdır. İlerleyen zamanlarda bilişsel üçlü üzerine yapılan çalışmalarda, bilişsel üçlünün anksiyete (Jacobs & Joseph, 1997), sınav kaygısı (Wong, 2008), bipolar

bozukluk (Schenkel & Towne, 2020) intihar düşüncesi (Chang vd., 2007) umutsuzluk (Pössel & Thomas, 2011) gibi pek çok ruhsal belirti ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (İsaoğlu ve Tuzcuoğlu, 2021: 399-424). Bu çalışmada bilişsel üçlü ve psikolojik belirtiler ilişkisi incelediğinde, bilişsel üçlü boyutlarının ruhsal belirti tarama envanteri alt ölçekleri olan somatizasyon, depresyon, anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk, hostile, kişilerarası duyarlılık, psikotizm, paranoid düşünce ve fobik kaygı ile aralarında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ortaya koyulmuştur. Bilişsel üçlünün alt boyutlarındaki puanların artması bireyin negatif benlik, dünya ve gelecek algısını temsil etmektedir. Pozitif olarak anlamlı ilişkiler ifadesi ise, olumsuz benlik, dünya ve gelecek algısının yükselmesi ile psikopatolojiye dair belirtilerin de aynı şekilde yükseldiği anlamına gelmektedir. Buna göre bilişsel üçlünün psikopatolojilerin önemli etkenlerinden olduğu söylenebilmektedir. Olumsuz algılar çerçevesinde oluşan duygu, düşünce ve davranışların psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabileceği öngörülmektedir. Bilişsel üçlü ve ruhsal belirtiler üzerine yapılan çalışmaların bulgularının bu çalışmanın bulgularıyla paralel olduğu görülmektedir. Kılıç (2015) yaptığı çalışmada düşük düzeyde benlik saygısına sahip olan kişilerin daha çok mutsuz ve stresli olduğunu, sosyal ilişkilerinde de problemler olduğunu ortaya koymuştur. Yöyen'in (2017) benlik saygısı ile yalnızlık ilişkisi üzerine yaptığı çalışmada düşük benlik saygısının insanlara karşı güvensizlik, sosyal ilişkilerde rahatsızlık duyma ve tehdit hissetme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Yöyen, 2017: 2185-2198). Bilişsel üçlüyü tüm alt boyutlarıyla ele alan ve ruhsal belirtilerle ilişkisini inceleyen araştırmalar oldukça kısıtlıdır. Çopur (2015) obsesif kompulsif bozukluk ve bilişsel çarpıtmalar üzerine yaptığı çalışmada benlik, dünya ve geleceğe dair olumsuz algı ile obsesif kompulsif belirtilerle pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gebauer ve arkadaşları (2017) dünyaya dair olumsuz algının kaçınma ve uyarılma gibi şiddetli travma sonrası stres bozukluğu semptomlarıyla ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Artur (2013) ise kişinin sahip olduğu olumlu dünya algısının kaygı, korku ve suçluluk gibi duygulara karşı koruyucu bir rol üstlendiğini ifade etmiştir. Bu anlamda dünya algısı, insanların yaşamını, duygularını, düşüncelerini ve eylemlerini etkilemektedir (İsaoğlu ve Tuzcuoğlu, 2021). Bireyin ruh sağlığı ile ilişkili olan umut kavramı, kişinin yaşadığı olumsuz olaylara karşı koruyucu bir rol alan ve başa çıkmasını kolaylaştıran bir faktördür. Dezavantajlı gençlerin stresli olaylarla başa çıkma, problem çözme,

gelecekteki hedef ve amaçlara yönelmesinin sahip oldukları umut ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Snyder, 1995:355-360). Olumlu gelecek algısına sahip olan yani umut düzeyi yüksek olan kişilerin, olumsuz gelecek algısına yani düşük umut düzeyine sahip kişilere göre karşılarına çıkan engeller ile daha çok mücadele etme eğiliminde oldukları ve yaşamlarında değişen şartlara daha kolay uyum sağladıkları görülmektedir (Erarslan ve Işıklı, 2019:32-39). Ergenlerde umut düzeyi ve mutluluk ilişkisi üzerine yapılan bir çalışmada, umudun mutluluğu yordayan bir değişken olduğu ortaya koyulmuştur (Çankaya ve Meydan, 2018). Geleceğe yönelik umut, beklenti, amaç, korku ve endişeleri içeren gelecek algısının psikolojik belirtilerle bağlantılı olduğu söylenebilmektedir. Olumsuz gelecek algısı psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu görülürken psikolojik belirtilerin de kişinin benlik, dünya ve gelecek algısını etkileyebileceği tahmin edilmektedir. Literatürde umutsuzluk ile psikopatoloji (Vatan ve Dağ, 2009:187-197); kaygı ve somatizasyon (Vatan ve Dağ, 2009:187-197); depresyon (Erkorkmaz ve Çelikel-Çam, 2008), ilişkisini ortaya koyan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Buna göre kişinin olumsuz gelecek algısı olarakta değerlendirilebilen umutsuzluğun psikopatoloji ile ilişkili önemli bir faktör olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada olumsuz geçmiş zaman ve kaderci şimdiki zaman perspektifleri ile bilişsel üçlü alt boyutlarının psikolojik belirtiler ile olan güçlü korelasyon ve regresyon bulguları bu değişkenlerin kişilerin sahip olduğu psikolojik belirtileri büyük oranda yordadığını düşündürmektedir. Öğrencilerin sınav kaygısı üzerine yapılan bir çalışmada, sınav kaygısının olumsuz bilişsel üçlü ile ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre negatif bilişsel üçlü puanları yükseldikçe öğrencilerin anksiyete düzeylerinin de arttığı anlaşılmaktadır. Çalışmada regresyon analizinde özellikle olumsuz benlik algısı alt boyutunun yaşanan sınav kaygısının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Wong, 2008: 184-185). Ergenler üzerine yapılan bir çalışmada, düşük benlik saygısının kaygının önemli bir yordayıcısı olduğu ve düşük benlik saygısı sebebiyle kaygının ortaya çıktığı ileri sürülmüştür (Manna ve ark., 2016:1-17). Alan yazında bilişsel üçlüye dair çalışmalar büyük oranda depresyon üzerine yapılmıştır. Çeşitli demografik özelliklere sahip gruplarla yürütülen çalışmalarda depresyon ve bilişsel üçlü ilişkisi pek çok kez ortaya koyulmuştur (Braet vd., 2015:1261-1268). Bilişsel üçlü alt boyutlarının (benlik, dünya ve gelecek) depresyon üzerindeki yordayıcı gücü araştırıldığında,

benlik, dünya ve gelecek algısının depresyonun %45'ini yordadığı görülmüştür. Ayrıca, benlik ve dünya algısı boyutlarının depresyon üzerinde önemli derecede etkileri olduğu, olumsuz benlik ve dünya algısına sahip olmanın kişilerin depresyon belirtilerini arttırdığı söylenebilmektedir (Erarslan ve Işıklı, 2019: 32-39).

5.3. Aracılık Analizine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Aracılık analizleri, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin neden ve nasıl ortaya çıktığını ortaya koymak amacıyla yapılan analizlerdir (Şimşek, 2007; akt; Kaya ve Tıraş, 2021:537-557). Yani aralarında ilişki bulunan bağımlı ve bağımsız değişkenin arasındaki ilişkinin aracı değişken dediğimiz üçüncü bir değişken tarafından ortaya koyulup koyulamayacağına ilişkin durumun incelenmesidir (Kaya ve Tıraş, 2021). Bu durumda mevcut tez çalışmasının 'zaman perspektifinin psikolojik belirtiler ile ilişkisinde bilişsel üçlünün aracı rolü vardır' temel hipotezinden yola çıkarak bilişsel üçlünün bu ilişkideki aracı rolüne dair analiz yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, olumsuz geçmiş, kadenci şimdiki zaman ve hazcı şimdiki zaman perspektifleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik, dünya ve gelecek algılarının kısmi aracı rolü olduğunu ve bu sonuçlara göre bilişsel üçlü ve zaman perspektifinin psikolojik belirtilerin yordanmasında önemli faktörler olduğunu göstermektedir. Bu ilişki bilişsel davranışçı terapinin ortaya koyduğu ruh sağlığının temel etkenlerinden biri de kişinin düşünceleridir (Beck, 1979) varsayımını destekler niteliktedir.

Konuyla ilgili literatür incelendiğinde doğrudan zaman perspektifi ve bilişsel üçlü değişkenlerini birlikte ele alan, bu ilişkiye odaklanan ya da bilişsel üçlünün aracı rolünü inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Buna karşın bilişsel üçlünün aracı rol olarak ele alındığı çalışmalar incelendiğinde, bu çalışmaların genellikle psikolojik sağlamlık, psikolojik dayanıklılık gibi kavramlar ile yapıldığı görülmüştür. Bireyin benlik saygısının yüksek olmasının çevredeki risk faktörleri ve depresyon arasında aracı bir rol oynadığı ileri sürülmüştür (Prelow, Weaver ve Swenson, 2006: 506-516). Kişinin sahip olduğu olumlu benlik algısının depresyon, madde kullanımı, şiddet ve kaygı gibi pek çok ruhsal belirtinin ortaya çıkmasında etkili bir koruyucu faktör olduğu ortaya koyulmuştur (Lillehoj vd., 2004; akt; Erarslan ve Işıklı, 2019: 32-39). Psikolojik dayanıklılık ve umut üzerine yapılan bir çalışmada, umudun kaygı ve depresyon belirtilerinin ortaya çıkışında kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür (Morote vd., 2017: 36). İsaoglu ve Tuzcuoğlu (2021), psikolojik dayanıklılık,

yalnızlık ile kaygı arasındaki ilişki de bilişsel üçlünün aracı rolünü incelemiştir. Çalışma sonucunda, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık, kaygı ile yalnızlık arasındaki ilişkide benlik, dünya ve gelecek algısının aracı rolü olduğunu ortaya koymuştur. Bilişsel üçlünün aracı rol aldığı bir başka çalışmada, sosyal karşılaştırma ile psikolojik sağlamlık ilişkisinin bilişsel üçlünün aracılık rolü üzerinden gerçekleştiğini ve bu aracılık rolünün büyük ölçüde benlik algısı üzerinden oluştuğu ifade edilmiştir. Buna göre, sosyal karşılaştırma sebebiyle kişinin benlik algısı olumsuz olarak etkilendiği ve bu olumsuz benlik algısı sebebiyle kişinin psikolojik sağlamlık düzeyinin düşürmesine etki ettiği şeklinde açıklanabilmektedir (Bilge ve Tıraş, 2021: 537-557).

Mak ve diğerleri (2011) yaptıkları çalışmada, pozitif bilişsel üçlü ile psikolojik sağlamlığın benlik, dünya ve gelecek hakkındaki olumlu değerlendirmeler aracılığı ile yaşam doyumunu arttırdığı ve depresif belirtileri azalttığı görülmektedir. Buna göre pozitif benlik algısının ruh sağlığı için önemli bir koruyucu faktör olduğu ve ruh sağlığının önemli bir yordayıcısı olduğu düşünülmektedir. Aynı şekilde negatif benlik algısının ise depresyon, kaygı, şiddet, risk alma ve madde kullanımı gibi psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır (Mann vd., 2004: 357-372). Mevcut çalışmada bilişsel üçlü puanlarının yüksek çıkması negatif benlik, dünya ve gelecek algısı anlamına gelmektedir. Buradan yola çıkarak bu çalışmada elde edilen sonuçlardan negatif bilişsel üçlünün depresyon ve diğer psikopatolojilerin de ortaya çıkmasında doğrudan ya da dolaylı olarak belirleyici bir role sahip olduğu söylenebilir.

Bu araştırma sonuçlarına göre zaman perspektifinin bireylerin ruh sağlığıyla yakından ilişkili ve psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında etkili bir faktör olduğu söylenebilmektedir. Bilişsel üçlünün ise zaman perspektifi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide de aracı rolü olduğu görülürken, benlik, dünya ve gelecek algısının bireylerin zaman perspektiflerinden etkilendiği aynı zamanda psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında etkili olduğu kadar koruyucu da olduğu anlaşılmaktadır.

5.4. Sonuç ve Öneriler

Mevcut çalışmada zaman perspektifi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracı rolü incelenmiştir. Ayrıca, sosyo demografik özelliklerin, değişkenler üzerinde anlamlı bir fark oluşturma durumu ele alınmıştır. Buna göre zaman perspektifi alt boyutlarının cinsiyet, eğitim düzeyi ve ekonomik düzeye göre farklılaşmadığı görülmüştür. Psikolojik belirtiler değişkeninin cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Kadınların erkeklere göre somatizasyon, depresyon, kişilerarası duyarlılık, obsesif kompulsif bozukluk, paranoid düşünce, fobik kaygı ve psikotizm puanlarının daha yüksek olduğu görülürken, hostilete puanlarında cinsiyete göre farklılık görülmemiştir. Psikolojik belirtilerin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı görülürken, ekonomik düzeye göre farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel üçlü de ise benlik ve dünya algısı boyutlarında cinsiyete göre fark gözlemlenmezken, gelecek algısı boyutunda cinsiyete göre fark olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca eğitim düzeyi gelecek algısı boyutunda farklılık oluştururken, ekonomik düzey ise benlik ve dünya algısı boyutlarında farklılık oluşturmuştur. Karşılaştırma, korelasyon, regresyon ve aracılık analizleri yapılarak araştırmanın hipotezleri sınanmış, ortaya çıkan sonuçlara göre olumsuz geçmiş, kaderci ve hazcı şimdiki zaman perspektiflerinin psikolojik belirtiler ile pozitif olarak ilişkili olduğu görülürken; olumlu geçmiş ve gelecek zaman perspektifleri ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Ayrıca zaman perspektifi alt boyutları ile bilişsel üçlü arasındaki ilişki incelendiğinde, bilişsel üçlünün, zaman perspektifi alt boyutları ile anlamlı ilişkiler oluşturduğu görülmektedir. Bilişsel üçlü ile olumsuz geçmiş, kaderci şimdiki zaman ve hazcı şimdiki zaman perspektiflerinin birlikte psikolojik belirtiler üzerinde yordayıcı etkileri olduğu görülmüştür.

Son olarak, yapılan aracılık analizi sonucunda bilişsel üçlünün (benlik, dünya ve gelecek algısı) psikolojik belirtiler ile olumsuz geçmiş, kaderci şimdiki zaman perspektifleri arasındaki ilişkide; gelecek algısının ise hazcı şimdiki zaman perspektifi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, mevcut çalışma sonuçları ve literatürde yer alan ilgili çalışmalar zaman perspektifinin bireyin ruh sağlığını doğrudan veya dolaylı olarak etkilediğini ve aynı zamanda bilişsel üçlünün hem zaman perspektifi hem de ruh sağlığı üzerinde önemli

etkileri olduğunu göstermektedir.

Bu bağlamda ileride yapılacak olan çalışmaların zaman perspektifinin hangi koşul ve şartlara göre oluştuğunu ortaya koymak ve bireyin ruh sağlığı ile ilişkisini anlayabilmek için ruh sağlığı ile ilgili farklı kavramlar ile de çalışmalar yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bununla beraber, zaman perspektifinin hem ekonomik düzey, eğitim gibi deneyim ve yaşam şartları ile ilgili hem de kişilik gibi doğuştan gelen ve değişmeyen özellikler ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada zaman perspektifi ile eğitim, ekonomik durum gibi değişiklik gösterebilen değişkenler açısından incelenmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda, zaman perspektifini kişilik değişkenleri ile incelemek hem kavramın daha detaylı anlaşılmasına hem de zaman perspektifinin etkilendiği değişkenleri ortaya koymak açısından ileride yapılacak çalışmalara olumlu katkı sağlayacaktır.

Zimbardo ve Boyd (1999) bireyin psikolojik belirtilerinin yanı sıra içinde bulunduğu, kültürün de zaman perspektifinin oluşmasında etki edebileceğini ileri sürmüştür. Buna bağlı olarak, zaman perspektifinin kültürel farklılıklara göre değişiklik gösterme durumu üzerine yapılacak çalışmalar kültürel farklılıkların zaman perspektifi üzerindeki etkisini anlamak açısından yararlı olacaktır.

Mevcut çalışmanın örnekleminin büyük çoğunluğu lisans ve lisansüstü katılımcılardan oluşturmaktadır. İleriki çalışmalarda farklı eğitim seviyeleri ile özellikle ilkokul, ortaokul, lise örneklemini üzerinde yapılacak çalışmalar eğitim düzeyinin kişinin zaman yönelimi üzerindeki etkisini görmek ve sahip olduğu benlik, dünya ve gelecek algısı ile ilişkisini anlamak açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adagide D.S., Eğence, R., & Kaçmaz, E. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Durumlarının Belirlenmesi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 18-29.
- Adams, J., White, M. (2009). *Time perspective in socioeconomic inequalities in smoking and body mass index. Health Psychology*, 28(1), 83-90. doi:10.1037/0278-6133.28.1.83
- Aguerri, L. A., Fernandez, L. B., Stavraki, M., Cano, T. R., Bajo, M., & Diaz, D. (2019). Paranoid thinking and wellbeing. The role of doubt in pharmacological and metacognitive therapies. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-10. <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2019.02099>
- Ağarı, M., (2023). “Zaman Kavramı: Nedir-Ne Değildir?”. *Karabük Türkoloji Dergisi*, 6(1): 123-48.
- Akirmak, U. (2014). *How is Time Perspective Related to Perceptions of Self and of Interpersonal Relationships? Spanish Journal of Psychology*, 17. doi:10.1017/sjp.2014.92
- Akirmak, U. (2021). The validity and reliability of the Zimbardo time perspective inventory in a Turkish sample. *Current Psychology*, 40(5), 2327-2340. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12144-019-0153-3>
- Akirmak, U., Tuncer, N., Akdogan, M., & Erkat, O. B. (2019). The associations of basic psychological needs and autonomous-related self with time perspective: The cultural and familial antecedents of balanced time perspective. *Personality and Individual Differences*, 139, 90-95. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.008>
- Akkoç Arabacı, L. N. (2020). Zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü)
- Akman, B. ve Balat, U. G. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (2): 175-183.

- Aksoy A., (1992). Lise son sınıf öğrencilerinin özsaygı ve denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Alacatlı, E., (2013). *Üniversite öğrencilerinin zaman perspektifleri ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal BilimlerEnstitüsü).
- Albert, N., Beck, A.T., (1975). Incidence of Depression in Early Adolescence: A Preliminary Study, *Journal of Youth and Adolescence*, 4(4), 301- 307. <https://doi.org/10.1007/bf01536895>
- Alper, Y., Bayraktar, E., & Karaçam, Ö. (2000). Herkes İçin Psikiyatri. *Gendaş Yayınları, İstanbul*.
- Alsaleh, M., Lebreuilly, R., Lebreuilly, J., & Tostain, M. (2016). The relationship between negative and positive cognition and psychopathological states in adults aged 18 to 20. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 26(2), 79–90. <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2016.02.002>
- American Psychiatric Association (Ed.). (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR (Fifth edition, text revision). American sychiatric Association Publishing.
- APA, (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM 5). Washington DC, American Psychiatry Association
- American Psychological Association <https://dictionary.apa.org/psychopathology>
- Anagnostopoulos, F., & Griva, F. (2011). Exploring Time Perspective in Greek Young Adults: Validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and Relationships with Mental Health Indicators. *Social IndicatorsResearch*, 106(1), 41–59. doi:10.1007/s11205-011-9792-y
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3), 37-40.
- Artur, N. (2013). The psychology of worldviews: Toward a non-reductive science of personality. Lund University, Sweden.

- Asensio-Aguerri, L., Beato-Fernández, L., Stavradi, M., Rodríguez-Cano, T., Bajo, M., & Díaz, D. (2019). Paranoid thinking and wellbeing. The role of doubt in pharmacological and metacognitive therapies. *Frontiers in Psychology*, 0, 2099. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02099>
- Aydın, A., & Hiçdurmaz, D. (2016). Kişilerarası duyarlılık ve hemşirelik; 7(1):45–49
- Ayyıldız, E., (2022). Klasik arap şiirinde zaman olgusu ve kökeni. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 22(1): 78.
- Baybek, H., Yavuz, S., (2005). Muğla Üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*: 73-95.
- Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., Emery, G., (1987). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press.
- Beck, A., Steer, R., A., Beck, J., Newman, C. F., (1993). "Hopelessness, Depression, Suicidal Ideation, and Clinical Diagnosis of Depression". *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 23 (2): 139-145
[doi:10.1111/j.1278X.1993.tb00378.x](https://doi.org/10.1111/j.1278X.1993.tb00378.x). ISSN 1943-278X. PMID 8342213.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual review of clinical psychology*, 10, 1-24. Doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734
- Beck, R., Perkins, T. S., Holder, R., Robbins, M., Gray, M. & Allison, S. H. (2001). The cognitive and emotional phenomenology of depression and anxiety: Are worry and hopelessness the cognitive correlates of NA and PA? *Cognitive Therapy & Research*, 25, 829–838.
<http://dx.doi.org/10.1023/A:1012983726272>
- Beckham, E. E., Leber, W. R., Watkins, J. T., Boyer, J. L., & Cook, J. B. (1986). Development of an instrument to measure Beck's cognitive triad: The Cognitive Triad Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 566–567. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.54.4.566>

- Bernstein, M.J., Benfield, J.A. Past Perspective is Related to Present Relationships: Past- Positive and Negative Time Perspectives Differentially Predict Rejection Sensitivity. *Psychol Rec* **63**, 615–627 (2013). <https://doi.org/10.11133/j.tpr.2013.63.3.014>.
- Bolat, H. K. (2020). *Connections of mental disorders and psychological wellbeing with religious attitude and religious struggle* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi) İbn Haldun Üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü.
- Boman, P. (2003). Gender differences in school anger. *International Education Journal*, 4(2), 71-77.
- Boniwell, I. & Henry, J.A. (2005). The use of time, life goals and well-being: Identifying factors of satisfaction with time use employing qualitative methodology. Paper presentation, BPS Annual Conference, Manchester University,
- Boniwell, I. (2005). Beyond time management: how the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time-related concerns. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 3(2).
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2015). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*, 223-236. <https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch13>
- Boniwell, I., Osin, E., Alex Linley, P., & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24–40. <https://doi.org/10.1080/17439760903271181>
- Boyce, P., Parker, G., Barnett, B., Cooney, M., & Smith, F. I. O. N. A. (1991). Personality as a vulnerability factor to depression. *The British Journal of Psychiatry*, 159(1), 106-114.
- Bracht, T., Viher, P. V., Stegmayer, K., Strik, W., Federspiel, A., Wiest, R., & Walther, S. (2019). Increased structural connectivity of the medial forebrain bundle in schizophrenia spectrum disorders is associated with delusions of

paranoid threat and grandiosity. *NeuroImage Clinical*, 24, 1-8.

- Braet, C., Wante, L., Van Beveren, M.-L., & Theuwis, L. (2015). Is the cognitive triad a clear marker of depressive symptoms in youngsters? *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24(10), 1261–1268. <https://doi.org/10.1007/s00787-015-0674-8>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Butler, C. C., Evans, M., Greaves, D., & Simpson, S. (2004). Medically unexplained symptoms: the biopsychosocial model found wanting. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 97(5), 219-222.
- Bürhan, Ç.P., Oktay, F., & Bayram, N. (2020). Why is time perspective important for emotion regulation? The role of time perspectives on emotion dysregulation among young adults. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(2), 146.
- Celilzade, H. (2021). Husserl ve Heidegger'de Zaman. *HAFIZA*, 3(1), 19-27.
- Chang, H. J., Lin, M. F., & Lin, K. C. (2007). The mediating and moderating roles of the cognitive triad on adolescent suicidal ideation. *Nursing Research*, 56(4), 252-259.
- Choi, W. K., Jaccard, J. & Ramey, S. L. (1996). The relationship between social support and life satisfaction as a function of family structure. *Journal of Family and Family*, 58 (2), 502.
- Clark D.M., Teasdale J.D. (1982) Diurnal Variations in Clinical Depression and Accessibility of Memories of Positive and Negative Experiences. *Journal of Abnormal Psychology* 91: 87–95.
- Clark, D.M. (1999). Anxiety disorders: Why they persist and how to treat them. *Behaviour research and therapy*, 37(1), 5.
- Çakar, F. S., İkiz, F.E., & Asıcı, E. (2018). Çocukluk Çağı Travmaları ve Umutsuzluğun Psikolojik Belirtileri Yordama Düzeyi Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi (14), 85-100.

- Çakır, K. (2022). *Atama bekleyen öğretmenlerde bilişsel esneklik, akademik öz yetkinlik ve zaman perspektifi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Çankaya Z.C., Meydan B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*.;17(65):207-222. doi:10.17755/esosder.316977.
- Çetinkaya, S., Nur, N., Ayvaz, A., Özdemir, D., & Kavakcı, Ö. (2009) Sosyoekonomik durumu farklı üç ilköğretim okulu öğrencilerinde akran zorbalığının depresyon ve benlik saygısı düzeyiyle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(2), 151-158.
- Çivitci, N., & Baltacı, H. Ş. (2018). Üniversite öğrencilerinde zaman perspektifi, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(43), 107-116.
- Çopur, G. Y. (2015). *Bilişsel Çarpıtmaların Obsesif Kompulsif Belirtiler ve Obsesif İnançlarla İlişkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y., & Serdar, E. (2019). Lise Öğrencilerinde Boş Zaman Yönetimi ve Gelecek Beklentisi İlişkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*,12(66).
- Damiani, S., Zarbo, C., Stolarski, M., Zamparini, M., Casiraghi, L., Rocchetti, M., & DiAPAson Collaborators. (2023). Time will tell: Associations between unbalanced time perspectives and symptom severity in individual with schizophrenia spectrum disorders. *Schizophrenia Research*, 261,116-214. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2023.09.016>
- Dany, L., Roussel, P., Laguet, V., Lagouanelle-Simeoni, M.-C., & Apostolidis, T. (2015). *Time perspective, socioeconomic status, and psychological distress in chronic pain patients. Psychology, Health & Medicine*, 21(3), 295–308. doi:10.1080/13548506.2015.1062900.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., & Lynch, R. S. (1994). Development of a driving anger scale. *Psychological Reports*, 74(1), 83–91. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.1.83>

- Deffenbacher, J. L. (1994). Anger reduction: issues, assessment, and intervention strategies. In A. W. Siegman, & T. W. Smith (Eds.), *Anger, hostility, and the heart* (pp. 239–269). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Demirel, S. A., Eğlence, R., Kaçmaz, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının belirlenmesi. *NEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*; (1):18
- Deniz, Ü., Kesicioğlu, O. S. (2012). Okul öncesi öğretmen adaylarının kişilik özelliklerinin bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-13.
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., Rickels, K., Uhlenhuth, E. H. ve Covi, L. (1974). The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): A self-report symptom inventory. *Behavioral Science*, 19(1): 1-15.
<https://doi.org/10.1002/bs.3830190102>
- Dığrak, E., Koçoğlu, D., & AKIN, B. (2014). Kırsal Bir Bölgedeki Yetişkinlerde Ruhsal Sorunların Belirlenmesi. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, 5(3).
- Dil Şahin, M., & Mısırdalı Yangıl, F. (2019). Zaman Perspektifi İle A Tipi ve B Tipi Kişilik Yapıları Arasındaki İlişki: Kütahya`da Faaliyet Gösteren Bir Hizmet İşletmesinde Araştırma. *Aksaray Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(2), 47-56.
- Doğan, T., Totan, T. & Sapmaz, F. (2009). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Sosyal Zeka. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 235-247.
- Dökel, M., (2022). Evli Yetişkinlerde Yalnızlığın Kök Aile ve Bilişsel Üçlü Açısından Yordanması. (Yayınlamamış Yüksek Lisans Tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Doron, G., & Kyrios, M. (2005). Obsessive compulsive disorder: A review of possible specific internal representations within a broader cognitive theory. *Clinical psychology review*, 25(4), 415-432.
doi:10.1016/j.cpr.2005.02.002
- Dönmez, L., Dedeoğlu, N., Özcan, E., (2000). Sağlık ocaklarına başvuranlarda ruhsal bozukluklar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 11:198-203.

- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of well-being. *Time & Society*, 17(1), 47-61
- Dutton, D. G., White, K. R., & Fogarty, D. (2013). Paranoid thinking in mass shooters. *Aggression and Violent Behavior*, 18(5), 548-553. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.avb.2013.07.012>
- Dwivedi, A., & Rastogi, R. (2016). *Future Time Perspective, Hope and Life Satisfaction: A Study on Emerging Adulthood. Jindal Journal of Business Research*, 5(1), 17-25. <http://dx.doi.org/10.1177/2278682116673790>
- Eckhardt, C., Norlander, B., & Deffenbacher, J. (2004). *The assessment of anger and hostility: a critical review. Aggression and Violent Behavior*, 9(1), 17-43. doi:10.1016/s1359-1789(02)00116-7
- Ekemen, N. (2006). *15-49 yaş dönemindeki kadınlarda kısa semptom envanteri ile ruhsal durumun belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Elkin, N., & Barut, A. Y. (2017). Bir Aile Sağlığı Merkezine Başvuran Bireylerin Genel Sağlık Anketine Göre Ruhsal Durumlarının Değerlendirilmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* (3), 221-238.
- Engel, G.L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.
- Erarslan, Ö., & Işıklı, S. (2019). Bilişsel üçlü envanteri'nin türkçe uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Noro-Psikiyatri Arsivi*, 56(1), 32-39. <http://doi.org/10.29399/npa.19390>
- Erarslan, Ö., (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Depresif Belirtiler Ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü Ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşu ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 24(3). Doi: 10.5350/DAJPN2011240306
- Erkorkmaz, Ü., & Çelikel, Ç. F. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45(4),

122-129.

- Esbensen, A. J., & Benson, B. A. (2007). An evaluation of Beck's cognitive theory of depression in adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51(1), 14-24. Doi: [10.1111/j.1365-2788.2006.00860.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2006.00860.x)
- Eyscnck. S. B. G. & Eyscnck. H. J. (1977). The place of impulsiveness in a dimensional system of personality description. *British Joirrnul of Sociall and Clinical Psychology*: 16. 57-68. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1977.tb01003.x>.
- Gaynor, K., McNamara, R., O'Connor, R., Schmieder, L., Somers, E., & Hennessy, E. (2023). Qualitative analysis of the cognitive triad in a sample of the general population in response to the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 327, 115414. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115414>
- Farran, K.A., Herth, J., & Popovich, M. (1995). *Hope and Hopelessness: Critical Clinical Constructs*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Flores-Mendoza, C., Ardila, R., Gallegos, M., Braga, L. S., Santiago, B. M. C., & Andrade, D. M. (2016). Hans Eysenck in Latin America: His influence in the psychology, the study of personality and individual differences. *Personality and Individual Differences*, 103, 68–73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.049>
- Gebauer, M. (2017). The role of world assumptions in the development of PTSD: Differences between western and non-western respondents. (Unpublished Bachelor's Thesis). University of Twente, Netherlands
- Gönüllü, M. (2003). Lise Öğrencilerinin Buldukları Liseye Göre Gösterdikleri Toplumsal Farklılıklar: Sivas İli Merkez İlçe Örneği. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyoloji Tartışmaları Dergisi*, 1, 28-50.
- Gross, Richard (2015). *Psychology: The Science of Mind and Behaviour*, 7:796, 797.
- Guthrie, L. C., Butler, S. C., & Ward, M. M. (2009). Time perspective and socioeconomic status: A link to socioeconomic disparities in health? *Social Science & Medicine*, 68(12), 21452151. doi:10.1016/j.socscimed.2009.04.0
- Güler, E. A. (2008). Relationship between future time orientation, adaptive self-regulation, and wellbeing: self-type. Unpublished doctoral thesis. Middle East

Technical University, Ankara.

Güneş, A. C., (2021). Üniversite Öğrencilerinde Allah Merkezilik, Başkası Merkezli Dışsallık ve Olumlu Bilişsel Üçlü Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Gürbüz, M. & Aydın, A. H. (2012). Zaman Kavramı ve Yönetimi. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-20.

Hancock, P. A. (2012). The Psychology of Time : A View Backward and Forward. *The American Journal of Psychology*.
<https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.125.3.0267>

Haney, C., Banks, C., & Zimbardo, P. (1973). Interpersonal dynamics in a simulated prison. *The Sociology of Corrections (New York: Wiley, 1977)*, 65-92.
<http://dx.doi.org/10.1037/h0076835>

Hellberg, S. N., Abramowitz, J. S., Ojalehto, H. J., Butcher, M. W., Buchholz, J. L., & Riemann, B. C. (2022). Co-occurring depression and obsessive-compulsive disorder: A dimensional network approach. *Journal of Affective Disorders*, 317, 417-426. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.08.101>

Holman, E.A., Zimbardo P.G. (2003). The Social Language of Time: The Time Perspective–Social Network Connection. *Basic and Applied Social Psychology*, 31: 136–147. <http://dx.doi.org/10.1080/01973530902880415>

Horton, T. V., & Wallander, J. L. (2001). Hope and social support as resilience factors against psychological distress of mothers who 120ar efor children with chronic physical conditions. *Rehabilitation Psychology*, 46(4), 382– 399.
<https://doi.org/10.1037/0090-5550.46.4.382>

İsaoğlu, J., ve Tuzcuoğlu, A. (2021). Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, yalnızlık ile kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracı rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 399-424. <https://doi.org/10.15285/maruaeabd.731606>

İzmitli, Ş. (2017). Üniversite öğrencilerinin zaman perspektifleri ile ruh sağlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*,6 (3): 207-247.

- Jacobs, L., & Joseph, S. (1997). Cognitive Triad Inventory and its association with symptoms of depression and anxiety in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 22(5),769-770
[https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869\(96\)00257-7](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869(96)00257-7)
- James, W. (1950). *The Principles of psychology*. (Vol.1) New York: Dover.
- Jere, S., Patil, A. P., Shidaganti, G. I., Aladakatti, S. S., & Jayannavar, L. (2021). Dataset for modeling Beck's cognitive triad to understand depression. *Data in Brief*, 38, 107431. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2021.107431>
- Kahriman, İ. (2005). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi.*, 9(1):24-32.
- Kandemir, F. (2016). Umut-iyimserlik ve dindarlık ilişkisi.
- Kapıkıran, N. A. (2001). Lise Öğrencilerindeki Psikopatolojik Belirtilerin Cinsiyet ve Sınıf Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(10), 34-39.
- Karaköse, E. (2021). *Çocukluk çağı travma yaşantıları ve bilişsel üçlünün ruhsal belirtiler ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi.
- Karancı, A. N., Dirik, G., & Yorulmaz, O. (2007). Eysenck Kişilik Anketi- Gözden Geçirilmiş Kısa Formu'nun (EKA-GGK) Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 1-8.
- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 18(3), 173-205. <https://doi.org/10.3109/01460869509087270>
- Karan, A. (2021). *Çocukluk çağı travmalarının dissosiyatif yaşantılar ile ilişkisi: zaman perspektifi ve duygu düzenlemenin aracı rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Kaya, İ. & Tıraş, B. (2021). Sosyal karşılaştırma, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 12(45), 537-557. DOI:<http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.2957>

- Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C., & Eaves, L. J. (1993). A longitudinal twin study of personality and major depression in women. *Archives of General Psychiatry*, 50(11), 853-862. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820230023002>
- Keser, E., Kahya, Y., & Akin, B. (2020). Stress generation hypothesis of depressive symptoms in interpersonal stressful life events: The roles of cognitive triad and coping styles via structural equation modeling. *Current Psychology*, 39, 174-182. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9744-z>
- 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. *Basic Applied Social Psychology*, 21: 149–164. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/15324839951036498>
- Kessler, R. C. (2003). Epidemiology of women and depression. *Journal of Affective Disorders*, 74, 5–13. [https://doi.org/10.1016/s0165-0327\(02\)00426-3](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(02)00426-3)
- Keyes, C. L., & Simoes, E. J. (2012). To flourish or not: Positive mental health and all-cause mortality. *American Journal of Public Health*, 102(11), 2164-2172. <https://doi.org/10.2105%2FAJPH.2012.300918>
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <http://dx.doi.org/10.1037/0022->
- Kılıç, M. (1991). Belirti Tarama Listesi'nin (SCL-R-90) Geçerlilik ve Güvenirliği. *Psikolojik Rehberlik ve Danışma Dergisi*.
- Kılıç, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kılıçlar, A., & Şahin, A. (2020). Zaman Kavramına Bir Bakış: Boş Olan Zaman Mıdır Yoksa İnsan Mı (A Research on the Concept of Time). *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 8(3), 2263-2276. <http://dx.doi.org/10.21325/jotags.2020.659>
- Kılıçman, İ., Çınar, B., R., Cöhce, A., Çöpür, H., Güzel, E., & Özdemir, B. (2022). Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Gelecek Beklentilerinin

Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkileri. *ANATOLIA SOCIAL RESEARCH JOURNAL*, 1(1), 91–105.

Kirmayer, L. J., Groleau, D., Looper, K. J., & Dao, M. D. (2004). Explaining medically unexplained symptoms. *The Canadian journal of psychiatry*, 49(10),663-672. <https://doi.org/10.1177/070674370404901003>

Kirstein, L., & Bukberg, J. (1979). Temporal disorganization and primary affective disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 136(10), 1313-1316. doi: 10.1176/ajp.136.10.1313.

Korkmaz, S., Aktan, E. A. (2023). Yetişkinlerde Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 10/1 51-62. <https://doi.org/10.34086/rteusbe.1241732>.

Kozhevnikov, M. (2007). Cognitive styles in the context of modern psychology: toward an integrated framework of cognitive style. *Psychological bulletin*, 133(3), 464.

Kring, A., M. ve Johnson, S., L. (2015). Anormal Psikoloji. (12. Basım). (ed. Şahin M.). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kulaksızoğlu, I.B., Tükel, R., Üçok, A., Yargıç, İ. & Yazıcı, O. (2009). Psikiyatri. *İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları*. (s: 71-98). İstanbul.

Kulaksızoğlu, I., & Çakır, B. (2004). Yaşlılık Döneminde Depresyon. *Klinik Gelişim*, 17(2).

Kutluer, İ. (2013). Zaman. *Diyanet İslam Ansiklopedisi*, 44:111- 114

Laghi F, Baiocco R, D'Alessio M and Gurrieri G (2009) Suicidal Ideation and Time Perspective in High School Students. *European Psychiatry*, 24: 41–6.

Lewin, K. (1951). *Field Theory in Social Science : Selected Theoretical Papers*. New York: Harper.

Liebowitz, M. R., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Travers, J., & Stein, M. B. (2000). Social phobia or social anxiety disorder: what's in a name?. *Archives of general Psychiatry*, 57(2), 191-192. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.57.2.191-a>

- Lillehoj, C. J., Trudeau, L., Spoth, R., & Wickrama, K. A. S. (2004). Internalizing, social competence, and substance initiation: Influence of gender moderation and a preventive intervention. *Substance use & misuse*, 39(6), 963-991. <https://doi.org/10.1081/JA-120030895>.
- Lipowski, Z.J., (1988) Somatization: The concept and its clinical application. *Am J Psychiatry*, 145:1358-1368. <https://doi.org/10.1176/ajp.145.11.1358>
- Mak, W. W. S.; Ng, I. S. W. ve Wong, C. C. Y. (2011). Resilience: Enhancing wellbeing through the positive cognitive triad. *Journal of counseling Psychology*, Vol. 58, No. 4, 610-617. doi: 10.1037/a0025195.
- Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., ve de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), 357-372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>
- Manna, G., Falgares, G., De Santis, S., Ingoglia, S. & Como, M. R. (2016). The relationship between self-esteem, depression and anxiety: Comparing vulnerability and scar model in the Italian context. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 4(3), 1-17.
- Marin, T.J., Miller, G.E., The interpersonally sensitive disposition and health: an integrative review. *Psychol Bull*: 2013;139:941–84. <https://doi.org/10.1037/a0030800>
- Matthews, G., & Stolarski, M. (2015). Emotional processes in development and dynamics of individual time perspective. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time perspective theory; review, research and application*. 269–286. Switzerland: Springer International Publishing. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-3-319-07368-2_18
- McElheran, J. J. (2012). Time perspective, well-being, and hope.
- McKay, M. T., & Cole, J. C. (2023). Does deviation from a balanced time perspective meaningfully relate to alcohol use and symptoms of anxiety and depression? Comparing results using DBTP and DBTP-r. *Current Psychology*, 42(5), 4113-4118. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01719-2>
- Mehta, M. H., Grover, R. L., DiDonato, T. E., & Kirkhart, M. W. (2019). Examining the positive cognitive triad: A link between resilience and well-being.

Psychological reports, 122(3), 776-788. DOI: 10.1177/0033294118773722

- Mello, Z. R., & Worrell, F. C. (2006). *The Relationship of Time Perspective to Age, Gender, and Academic Achievement among Academically Talented Adolescents*. *Journal for the Education of the Gifted*, 29(3), 272-289. doi:10.1177/016235320602900302
- Mendoza, C. F., Ardila, R., Gallegos, M., Braga, L. S., Santiago, B. M. C. & Andrade, D. M. (2016). Hans Eysenck in Latin America: his influence in the psychology, the study of personality and individual differences. *Personality and Individual Differences*, 103, 68-73. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.049>
- Milfont, T. L., & Gapski, E. (2010). Cross-cultural differences in time orientations: Integrating culture-level data.
- Miller, T. Q., Smith, T. W., Turner, C. W., Guijarro, M. L., & Hallet, A. J. (1996). meta-analytic review of research on hostility and physical health. *Psychological bulletin*, 119(2), 322. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.322>
- Moon, J., Lieber, R. J., Bayazitli, I., & Mello, Z. R. (2023). An examination of multidimensional time perspective and mental health outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4688. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064688>
- Mooney, A., Earl, J. K., Mooney, C. H., & Bateman, H. (2017). Using balanced time perspective to explain well-being and planning in retirement. *Frontiers in psychology*, 8, 1781. doi: [10.3389/fpsyg.2017.01781](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01781)
- Morote, R., Hjemdal, O., Krysinck K., Martinez, U. P. & Corveleyn J. (2017). Resilience or hope? Incremental and convergent validity of the resilience scale for adults (RSA) and the Herth hope scale (HHS) in the prediction of anxiety and depression. *BMC Psychology*, 5(36). doi: 10.1186/s40359.017.0205-
- Morrison, J. (2016). *Dsm-5'i Kolaylaştırın: "Klinisyenler İçin Tanı Rehberi"*. (çev. Muzaffer Şahin). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Musick, M. A., & Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of

- psychological and social resources in different age groups. *Social science & medicine*, 56(2), 259-269. doi: 10.1016/s0277-9536(02)00025-4.
- Nguyen, D.T., Wright, E.P., Dedding, C., Pham, T.T., Bunders, J.(2019). Low Self-Esteem and Its Association With Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation in Vietnamese Secondary School Students: A Cross-Sectional Study. *Front Psychiatry*. 27;10:698. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00698.
- Okumuş, E. (2010). Zaman sosyolojisi: bir giriş denemesi. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(2), 121-174.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., et al. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-13. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130507015148>
- Özel, Y., Türkleş, S., & Erdoğan, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde ruhsal durumun incelenmesi. *JAREN*, 6(2), 220-8.
- Özer, Ş.T., (2015). *Depresyon hastalarında zaman perspektifi profili*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Öztürk, O., Uluşahin, A., (2016). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, 14. Baskı. Ankara
- Padawer, E. A., Jacobs-Lawson, J. M., Hershey, D. A., & Thomas, D. G. (2007). *Demographic Indicators as Predictors of Future Time Perspective*. *Current Psychology*, 26(2), 102–108. doi:10.1007/s12144-007-9008-4.
- Papastamatelou, J., Unger, A., Giotakos, O., & Athanasiadou, F. (2015). Is time perspective a predictor of anxiety and perceived stress? Some preliminary results from Greece. *Psychological Studies*, 60, 468-477. doi:10.1007/s12646-015-0342-6.
- Parlar, H. (2017). Evli ve bekar yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygılarının incelenmesi. *İstanbul ticaret üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 16 (31): 207-247.
- Peng, C., Yue, C., Avitt, A. & Chen Y (2021) A Systematic Review Approach to Find Robust Items of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Front. Psychol*. 12:627578. doi: 10.3389/fpsyg.2021.627578.

- Pittard, C. M., Pössel, P., Adelson, J. L., Spence, S. H., Sheffield, J., & Sawyer, M. G. (2020). Powell, L. H., & Williams, K. (2007). *Hostility. Encyclopedia of Stress*, 354-358. doi:10.1016/b978-012373947-6.00202-6
- Pittard, C. M., Pössel, P., Adelson, J. L., Spence, S. H., Sheffield, J., & Sawyer, M. G. (2021). The conceptualization of the positive cognitive triad and associations with depressive symptoms in adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 52, 903-915. <https://doi.org/10.1007/s10578-020->
- Pössel, P. ve Thomas, S. D. (2011). Cognitive triad as mediator in the hopelessness model? A three-wave longitudinal study. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 224-240.
- Pössel, P., & Smith, E. (2020). Integrating Beck's cognitive theory of depression and the hopelessness model in an adolescent sample. *Journal of abnormal child psychology*, 48(3), 435-451. <https://doi.org/10.1007/s10802-019-00604-8>
- Prelow, H.M., Weaver, S.R., Swenson, R.R. (2006). Competence, self-esteem, and coping efficacy as mediators of ecological risk and depressive symptoms in urban African American and European American youth. *J Youth Adolescence*; 35:506–516
- Ricci Bitti, P. E., Rossi, V. (1988). *Vivere e progettare il tempo*. Milano: Franco Angeli.
- Robins, S., & Novaco, R. W. (1999). Systems conceptualization and treatment anger. *Journal of clinical psychology*, 55(3), 325-337. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(199903\)55:3%3C325::aid-](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(199903)55:3%3C325::aid-)
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package*, 61(52), 18. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>
- Rosenfield, S., Lennon, M. C., & White, H. (2005). Mental health and the self: Self-salience and the emergence of internalizing and externalizing problems. *Journal of Health and Social Behavior*, 46 , 326–340
- Rosenfield, S., & Mouzon, D. (2012). *Gender and Mental Health. Handbook of the Sociology of Mental Health*, 277–296. doi:10.1007/978-94-007-4276-
- Sailer, U., Rosenberg, P., Nima, A. Al, Gamble, A., Gärling, T, Archer, T., & Garcia,

- D. (2014). A happier and less sinister past, a more hedonistic and less fatalistic present and a more structured future: time perspective and well-being. *PeerJ*, 2, 303. <https://doi.org/10.7717/peerj.303>
- Saraçoğlu, E. (2021). İnsanın Zaman Deneyiminin Fizyolojik ve Psikolojik Temelleri. *HUMANITAS-Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(18), 235-252. <https://doi.org/10.20304/humanitas.950911>
- Saygılı, G., Kesercioğlu, T., & Kırıktaş, H. (2015). Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerinde Etkisinin İncelenmesi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling ISSN: 1300-7432*, 4(1), 1-8.
- Schenkel, L. S., Towne, T. L. (2020). Errors in identifying emotion in body postures and facial expressions among pediatric patients with bipolar disorder. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 42(7), 735-746. <https://doi.org/10.1080/13803395.2020.1799946>
- Scioli, A., Ricci, M., Nyugen, T., & Scioli, E. R. (2011). Hope: Its nature and measurement. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(2), 78-97. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/a0020903>
- Sezgin, E. (2021). *The influence of intolerance of uncertainty and emotion regulation strategies on anxiety under uncertainty* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İzmir Ekonomi Üniversitesi, İzmir.
- Sheeber, L, Hops, H, Alpert, A, Davids, B. & Andrews, J (1997). Family support and conflict: prospective relations to adolescent depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 25 (4), 333-344. <https://doi.org/10.1023/a:1025768504415>
- Roberts, B., & Stewart, R. (2014). A systematic review of resilience and mental health outcomes of conflict-driven adult forced migrants. *Conflict and health*, 8, 1-14. Doi [10.1186/1752-1505-8-13](https://doi.org/10.1186/1752-1505-8-13)
- Simon, E., Zsidó, A. N., Birkás, B., Gács, B., & Csathó, Á. (2022). Negative time perspective predicts the self-perceived affective and physical components of pain independently from depression, anxiety, and early life circumstances. *Acta Psychologica*, 224, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103536>

- Sircova, A., Van De Vijver, F. J. R., Osin, E., Milfont, T. L., Fieulaine, N., Kislali-Erginbilgic, A., Zimbardo, P. G., Djarallah, S., Chorfi, M. S., Do Rego Leite, U., Lin, H., Lv, H., Bunjevac, T., Tomaš, T., Punek, J., Vrlec, A., Matic, J., Bokulic, M., Klicperová-Baker, M., ... Boyd, J. N. (2014). A global look at time: A 24-country study of the equivalence of the Zimbardo time perspective inventory. *SAGE Open*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.1177/2158244013515686>
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355-360. doi:<http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x>.
- Snyder, C. R., (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 11-28. doi:<http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.11>.
- Snyder, C. R., (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 3(4), 249-275. te Riele, K. (2010). Philosophy of hope: Concepts and applications for working with marginalized youth. *Journal of Youth Studies*, 13(1), 35-46. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/13676260903173496>.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Ritschel, L. A. (2006). Hope over time. Judgments over time: The interplay of thoughts, feelings, and behaviors. 100-119. New York, Oxford University Press. [doi/10.1093/acprof:oso/9780195177664.003.0007](https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195177664.003.0007)
- Snyder, C. R., Ritschel, L. A., Rand, K. L., & Berg, C. J. (2006). Balancing psychological assessments: Including strengths and hope in client reports. *Journal of clinical psychology*, 62(1), 33-46. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/jclp.20198>.
- Smith, T. W. (1992). Hostility and health: current status of a psychosomatic hypothesis. *Health Psychology*, 11, 139–150. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.11.3.139>
- Smith, T. W. (2013). Concepts and methods in the study of anger, hostility, and health. In *Anger, hostility, and the heart*, 23-42

- Sowislo, J.F., Orth, U., (2012). *Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies.* Psychol Bull. 139(1):213-240. doi: 10.1037/a0028931.
- Soni, R., Singh, A. (2019). Self-concept and anxiety: A study in context of locality and gender. *The Research Journal of Social Sciences*, 10 (4), 134-137.
- Sönmez, C. R. (2023). *Algılanan romantik ilişki kalitesi, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Sobol-Kwapinska, M., Plotek, W., Babel, P., Cybulski, M., Kluzik, A., Krystianc, J., & Mandecki, M. (2017). Time perspective as a predictor of acute postsurgical pain and coping with pain following abdominal surgery. *European Journal of Pain*, 21(4), 635-644. doi [10.1002/ejp.967](https://doi.org/10.1002/ejp.967)
- Speilberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). The state trait anxiety inventory manual. *Palo Alto, Cal.: Consulting Psychologists.*
- Stahl, M. (2012). An exploratory study on the relation between time perspective, positive mental health and psychological distress across the adult lifespan (Master's thesis, University of Twente).
- Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time & Society*, 20(3), 346–363. <https://doi.org/10.1177/0961463X11414296>
- Stolarski, M., & Cyniak-Cieciura, M. (2016). Balanced and less traumatized: Balanced time perspective mediates the relationship between temperament and severity of PTSD syndrome in motor vehicle accident Survivor sample. *Personality and Individual Differences*, 101, 456-461. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.055>
- Stolarski, M., Zajenkowski, M., Jankowski, K. S., & Szymaniak, K. (2020). Deviation from the balanced time perspective: A systematic review empirical relationships with psychological variables. *Personality and Individual Differences*, 156, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109772>
- Sungur, M. Z. (1999). İkincil travma ve sosyal destek. *Klinik Psikiyatri*, 2(2), 105-

108.

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.

Tarhan, N., (2008). *Duyguların dili*. İstanbul: Timaş

Tanç, S. (1999). Benlik Değeri, Umutsuzluk ve Kariyer Beklentileri (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tonga, Z., Halisdemir, D. (2017). Ergen Öznel İyi Oluşu İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 4(12), 1214–1221. <https://doi.org/10.26450/jshsr.206>

Torucu, K. B., (1990). “13-14 Yaşındaki Gençlerin Sosyo-Ekonomik Düzeyi ve Anne-Baba Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip Benlik Saygısına Etkisinin Araştırılıp, Karşılaştırılması”. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,

Trommsdorff, G. (1983). Future Orientation and Socialization. *International Journal of Psychology*, 18(1–4), 381–406. <https://doi.org/10.1080/00207598308247489>

Tseferidi, S. I., Griva, F., & Anagnostopoulos, F. (2017). Time to get happy: associations of time perspective with indicators of well-being. *Psychology, health & medicine*, 22(5), 618-624.

Tuncer, M. (2011). Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *Electronic Turkish Studies*, 6(3).

Turner, R. J., & Lloyd, D. A. (1995). Lifetime traumas and mental health: The significance of cumulative adversity. *Journal of Health and Social Behavior*, 36, 360–376.

Türkmen, M., & Demirli, A. (2013). Öğrencilerin Durumluk ve Genel Umut Düzeylerini Belirlerken Cinsiyet, Algılanan Ebeveynlik Stili ve Yalnızlığın Yordayıcı Gücü. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 7(2),347-363.

- Van Beek, W., Berghuis, H., Kerkhof, A., & Beekman, A. (2011). Time perspective, personality and psychopathology: Zimbardo's time perspective inventory in psychiatry. *Time & Society*, 20(3), 364–374. doi:10.1177/0961463x10373960.
- Vatan, S., & Dağ, İ. (2009). Problem çözme, umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik MMPI-2 ile ölçülen psikopatolojinin yordayıcıları olabilir mi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(3), 187-197.
- Walker, E. A., Gelfand, A. N., Gelfand, M. D., Koss, M. P., & Katon, W. J. (1995). Medical and psychiatric symptoms in female gastroenterology clinic patients with histories of sexual victimization. *General Hospital Psychiatry*, 17(2), 85-92.
- Wang J. A., (2009); study of resiliency characteristics in the adjustment of international graduate students at American universities. 13:22–45.
- Williams, J.M.G., Broadbent, K. (1986). Autobiographical Memory in Suicide Attempters. *Journal of Abnormal Psychology*, 95: 144–9. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.95.2.144>
- Wong, S. S. (2008). The Relations of Cognitive Triad, Dysfunctional Attitudes, Automatic Thoughts, and Irrational Beliefs with Test Anxiety. *Current Psychology*, 27(3), 177–191. <https://doi.org/10.1007/s12144-008-9033-y>.
- Yapıcı, Ş. (2022). Covid-19 Korkusu ve Umut (Ordu İli Örneği). (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- Yıldız, M. (2007). Sanrılı (paranoid) bozukluk. *Psikiyatri Temel Kitabı* (2. Basım). (ed. Köroğlu E. ve Güleç C.). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Yılmaz, B. (2018). Obsesif Kompulsif Bozukluk Tedavisinde Güncel Yaklaşımlar. *Lectio Scientifc*, 2(1), 21-42. <http://dx.doi.org/10.29228/SOBIDER.71159>
- WHO, (2020). What is the definition of health? <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- Yöyen, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2185-2198.
- Zaleski, E. H., Levey-Thors, C., & Schiaffino, K. M. (1998). Coping mechanisms,

- stress, social support, and health problems in college students. *Applied Developmental Science*, 2(3), 127-137. https://doi.org/10.1207/s1532480xads0203_2
- Zafer, C. (2019). Cinsiyet ve Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Üniversite Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Tespiti. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 307-324. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.492232>
- Zenger, M., Glaesmer, H., Hockel, M., & Hinz, A. (2010). Pessimism predicts anxiety, depression and quality of life in female cancer patients. *Japanese Journal of Clinical Oncology*, 41, 87–94. <https://doi.org/10.1093/jjco/hyq168>
- Zhang, J. W., & Howell, R. T. (2011). Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1261–1266. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.021>
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23, 1007–1023. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869\(97\)00113-X](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869(97)00113-X)
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (2018). Zaman Paradoksu (E. A. Öztöplür (ed.); 1. baskı). Pegasus Yayınları.
- Zimbardo, P., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric. Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo, 17–55. https://doi.org/10.1007/978-3-319_07368-
- Zimbardo, P., Sword, R., & Sword, R. (2012). *The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. John Wiley & Sons.

EKLER

EK 1. Demografik Bilgi Formu:

Lütfen aşağıdaki bilgileri eksiksiz doldurunuz

1. CİNSİYET KADIN () ERKEK ()
2. YAŞINIZ:
3. MEDENİ DURUMUNUZ: () BEKAR () EVLİ () AYRILMIŞ () EŞİ
VEFAT ETMİŞ
4. EĞİTİM DURUMUNUZ: () İLKOKUL () LİSE () ÜNİVERSİTE VE
ÜSTÜ
5. ÇALIŞIYOR MUSUNUZ? () EVET () HAYIR
6. EKONOMİK DURUM: () DÜŞÜK () ORTA () YÜKSEK
7. HERHANGİ BİR PSİKİYATRİK RAHATSIZLIĞINIZ VAR MI?
() EVET () HAYIR

Evet ise belirtiniz:

EK 2. Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri:

Her maddeyi okuyunuz ve her madde için olabildiğince dürüst bir şekilde "Sizin karakterinizi ne kadar yansıtıyor veya sizin için ne kadar doğru?" sorusunu cevaplayınız. Aşağıdaki ölçeği kullanarak uygun kutucuğu işaretleyiniz.

(1) Hiç doğru değil (2) Doğru değil (3) Ne doğru ne de yanlış (4) Doğru (5) Çok doğru

1. Bir kutlama için arkadaşlarla bir araya gelmenin hayattaki en büyük zevklerden biri olduğuna inanırım.
2. Çocukluğumu hatırlatan manzaralar, sesler ve kokular sıklıkla harika anıları gerigetirir.
3. Kader hayatımda birçok şeyi belirler.
4. Sık sık hayatımda neleri farklı yapmalıydım diye düşünürüm.
5. Kararlarım genellikle etrafımdaki şeylerin ve insanların etkisi altında kalır.
6. Bir kişinin günü sabahdan planlamış olması.
7. Geçmişim hakkında düşünmek bana keyif verir.
8. Düşünmeden hareket ederim.
9. İşlerin zamanında bitmemesi beni endişelendirmez.
10. Bir şeyi başarmak istediğimde kendime hedefler belirlerim ve bu hedeflere ulaşmak için belirli yöntemler düşünürüm.
11. Her şeyi göz önünde bulundurduğumda, geçmişimde hatırlanacak kötünden daha çok iyi şeyler bulunmaktadır.
12. En sevdiğim şarkıyı dinlerken, genellikle zamanın nasıl geçtiğini anlamam.
13. Yarının işlerini yetiştirmek ve diğer gerekli işleri yapmak, bu akşamın eğlencesinden önce gelir.
14. Her şey olacağına varır, bu nedenle ne yaptığının bir önemi yoktur.
15. Geçmiş güzel günlerin nasıl olduğunu anlatan hikayeleri dinlemekten hoşlanırım.
16. Acı veren geçmiş deneyimlerim, zihnimde sürekli canlanır.
17. Hayatımı mümkün olduğunca dolu dolu yaşamaya çalışırım; anı yaşarım.
18. Randevulara geç kalmak keyfimi kaçıtır.

19. Tercihen, her günümü son günümümüş gibi yaşamak isterim.
20. Güzel zamanlara ait mutlu anılar kolayca aklıma gelir.
21. Arkadaş ve yetkililere karşı olan yükümlülüklerimi zamanında yerine getiririm.
22. Geçmişten payıma düşen reddedilme ve kötü muameleden nasibimi aldım
23. Fevri kararlar veririm.
24. Her günümü planlamaya çalışmak yerine, olduğu gibi yaşarım.
25. Geçmişimde, düşünmek istemediğim oldukça fazla tatsız anı var.
26. Hayatıma heyecan katmak benim için önemlidir.
27. Geçmişimde, geri alabilmeyi istediğim hatalar yaptım.
28. Yaptığım işten keyif almanın işi zamanında bitirmekten daha önemli olduğunudüşünürüm.
29. Çocukluğuma özlem duyarım.
30. Bir karar vermeden önce, yarar ve zararları tartarım.
31. Risk almak hayatımı sıkıcı olmaktan kurtarır.
32. Bana göre, hayat yolculuğunun tadını çıkarmak, sadece varış noktasına odaklanmaktan daha önemlidir.
33. Olaylar nadiren beklediğim gibi gelişir.
34. Eskiye ait tatsız görüntüleri unutmak benim için zordur.
35. Hedef, sonuç ve çıktıları düşünmem gerektiğinde, bu durum sürecin keyfini kaçırırve faaliyetlerimin akışını bozar.
36. Anın tadının çıkarırken bile, kendimi geçmişte yaşadığım benzer deneyimlerlekiyaslama yaparken bulurum.
37. Her şey sürekli değiştiği için geleceğe dair plan yapamazsınız.
38. Hayatımın gidişatı benim etkiyemeyeceğim güçler tarafından kontrol edilir.
39. Yapabileceğim bir şey olmadığı için, gelecek hakkında kaygılanmanın bir anlamıyoktur.
40. İstikrarlı bir şekilde ilerleyerek, projeleri zamanında tamamlarım.

41. Ailem bir şeylerin eskiden nasıl olduğuyula ilgili konuşurken, kendimi bunlarıduymazdan gelirken bulurum.
42. Hayatıma heyecan katmak için riskler alırım.
43. Yapılacaklar listesi hazırlarım.
44. Genellikle, mantığımdan ziyade kalbimin sesini dinlerim.
45. Yapılması gereken bir iş olduğunu bildiğimde, cezbedici diğer şeylere karşı koyabilirim.
46. Kendimi anın heyecanına kapılırken bulurum.
47. Günümüz hayatı fazla karmaşık; geçmişin daha basit hayatını tercih ederdim.
48. Arkadaşlarımın öngörülebilir davranmalarındansa spontane davranmalarını tercih ederim.
49. Düzenli olarak tekrarlanan aile ritüelleri ve geleneklerini severim.
50. Geçmişte başıma gelen kötü şeyleri düşünürüm.
51. Eğer benim ilerlememi sağlayacaksa, zor ve ilginç olmayan görevlerde çalışmayadevam ederim.
52. Kazandıklarımı bugün keyif için harcamak, yarımın güvencesi için biriktirmektendaha iyidir.
53. Genellikle şans, sıkı çalışmaktan daha iyi sonuç getirir.
54. Hayatta kaçırmış olduğum iyi şeyler hakkında düşünürüm.
55. Yakın ilişkilerimin tutkulu olmasını severim.
56. İşlerimi yetiştirmek için her zaman vakit olacaktır.

EK 3. Ruhsal Belirti Tarama Envanteri (SCL-90-R)

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra bu durumun bugün de dahil olmak üzere son bir ay içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalardan uygun olanının numarasını karşısındaki boşluğa yazınız. Düşüncenizi değiştirirseniz ilk yazdığımız numarayı tamamen siliniz. Lütfen başlangıç örneğini dikkatle okuyunuz ve anlamadığınız bir cümle ile karşılaştığımızda uygulayan kişiye danışınız.

Tanımlama: 0 = HİÇ

1 = ÇOK AZ

2 = ORTA DERECEDE

3 = OLDUKÇA FAZLA

4 = AŞIRI DÜZEYDE

ÖRNEK: baş ağrısı 2

1. Baş ağrısı
2. Sinirlilik ya da içinin titremesi
3. Zihinden atamadığınız yineleyici (tekrarlayıcı) hoş gitmeyen düşünceler
4. Baygınlık ve baş dönmeler
5. Cinsel arzuya ilginin kaybı
6. Başkaları tarafından eleştirilme duygusu
7. Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri
8. Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği fikri
9. Olayları anımsamada (hatırlamada) güçlülük
10. Dikkatsizlik veya sakarlıkla ilgili endişeler
11. Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi
12. Göğüs veya kalp bölgesinde ağrılar
13. Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi
14. Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali
15. Yaşamınızın sona ermesi düşünceleri
16. Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma
17. Titreme
18. Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği düşüncesi
19. İştah azalması
20. Kolayca ağlama
21. Karşı cinsten kişilerle ilgili utangaçlık ve rahatsızlık hissi
22. Tuzağa düşürülmüş veya tuzağa yakalanmış hissi Tuzağa düşürülmüş veya

| |
|---|
| tuzğa yakalanmış hissi |
| 23. Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma |
| 24. Kontrol edilmeyen öfke patlamaları |
| 25. Evden dışarı yalnız çıkma korkusu |
| 26. Olanlar için kendini suçlama |
| 27. Belin alt kısmında ağrılar |
| 28. İşlerin yapılmasında erteleme düşüncesi |
| 29. Yalnızlık hissi |
| 30. Karamsarlık hissi |
| 31. Her şey için çok fazla endişe duyma |
| 32. Her şeye karşı ilgisizlik hali |
| 33. Korku hissi |
| 34. Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hali |
| 35. Diğer insanların sizin düşündüklerinizi bilmesi hissi |
| 36. Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu |
| 37. Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi |
| 38. İşlerin doğru yapıldığından emin olabilmek için çok yavaş yapmak |
| 39. Kalbin çok hızlı çarpması |
| 40. Bulantı veya midede rahatsızlık hissi |
| 41. Kendini başkalarından aşağı görme |
| 42. Adele (kas) ağrıları |
| 43. Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi |
| 44. Uykuya dalmada güçlük |
| 45. Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme |
| 46. Karar vermede güçlük |
| 47. Otobüz, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu |
| 48. Nefes almada güçlük |
| 49. Soğuk ve sıcak basması |
| 50. Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelere kaçınma durumu |
| 51. Hiç bir şey düşünmeme hali |
| 52. Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması |
| 53. Boğazınıza bir yumru tıkanmış hissi |
| 54. Gelecek konusunda ümitsizlik |
| 55. Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlülük |
| 56. Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi |
| 57. Gerginlik veya coşku hissi |
| 58. Kol ve bacaklarda ağırlık hissi |
| 59. Ölüm ya da ölme düşünceleri |
| 60. Aşırı yemek yeme |
| 61. İnsanlar size batığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma |
| 62. Size ait olmayan düşüncelere sahip olma |
| 63. Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması |
| 64. Sabahın erken saatlerinde uyanma |
| 65. Yıkanma, sayma, dokunma gibi bazı hareketleri yenileme hali |
| 66. Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama |
| 67. Bazı şeyleri kırıp dökme isteği |

68. Başkalarının paylaşıp kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması
69. Başkalarının yanında kendini çok sıkışık hissetme
70. Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi
71. Her şeyin bir yük gibi görünmesi
72. Dehşet ve panik nöbetleri
73. Toplum içinde yer içerken huzursuzluk hissi
74. Sık sık tartışmaya girme
75. Yalnız bıraktığımızda sinirlilik hali
76. Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu
77. Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme
78. Yerinizde durmayacak ölçüde rahatsızlık duyma
79. Değersizlik duygusu
80. Size kötü bir şey olacakmış duygusu
81. Bağırma ya da eşyaları fırlatma
82. Topluluk içinde bayılacağımız korkusu
83. Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu
84. Cinsellik konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerinizin olması
85. Günahlarınızdan dolayı cezalandırmanız gerektiği düşüncesi
86. Korkutucu türden düşünce ve hayaller
87. Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi
88. Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama
89. Suçluluk duygusu
90. Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi

EK 4: Bilişsel Üçlü Envanteri

| BÜE Bu envanter insanların zaman zaman sahip oldukları farklı düşünceleri listelemektedir. Bu düşüncelerin her biri için, fikrinizi en iyi tanımlayan cevabı yuvarlak içine alarak buna ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Her düşünce için sadece bir cevap seçtiğinizden emin olunuz. Maddeleri ŞU ANKI düşüncenize göre cevaplayınız. | | Hiç Katılmıyorum | Çoğunlukla Katılmıyorum | Biraz Katılmıyorum | Ne katılmıyorum ne katılmıyorum | Biraz Katılıyorum | Çoğunlukla Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|---|--|------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------|-------------------|------------------------|---------------------|
| 1. | Birçok beceri ve yeteneğim var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | İşim (ev işi, okul ödevi, günlük işler) zevksiz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | İnsanların çoğu arkadaş canlısı ve yardımsever. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | Benim için bir şeylerin yolunda gitme ihtimali yok. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | Başarısızım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. | İleride başıma gelecek iyi şeyleri düşünmeyi severim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. | İşimi (meslek, okul ödevi, ev işi) yeterli bir şekilde yapıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. | Tanıdığım insanlar ihtiyacım olduğunda bana yardım ederler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. | Bundan birkaç yıl sonra benim için her şeyin çok iyi olacağını bekliyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. | Şimdiye kadarki önemli ilişkilerimin hemen hemen hepsini mahvettim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. | Gelecekte beni birçok heyecan bekliyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. | Günlük aktivitelerim eğlenceli ve tatminkârdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. | Hiçbir şeyi doğru yapamam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. | İnsanlar beni severler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. | Hayatımda olmasını beklediğim hiçbir şey kalmadı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. | Şu anki sorunlarım ya da endişelerim öyle ya da böyle hep olacak. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 17. | Tanıdığım diğer insanlar kadar yeterliyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. | Dünya çok düşmanca bir yer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. | Geleceğim hakkında umutlu olmak için hiçbir nedenim yok. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. | Hayatımdaki önemli insanlar yardımsever ve destekleyicidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. | Kendimden nefret ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. | Problemlerimin üstesinden geleceğim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. | Kötü şeyler başıma çok gelir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. | Sevecen ve destekleyici bir eşim ya da arkadaşım var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. | Birçok şeyi iyi yapabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26. | Geleceğim üzerinde düşünemeyeceğim kadar berbat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. | Ailem bana ne olduğunu umursamaz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. | Gelecekte benim için her şey yolunda gidecek. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 29. | Birçok önemli şeyden dolayı suçluyum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30. | Ne yaparsam yapayım, insanlar ihtiyacım olan şeyleri elde etmemi zorlaştırırlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 31. | Ben değerli bir insanım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 32. | Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 33. | Kendimi beğeniyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 34. | Birçok zorlukla karşı karşıyayım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 35. | Kişiliğimde ciddi kusurlar var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 36. | Yıllar geçtikçe, hoşnut ve tatminkâr olacağımı bekliyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

ÖZGEÇMİŞ

Rumeysa ÇELİK

A. EĞİTİM

2014- 2019 İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Psikoloji Bölümü

2022- 2024 İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek lisans

B. STAJ

İstanbul Üniversitesi Onkoloji Enstitüsü (sanat terapisi etkinlikleri)

Parıltı Görmeyen Çocuklara Destek Derneği (Grup ve Bireysel Çalışmalar)

Kanserli Çocuklara Umut Vakfı (KAÇUV) Cerrahpaşa Aile Evi (sanat terapisi etkinlikleri)

Yeryüzü Çocukları Derneği Mülteci Çocuklara Koçluk Destek çalışması

C. MESLEKİ EĞİTİMLER

Aile Danışmanlığı Eğitimi

Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi

Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi

Çocuk Değerlendirme Testleri Eğitimi (Projektif ve Objektif testler)

D. PROJELER

29 Mayıs Üniversitesi Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi Transkraniyal

Doğru Akım Uyarımı (tDAU) ve Sigara Bıraktırma Projesi