



T.C.

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ZAMAN PERSPEKTİFİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK
ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

LÜTFİYE NUR AKKOÇ ARABACI

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ GİZEM CESUR SOYSAL

İSTANBUL- 2020

T.C.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ZAMAN PERSPEKTİFİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK
ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

LÜTFİYE NUR AKKOÇ ARABACI

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ GİZEM CESUR SOYSAL

İSTANBUL- 2020

TEŞEKKÜR

Büyük bir tutku ve heyecan ile yürüdüğüm öğrenme yolculuğumun bu aşamasında bana bilgisi ve duruşu ile rehberlik yapan çok değerli tez danışmanım Dr. Gizem Cesur Soysal'a minnet ve sevgi ile teşekkür ederim. Kendisinden hayat boyu bana yol gösterecek şeyler öğrendim.

Tez konumu belirleme aşamasında yardımları, cesaretlendirmesi ve savunmamda çalışmama övgüleri için Prof. Dr. Gökhan Malkoç'a teşekkür ederim.

Yüksek Lisans sürecinde ev arkadaşı olmama izin veren çok sevgili amcam Dr. Ali Akkoç'a ve heyecanla öğrendiklerimi paylaştığım, beni saatlerce bıkmadan dinleyen sevgili kuzenim Bilal Akkoç'a teşekkür ederim. Yorulduğum zamanlarda bana destek olan, öğrenme tutkumu hatırlatan ve her zaman yanımda olduğunu hissettiren canım abim Abdurrahman Akkoç'a teşekkür ederim.

Çok sevdiğim arkadaşlarım Tuğba Akar ve Gözde Koçali'ye bana daima hissettirdikleri güvenli alan ve dostlukları için teşekkür ederim.

Sevgili eşim ve yol arkadaşım Yusuf Arabacı 'ya sunduğu koşulsuz sonsuz sevgi ve sabrı için teşekkür ederim. Varlığın için minnettarım...

Canım annem Gül Akkoç ve canım babam Mehmet Akkoç'a maddi ve manevi olarak bana daima destek oldukları ve beni bu yolculuğumda asla yalnız bırakmadıkları için çok teşekkür ederim. Bu çalışmamı size ithaf ediyorum.

ÖZET

ZAMAN PERSPEKTİFİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

Mevcut çalışmada zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisi ve bu bağlamda psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya 18 yaş üstü 350 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 29.53'tür (ss = 6.95). Çalışmada veri toplamak amacı ile Demografik Bilgi Formu, Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II kullanılmıştır. Elde edilen bulgular ilk olarak zaman perspektifinin beş alt boyutunun ve psikolojik katılımın psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Ardından, psikolojik katılım düzeyinin aracı rolünü test etmek amacıyla Hayes (2013) tarafından geliştirilmiş olan PROCESS makro eklentisi kullanılmıştır. Buna göre dengeli zaman perspektifi sapma puanının, psikolojik iyi oluş üzerinde psikolojik katılım aracılığıyla dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bu çalışma ile psikolojik iyi oluş üzerinde, dengeli zaman perspektifi ve psikolojik esnekliğin birlikte ele alınmasının önemi ortaya konmuştur. Bulgular, gerek klinik müdahaleler gerekse ileriki araştırmalar için uzmanlara yeni bir bakış açısı sunabilecek niteliktedir.

Anahtar kelimeler: zaman perspektifi, dengeli zaman perspektifi, psikolojik iyi oluş, psikolojik esneklik, psikolojik katılım

ABSTRACT

THE MEDIATOR ROLE OF PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY ON THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME PERSPECTIVE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The main purpose of this study is to investigate the mediator role of psychological flexibility on the relation between time perspective and psychological well-being. The sample consisted of 350 people who are 18 years of age and over. The average age was 29.53 (SD=6.95) years. Socio-demographic Information Form, Zimbardo Time Perspective Inventory, Flourishing Scale and Acceptance and Action Questionnaire-II were used to collect data. First, the results indicated that time perspectives profiles and psychological inflexibility predicted psychological well-being. Then, the PROCESS macro plug-in developed by Hayes (2013) was conducted to test the mediating role of the psychological inflexibility level. Accordingly, it was observed that the indirect effect of deviations from a balanced time perspective on well-being through psychological inflexibility was significant. In this study, the importance of handling balanced time perspective and psychological flexibility on psychological well-being was put forward. The findings are capable of providing new insight to experts for both clinical interventions and future research.

Keywords: time perspective, balanced time perspective, psychological well-being, psychological flexibility, psychological inflexibility

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TABLolar DİZİNİ.....	v
1.BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1.Zaman'ın Kısa Tarihi.....	3
1.2. Zaman Perspektifi	5
1.3.Psikolojik İyi Oluş	10
1.4.Psikolojik Esneklik\Katılık	12
1.5 Araştırmanın Amacı ve Önemi	14
1.6. Araştırmanın Soruları	15
2.BÖLÜM.....	17
YÖNTEM.....	17
2.1. Örneklem	17
2.2 Veri Toplama Araçları	18
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	19
2.2.2. Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri	19
2.2.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	20
2.2.4. Kabul ve Eylem Formu - II	21
2.3. İşlem.....	22
3. BÖLÜM.....	23
BULGULAR	23

3.1. Verilerin Parametrik İstatistik Yöntemlerine Uygunluğunun Sınanması	23
3.2. Demografik Değişkenlere Ait Bulgular	23
3.2.1. Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri ve Demografik Değişkenler.....	23
3.2.2 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Demografik Değişkenler	28
3.2.3 Kabul ve Eylem Formu - II ve Demografik Değişkenler.....	30
3.3 Değişkenler Arası İlişkiler	32
3.3.1 Korelasyon Analizine Ait Bulgular.....	32
3.3.2 Regresyon Analizi Bulguları.....	33
3.3.3 Aracılık Analizi Bulguları.....	35
4.BÖLÜM.....	37
TARTIŞMA.....	37
4.1. Demografik Değişkenler Üzerine Tartışma.....	37
4.1.2 Zaman Perspektifi ve Diğer Değişkenlerin İlişkisi Üzerine Tartışma	42
4.1.3. Regresyon Analizi Üzerine Tartışma	44
4.1.4. Zaman perspektifi ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolünü Üzerine Tartışma	48
4.2 SONUÇ	51
4.3. Sınırlılıklar ve Öneriler	52
KAYNAKÇA	54
EKLER	71

TABLolar DİZİNİ

Tablo 2. 1. Katılımcılara Ait Çeşitli Sosyo-Demografik Değişkenler	18
Tablo 3. 1. Kadın ve Erkeklerin Zaman Perspektifi Alt Boyutları ve Dengeli Zaman Perspektifi Sapma Puanına Ait Bağımsız Gruplar t Test Bulguları.....	24
Tablo 3. 2. Zaman Perspektifi Alt Boyutları ve Dengeli Zaman Perspektifi Sapma Puanı ile Eğitim Düzeyine Ait ANOVA Bulguları	25
Tablo 3. 3. Zaman Perspektifi Alt Boyutları ve Dengeli Zaman Perspektifi Sapma Puanı ile Sosyo-Ekonomik Düzeye Ait ANOVA Bulguları	26
Tablo 3. 4. Zaman Perspektifi Alt boyutları ve Dengeli Zaman Perspektifi Sapma Puanı İle Katılımcıların Hayatlarını En Çok Geçirdikleri Yere Ait ANOVA Bulguları	27
Tablo 3. 5. Zaman Perspektifi Alt Boyutları ve Dengeli Zaman Perspektifi Sapma Puanı ile Katılımcıların Bir İşte Çalışıp Çalışmadıklarına Ait Bağımsız Gruplar t Test Bulguları ...	28
Tablo 3. 6. Psikolojik İyi Oluş Puanı ile Eğitim Düzeyine Ait ANOVA Bulguları	29
Tablo 3. 7. Psikolojik İyi Oluş Puanının ve Katılımcıların Sosyo-Ekonomik Düzeyine Ait ANOVA Bulguları	29
Tablo 3. 8. Zaman Perspektifi Alt Boyutları ve Dengeli Zaman Perspektifi Sapma Puanı ile Katılımcıların Bir İşte Çalışıp Çalışmadıklarına Ait Bağımsız Gruplar t Test Bulguları ...	30
Tablo 3. 9. Kadın ve Erkeklerin Zaman Perspektifi ve KEF-II Puanına Ait Bağımsız Gruplar t Test Bulguları	30
Tablo 3. 10. KEF-II ve Katılımcıların Sosyo-Ekonomik Düzeyine Ait ANOVA Bulguları.....	31
Tablo 3. 11. KEF-II ile Katılımcıların Bir İşte Çalışıp Çalışmadıklarına Ait Bağımsız Gruplar t Test Bulguları	31
Tablo 3. 12. Değişkenlere Ait Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	33

Tablo 3. 13. Değişkenlere Ait Regresyon Analizi Bulguları..... 34



1.BÖLÜM

GİRİŞ

Philip Zimbardo'nun (1971) meşhur hapisane deneyi toplumsal durumların insan davranışı üzerindeki etkisini araştırmak amacı ile yapılmıştır. Deney sonlandırıldığında toplumsal rol ve durumların etkileri ile birlikte katılımcıların zaman perspektiflerindeki dramatik değişimler de araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Stanford Üniversitesi'nde bir bodrum katında hapisane ortamını canlandırmaları istenen öğrencilerin, birbirleri ile geçmişlerini ya da gelecekteki planlarını konuşarak vakit geçirecekleri düşünülmüştür. Fakat öğrenciler mahkûm rollerine deney hiç bitmeyecekmiş gibi kapılmış ve sadece andaki umutsuzluklarını paylaşmışlardır. Andaki rollerine bu kadar yoğun bağlanmaları, geçmiş kimliklerini ve gelecekteki planlarını göz ardı etmeleri deneyin öngörülen zamandan önce sonlanmasına sebep olmuş ve sansasyon yaratmıştır. Öğrencilerin sahip olduğu kimliklerin bu kadar hızlı değişmesine sebep olan şey nedir? Benzer durumlara verilen yanıtların kişiler arası farklılaşmasına neden olan süreç nasıl işlemektedir? Araştırmacılar bu soruları zaman perspektifi kavramı üzerine odaklanarak cevaplamaya çalışmaktadırlar (Zimbardo ve Boyd, 2018).

Zimbardo ve Boyd (1999) zaman perspektifi kuramında benlik imajımızın, dünya görüşümüzün ve kişilerarası ilişkilerimizin zaman perspektifi ile ilgili bilişsel süreçlerden etkilendiğini savunmaktadır. Kurama göre kişisel ve sosyal deneyimleri geçmişe, bugüne ve geleceğe göre sınıflandırmak öğrenilen bir süreçtir ve bu şekilde olaylara düzen, tutarlılık ve anlam verilir. Üç zaman çerçevesi (geçmiş, şimdi, gelecek), kodlama, depolama ve hatırlama amaçlarının yanı sıra beklentileri, hedefleri, olasılıkları ve yaratıcı senaryoları oluşturmak için

de kullanılır. Araştırmacılar zaman perspektifinin bilişsel süreçlerde çok yaygın kullanıldığı için etkisinin veya önyargı gücünün farkına varmanın zor olduğunu varsaymaktadırlar. Yaklaşık 30 yıldır 24'den fazla ülkede yapılan çalışmalarla zaman perspektifinin kültür, din, sosyal sınıf, eğitim, aile ve yaş gibi faktörlerden etkilenen temel bir süreç olduğunu ve insan düşüncesi, duygusu ve davranışı üzerinde en güçlü etken olduğunu savunmaktadırlar (Sircova ve ark., 2014). Uluslararası alanyazın incelendiğinde bu konu hakkında birçok çalışma bulunabilirken ülkemizde konu henüz dikkat çekmiştir ve Türkçe alanyazında az sayıda çalışma bulunmaktadır. Zimbardo ve Boyd (1999) zaman perspektifinin öğrenilen bir süreç olduğunu belirtirken yaşanılan coğrafya ve kültürün etkisine vurgu yapmaktadırlar. Bu yönü ile kavramın Türkiye rnekleminde incelenmesi önemlidir. Ayrıca kuram belirli bir zaman perspektifini sürekli kullanmanın işlevsizlik ortaya çıkaracağını savunmaktadır. Bu sebeple zaman perspektifleri arasında, olaylar ve durumlar bağlamında esnek geçişler yapabilmeye önem vermektedir. Mevcut tez çalışmasında zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisi ve bu bağlamda psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.1.Zaman'ın Kısa Tarihi

İnsanoğlu zaman kavramı üzerine yüzyıllardır düşünmekte; zamanın felsefesi ve zamanın fiziksel doğası üzerine araştırmalar yapmaktadır. Zaman kavramı hakkında öne çıkan ilk tanımlamalardan biri Aristoteles'e aittir. Aristoteles (MÖ 384-322) zamanı 'nun' olarak isimlendirdiği "an" ile özdeşleştirmiştir. Zamanın ölçütünü iki an arasında meydana gelen hareket olarak tanımlamıştır (Babür, 2014). Bu söylemi ile Aristo zaman için gereken tek şeyin "hareket" olduğunu ifade etmiştir. Galileo ve Newton'a kadar olan yaklaşık iki bin yıllık süreçte batı filozoflarının yanında doğu felsefesini temsil eden Farabi, İbn Sina ve İbn Rüşd gibi büyük İslam felsefecileri de bu görüşe büyük oranda katılmışlardır (Oktav ve Taslaman, 2017). Daha sonra Newton (1687) mutlak ve evrensel zamandan bahsetmiştir. Bu söylemi ile beraber yeni bir görüş doğmuştur. Bu görüş, kişinin yaşadığı duruma bağlı zamanı farklı algılayabileceği ancak zamanın mutlak bir biçimde kişiden bağımsız var olduğudur (Davies, 2003). Fizik alanında 20.yy başlarında büyük bir devrim olmuş ve Albert Einstein (1905) "görelilik ilkesini" açıklamıştır. Görelilik ilkesinde Einstein (1905), Newton'un aksine zamanın mutlak ve evrensel bir nesne değil, gözlemciye ve gözlemcinin konumuna göre değişebilen bir ilişki biçimi olduğunu ifade etmiştir. Yani zaman onu ölçen gözlemciye göre değişen bireysel bir kavrama dönuşmuştür (Hawking ve Mlodinov, 2006). Einstein'ın sunduğu bu model günümüzde hala geçerliliğini korumaktadır (Ceyhan Coştu, 2015).

Psikoloji biliminin zamanı ele alışı ise yakın bir geçmişe dayanır. İlk yüksek sesle zaman ve insan psikolojisi hakkında fikir ve düşüncelerini sunan bilim insanlarından biri William James'dir. James (1890) zamanın sadece fiziksel bir fenomen olmadığını aynı zamanda psikolojik bir değerlendirme de olduğunu söylemiştir. "Geçmiş zamanı" dikkatin ve hafızanın bir fonksiyonu olarak nitelemiştir. Psikolojinin İlkeleri isimli kitabında birçok yerde zaman hakkında saptamalarda bulunmuş; kişinin zamanın akışını ve şimdiki zamanı nasıl

algıladığı, zaman ve hafıza ilişkisini nasıl kurduğu üzerine yorumlamalar yapmıştır (Hancock, 2012).

Psikoloji alanında zaman konusu ile ilgilenen bir diğer bilim insanı ise Jean Piaget'dir. Einstein'ın sorduğu bir sorudan esinlendiğini söyleyen Piaget (1969), kitap şeklinde yayınlanan bir dizi çalışmasında “çocukların zaman anlayışı” üzerine gözlemlerini aktarmıştır. Ayrıca “Sezgisel zaman kavrayışımız ilkel mi yoksa türetilmiş mi?”, “Zaman hızı kavrayışı herkes için aynı mı?” gibi soruların çocuğun doğuşu ve gelişimi ile ilgisi olup olmadığı hakkında araştırmalar yapmıştır (Sauer, 2014). Sonuç olarak zaman kavramının bir sezgiye bağlı olarak değil, yapısal genetik bir arka plana sahip olan ve gelişen zekânın özel bir parçası olduğu kanısına varmıştır (Lippitz ve Piaget, 1983). Bu konu hakkında Piaget'i doğrulayan araştırmalar yapılmıştır (Safran ve Şimşek, 2009). Yaşları 4,6 ve 8 arasında değişen çocuklara deneyimledikleri bir olay üzerinden belirli periyotlarda sorular sorulmuş ve araştırma sonucunda gelişimsel dönemin zaman kavrayışında etkili olduğu sonucu çıkarılmıştır (Friedman, 1991). Başka bir araştırmada çocukların zaman ile ilgili kavramları, zaman ile ilgili olmayan kavramlara göre daha zor öğrendiklerine dair bulgular elde edilmiştir, bu noktada da Piaget'in sezgisel olmayan zaman kavramı tanımı doğrulanmıştır (Bentley, 1987). Psikoloji bilim tarihinde davranışsal ekolün alana hakim olması ile gözlemlenemeyen bir fenomen olan zaman kavramı hakkında yapılan araştırmalar da azalmıştır (Hancock, 2012).

Mevcut tez çalışmasına konu olan Zimbardo ve Boyd'un (1999) zaman kavramı ise, davranışçı psikologların zaman kavramından uzak duruşlarını reddeden Kurt Lewin'in (1951) “zamansal bakış açısını” tanımladığı; kişinin “andaki” gelecek ve geçmiş hakkında oluşturduğu psikolojik bakış açılarının bütünü görüşüne dayanmaktadır. Lewin'in alan teorisi olarak anılan bu görüşünü daha sonra Joseph Nuttin (1964) de geçmiş ve gelecekteki olayların şimdiki davranışlar üzerinde etkili olduğu ve bunun davranışın bilişsel bir yönü olduğu görüşü ile desteklemiştir. Sosyal psikolojide önemli bir isim olan Albert Bandura (1997) da Lewin'in

görüŖüyle örtüŖen öz yeterlilik kuramında kiŖinin kendi ile ilgili değerlendirmesini “geçmiŖ deneyimleri, Ŗimdiyi yorumlaması ve gelecekteki seğimlerinin yansımaya bağlı olduğunu” ifade etmiŖ ve bu Ŗekilde zaman kavramının davranıŖ üzerindeki etkisinden bahsetmiŖtir.

Birçok alandan birçok bilim insanı ele alınması zor bir kavram olan “zaman” hakkında fikirlerini söylemiŖ, farklı yönleri ile değerlendirmeler yapmıŖ, nicel araŖtırmalar ile teorik bilgiyi pratikte çalıŖmıŖ ve bilimsel çerçevede bu konuya ıŖık tutmuŖlardır. Zimbardo ve Boyd (1999) ise zaman kavramı içerisinde spesifik olarak Lewinian bir gelenekle “zaman perspektifi” üzerine çalıŖmıŖlardır.

1.2. Zaman Perspektifi

Zimbardo ve arkadaşları (1997) zaman perspektifini, bireyin deneyimlediği yaŖam akıŖını “geçmiŖ”, “Ŗimdi” ve “gelecek” olarak zamansal bir kategoriye ayırması olarak tanımlamıŖtır. İnsanların çoğunun bu üç büyük zaman dilimini neden ve nasıl fazla kullandığı ya da neden yeterince kullanmadığı üzerine çalıŖmalar yapmıŖlardır.

KiŖinin belirli bir zaman perspektifi oluŖturmasını yaŖamsal deneyimler, kültür, eğitim, sosyal sınıf, din, yaŖanılan coğrafya, iklim ve benzeri etmenler ile öğrenilen yargılara dayandırmaktadırlar. Rutin Ŗekilde kullanılan zaman perspektifi bir alışkanlık haline gelir ve süreklilik gösterir. Böylece kiŖi zaman perspektiflerinden birini başka bir perspektife genelde farkında olmadan tercih etmektedir (Zimbardo ve Boyd, 2018). Zimbardo ve arkadaşları (2018) sürekli kullanılan bu zaman perspektifinin kiŖinin; duygu, düşünce ve davranıŖları üzerinde en güçlü etkenlerden biri olduğunu ileri sürmektedirler. Örneğin; zaman perspektifinde “geçmiŖ” baskın olan biri Ŗu anda atacağı herhangi bir adımda geçmişte yaŖadıęı durumlarda elde ettiği fayda- zararı daha fazla göz önünde bulunduracaktır. Hatırlanan Ŗey nostaljik, pozitif bir anı da olabilir, travmatik, tekrarlayıcı, rahatsız edici de olabilir. Hatta hatırlanan Ŗey bozulmuŖ bir anı da olabilir. Ancak bu hatırlama biçimi kiŖinin rutini olmaya baŖladıęında kiŖi Ŗu anda vereceği

kararlarda kullanmayı alışkanlık haline getirdiği bu perspektiften yoğun bir şekilde etkilenir. Gelecek zaman perspektifini baskın bir şekilde kullananlar ise, bir karar alırken, harekete geçerken daha çok elde edecekleri kazanca, ödüle odaklanırlar ve uzun dönemli amaçlar, hedefler belirlemede daha becerikli davranırlar. “Şimdi” zaman perspektifini baskın şekilde kullananlar ise mutlu olmayacakları sonuçlar elde etseler bile içinde buldukları zaman ve mekânın anlık uyarılarına göre hareket ederler (Zimbardo ve Boyd, 1999). Özetle zaman perspektifi; deneyimleri kodlarken, depolarken ve yeniden çağırırken ya da yeni beklentiler, hedefler oluştururken bir lens görevi görür (Carelli, Wiberg, ve Wiberg, 2011) ve farkında olmadan işletilen bu bilişsel süreçler bireysel farklılıkların oluşmasına neden olur (Hornik ve Zakay, 1996).

Kişilerin kullandıkları zaman perspektiflerini ölçümlemek amacıyla Zimbardo ve arkadaşları (1999) teorik analizler, bireysel görüşmeler, grup çalışmaları ve 12 binden fazla uygulama sonucu Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri adını verdikleri bir ölçek geliştirmişlerdir. Birçok dile çevirisi ve uyarlaması yapılan ölçek; “olumlu geçmiş”, “olumsuz geçmiş”, “hazcı şimdi”, “kaderci şimdi” ve “gelecek” zaman perspektifi olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır (Sircova ve ark., 2014).

Olumlu geçmiş zaman perspektifi kişinin geçmişine ait tutumunu duygusal, nostaljik ve hoş olarak temsil ederken aile ve arkadaşlarla ilişkilerin sürdürülmesini vurgular. Yapılan araştırmalarda bu faktörden alınan yüksek puanın depresyon, öfke ve kaygıyı negatif, özsaygıyı pozitif yordadığı gözlemlenmiştir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Ayrıca bu zaman diliminin daha geniş sosyal çevre ve daha uzun süreli ilişki kurma ile de pozitif ilişki içinde olduğu görülmüştür (Holman ve Zimbardo, 2009). Bu boyuttan yüksek puan alanların deneyimledikleri reddedilme ve olumsuz olayları daha az hatırlama eğilimi gösterdikleri gözlemlenmiştir (Shores ve Scott, 2007). Ayrıca yaşam doyumu düzeyi ve olumlu gelecek zaman perspektifi arasında da pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Zhang ve Howell, 2011).

Olumsuz geçmiş zaman perspektifi kişinin geçmişini negatif ve rahatsız edici olarak değerlendirmesidir. Gerçekten travmatik ve olumsuz olaylar bu değerlendirmeye sebep olabilirken, sadece kişinin bakış açısı ya da iki durumun etkileşimi bu yönelimi ortaya çıkarabilir. Olumsuz geçmiş yönelim depresyon, kaygı ve öfkeyi pozitif, özsaygıyı negatif yordamaktadır (Zimbardo ve Boyd, 1999). İtalya’da 3700 ergen katılımcı ile yapılan bir araştırma, bu tutumun “intihar düşüncesi” ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Laghi, Baiocco, D’Alessio, ve Gurrieri, 2009). Ayrıca aşırı muhafazakâr ve temkinli olma, yeni deneyimlerden kaçınma da bu zaman tutumu içinde beklenen davranışlardır (Boniwell ve Zimbardo, 2015).

Hazcı şimdi zaman perspektifi kişinin andaki hazza odaklandığı ve sonrasında elde edeceği sonuçlarla ilgilenmediği tutumdur. Bebeğin hareket motivasyonu biyolojik dürtülerine bağlıdır. Henüz gelişmemiş olan prefrontal korteks ile gelecek hakkında plan yapamaz ve anlık haz almak ya da acıdan kaçmak üzere hareket eder. Yani yaşama doğal bir “hazcı şimdi” yönelim ile başlar. Fakat fiziksel ve psikolojik büyüme ile farklı zaman perspektiflerini kullanmayı öğrenir. Ancak bazı insanlar zamanın biyolojik uyaranlarına odaklanmaya devam ederler ve ancak çok yakın fiziksel ve sosyal ortamlardaki uyaranlara tepki verirler (Zimbardo ve Boyd, 2018). Yapılan araştırmalar sonucunda hazcı şimdi zaman perspektifi ile güvenli cinsel deneyim arasında negatif (Rothspan ve Read, 1996), riskli araba sürme ile pozitif bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir (Zimbardo ve ark., 1997). Ayrıca hazcı şimdi yönelimin alkol, madde kullanımı (Strathman, Gleicher, Boninger, ve Edwards, 1994) ve sokakta yaşama (Epel, Bandura, ve Zimbardo, 1999) ile de pozitif ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Bu tutumun zayıf ego ve uyaran kontrolü, heyecan ve yenilik arayışı ile de ilişkili olduğuna dair araştırmalar yapılmıştır (Zimbardo ve Boyd, 1999).

Kaderci şimdi zaman perspektifi bireyin şimdide yapacağı aksiyonlar ile geleceği şekillendiremeyeceğine ve geleceğin tahmin edemeyeceğine dair olan tutumdur. Kişi sahip olduğu acılara boyun eğmesi gerektiği ve yaşadığı iyi şeylerin ise kaderin lütfu ya da şans

olduğu inancını taşıır. Araştırmalar bu tutuma sahip kişilerin depresyon, kaygı ve öfkede yüksek puanlara sahip olduğunu göstermektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999).

Gelecek zaman perspektifi ise gerçekleştirilecek hedefleri ve başarıyı dikkate alarak şu anki zamanda planlı aksiyon almayı tanımlar. Elde edilecek sonuçlar bu yönelime sahip insanlar için önemlidir ve bu sebeple aksiyonlarında sorumluluk sahibi ve tutarlıdırlar Zimbardo ve Boyd'a (2018) göre hiç kimse gelecek zaman yönelimi ile doğmaz. Bu perspektifin bir geni yoktur ancak çevresel şartlar ile bu tutum kazanılır. Yapılan araştırmalar ve değerlendirmeler sonucunda; ılıman kuşakta yaşamak, istikrarlı bir aile ve ulus içinde büyümek, Protestan ya da Yahudi olmak, eğitimi olmak, iş sahibi olmak, teknolojiyi düzenli bir şekilde kullanmak, gelecek odaklı rol modellere sahip olmak, önemli bir ocuk hastalığını atlatmak kişiye gelecek odaklı yapan çevresel şartlardan bazılarıdır. Ayrıca gelecek zaman yönelimi ile psikopati arasında negatif, fiziksel sağlık için yapılan davranışlar (kanseri taramasına katılma, diş ipi kullanma, prezervatif kullanma) ve akademik başarı arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Zimbardo ve Boyd, 1999). İsveç'te yapılan bir araştırmada gelecek zaman yönelimi ve psikolojik iyi oluş (Sailer ve ark., 2014), Rusya ve İngiltere'de yapılan araştırmalarda ise gelecek zaman yönelimi ve yaşam doyumunu arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Boniwell, Osin, Alex Linley, ve Ivanchenko, 2010). Zimbardo ve Boyd (2018) bu zaman yöneliminin kişinin sahip olması gereken bir yönelim olduğunun üzerinde durmaktadırlar. Gelecek zaman yönelimi üzerine 73 ülkede yapılan bir başka araştırmada ise bu yönelimin ulusal kalkınma ve kişisel gelişim seviyesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Milfont ve Gapski, 2010).

Zimbardo insan davranışı üzerinde büyük etkisi olan zaman perspektifinin değerlerimize ve ihtiyaçlarımıza göre şekillenecek, esnek ve optimal kullanımı üzerine de araştırmalar yapmış ve bir kavram üzerinde durmuştur. Dengeli zaman perspektifi (DZP) olarak isimlendirilen bu kavram; olumlu geçmiş puanın yüksek, gelecek ve hazzı şimdi puanlarının

orta-yüksek, olumsuz geçmiş ve kaderci şimdi puanlarının düşük olmasıdır (Boniwell ve Zimbardo, 2015). (İstatiksel hesaplama için Yöntem kısmını kontrol edin.)

Pozitif Psikoloji temelde “İyi bir hayat nedir?”, “Yaşamaya değer bir hayat nasıl olmalıdır?” sorularına cevap aramaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu soruya cevap arayan araştırmalar; pozitif kişilik özellikleri, olumlu yaşam deneyimleri ve kişinin bulunduğu topluma katkı sağlayabileceği davranışları üzerinde yoğunlaşır (Seligman, 1999). DZP bu üç kavramı kapsayan ve kişinin yaşamaya değer bir hayatı gerçekleştirmesini sağlayacak bir zaman perspektifine sahip olmasıdır (Boniwell ve Zimbardo, 2015). DZP’ye sahip kişiler içinde bulunduğu duruma ve değerlerine uygun bir zaman perspektifi kullanırlar. Aile ya da arkadaşları ile birlikteyken, zihnen ve bedenen oradadırlar ve bu şekilde sağlıklı bağların kurulmasına fırsat verirler. İşle meşgul olmadıklarında boş zamanı boş zaman olarak kullanırlar ve yapmadıkları işler için rahatsızlık duymazlar. Bununla birlikte çalışırken gelecek zaman perspektifi ile verimli bir şekilde çalışırlar. Zaman perspektifi arasında esnek geçişler yapabilmek DZP’nin en önemli bileşenlerinden biridir. Bu esnek geçişleri yapabilmek ve DZP’ye sahip olmak da psikolojik iyi oluşu açıklayan en önemli kavramlardır (Boniwell, 2005).

İskoç 206 katılımcı ile yapılan bir araştırmada DZP’ye sahip katılımcıların öznel mutluluk ve farkındalık puanlarının daha yüksek olduğu ayrıca sadece 8 katılımcının DZP için verilen puanlara sahip olduğu gözlemlenmiştir (Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy, ve Henry, 2008). İngiliz ve Rus üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir araştırmada öğrencilerin zaman perspektiflerinin DZP’ye yaklaştıkça psikolojik iyi oluş puanlarının yükseldiği görülmüştür (Boniwell ve ark., 2010). Türkiye’de 184 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada ise DZP ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Brown, 2017). Tayvanlı 420 üniversite öğrencisi ile yapılan bir diğer araştırmada da DZP’ye sahip olan ve olmayan öğrenciler arasında yaşam doyumu bakımından önemli farklılıklar saptanmıştır (Gao, 2011). Avustralya’da 45-91 yaşları arasında 243 yetişkin ile

yapılan araştırmada ise DZP'den sapma puanı ile emeklilik planı yapma ve pozitif mod puanının negatif, depresyon, kaygı ve stres puanlarının pozitif ilişki içinde olduğu bulunmuştur (Mooney, Earl, Mooney, ve Bateman, 2017). Türkiye'de kültürel ve ailesel süreçlerin zaman perspektifini ve DZP'yi nasıl etkilediği üzerine yapılan bir çalışmada ise sosyal ve ailesel kısıtlamaların DZP'yi etkilediği ve bu şekilde öznel iyi oluşun azaldığı gözlemlenmiştir (Akirmak, Tuncer, Akdogan, ve Erkat, 2019).

Özetle teorik açıklamalar ve yapılan araştırmalar zaman perspektifinin ve ona bağlı DZP'nin psikolojik iyi oluş ile oldukça ilişkili olduğu yndedir.

1.3.Psikolojik İyi Oluş

İyi bir kariyere sahip olmak, manevi olarak zenginleşmek, anlamlı ilişkiler geliştirmek, yaşam için bir amaç aramak sonunda mutluluğa erişme fikri ile çaba sarf edilen alanlardır. İnsanlığın varoluşundan beri cevap aranan mutluluk nedir sorusuyla bilim dünyası ise özellikle 21.yyın başından beri ilgilenmektedir (Lyubomirsky, 2008).

Ruh sağlığı, "mutluluk" alışmalarını "iyi oluş" atısı altında yapmaktadır. Bu alışmalar yoğun olarak öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarına odaklanır (Telef, 2013). Yapılan alışmalar bu iki kavramın birbiri ile yakın ilişkili olsa da farklı yapılar olduğunu göstermektedir (Linley, Maltby, Wood, Osborne, ve Hurling, 2009). Öznel iyi oluşu inceleyen ilk kapsamlı araştırmalardan biri 1967'de Warner Wilson tarafından sunulmuştur (Wilson, 1967). O zamanın mevcut olan sınırlı verilerine dayanarak Wilson (1967), znel iyi oluşu; "genç, sağlıklı, iyi eğitimi, yüksek ücretli, dışa dönük, zeki, iyimser, dindar, evli, yüksek benlik saygısı" zellikleriyle tanımlamıştır. Wilson'un incelemesinden bu yana geçen sürede öznel iyi oluşa bakış evrilmiş ve demografik özelliklerle olan ilişkisine verilen önem azalmıştır. Bunun yerine odak iyi oluşu yordayan; kişinin yaşam amacı, sorunlarla baş etme stratejisi, mizaç özellikleri gibi değişkenlere çevrilmiştir (Diner, Suh, Lucas, ve Smith, 1999).

Öznel iyi oluşta kişinin algılayış biçimi önemlidir ve kişinin olaylara, hislere ya da evlilik ve iş gibi önemli yaşam alanlardaki memnuniyet ya da olumsuzluklara verdiği tepkileri içerir (Diener, Oishi, ve Lucas, 2003). Alanyazında öznel iyi oluş; yaşam doyumunu, uyum, mutluluk, zihinsel sağlık olarak tanımlanmaktadır (Antonucci, 1974; Kevin McNeil, Stones, ve Kozma, 1986).

Öznel iyi oluş; hedonik mutluluğa odaklanırken, psikolojik iyi oluş; insan gelişimi ve varoluşsal zorlukların çözümlenmesine odaklanmaktadır (Keyes, Shmotkin, ve Ryff, 2002). Psikolojik iyi oluşla ilgili alanyazın yaşam zorluklarının kişiler arası çözümlendeki farklılıkları ve sonuçlarını incelemektedir. Ryff (1989) zorlukların çözümlenmesi üzerine psikolojik iyi oluşu 6 boyut ile açıklamıştır. İlki kişinin kendi sınırlarının farkında olması ve bunu kabul etmesidir (öz kabul). İkincisi sıcak ve güvenilir kişilerarası ilişkiler geliştirmeye ve sürdürmeye çalışması (başkalarıyla olumlu ilişkiler), üçüncüsü kişisel ihtiyaçları ve arzularını karşılayacak şekilde çevresini şekillendirmesidir (çevresel kontrol). Dördüncüsü toplumsal bağlam içinde bireyselliğini ve otoritesini korumasıdır (özerklik). Beşincisi yaşam boyu karşılaşılan zorluklar ve verilen çabalara anlam atfetmektir (yaşam amacı). Altıncısı ise kişinin sahip olduğu kapasite ve yeteneklerden en iyi şekilde yararlanmasıdır (kişisel gelişim) ve bu boyut psikolojik iyi oluşun merkezindedir. Yapılan araştırmalar psikolojik iyi oluş puanının yüksek olmasının sadece iyi hissetmekle ilişkili değil aynı zamanda daha stabil evlilikler, daha güçlü bağışıklık sistemi, yüksek gelir ve daha yaratıcı fikirlerle de ilişki halinde olduğunu göstermektedir (Lyubomirsky, King, ve Diener, 2005).

Psikolojik iyi oluş üzerine çalışan bir diğer kavram ise yukarıda da bahsedilen zaman perspektifi kavramıdır. Araştırmalar hangi zaman perspektifinin psikolojik iyi oluş ile daha güçlü ilişkili olduğu üzerinedir (Boniwell ve ark., 2010). Araştırmacılar gelecek zaman perspektifi ile akademik başarı ve sosyo-ekonomik durum gibi önemli yaşam sonuçları arasındaki olumlu ilişkileri göz önüne alarak gelecek zaman perspektifinin psikolojik iyi oluş

için merkez olduğunu iddia etmişlerdir (de Volder ve Lens, 1982; Dwivedi ve Rastogi, 2016; Lang ve Carstensen, 2002; Wills, Sandy, ve Yaeger, 2001). Bununla birlikte, Boniwell ve Zimbardo (2015) aşırı kullanılan gelecek zaman perspektifinin işkoliklik, az sosyal bağlantı, birlikte yaşama kültüründen ve geleneklerden uzaklaşma gibi dezavantajları olacağı konusunda uyarılmışlardır. Şimdi hazcı zaman perspektifi ve olumlu geçmiş zaman perspektifinin iyi oluşla ilişkisine dair araştırmalar da vardır (Boyd-Wilson, Walkey, ve McClure, 2002; Desmyter ve De Raedt, 2012). Yapılan yakın zamanlı araştırmalarda ise zaman perspektifleri arasında esnek geçişi tanımlayan dengeli zaman perspektifinin de iyi oluşla güçlü bir ilişki içinde olduğunu saptanmıştır (Stolarski, Zajenkowski, Jankowski, ve Szymaniak, 2020; Webster, Bohlmeijer, ve Westerhof, 2014; Webster ve Ma, 2013).

1.4.Psikolojik Esneklik\Katılık

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) (Hayes, Strosahl, ve Wilson, 1999), 30 yıllık bir araştırma programı sonrasında geliştirilmiş 3. dalga davranışçı bir ekoldür (Hayes, Holmes, ve Rochei Bryan, 2001). ACT, felsefi olarak İşlevsel Bağlamcılıktan (*Functional Contextualism*) köken alır ve teorik olarak İlişkisel Çerçeve Kuramına (*Relational Frame Theory*) dayanır (Harris, 2018). İşlevsel Bağlamcılık, davranış analizinde ve özellikle de radikal davranışçılıkta belirsiz kalabilen bazı felsefi meseleleri açıklığa kavuşturmak için geliştirilmiş pragmatik bir felsefedir (Biglan ve Hayes, 1996). Olayları bir bağlamda devam eden eylemler olarak görür. Bu eylemler, yalnızca pragmatik amaçlarla birbirinden ayrılırlar. Bu nedenle her davranış bağlamsal değişkenleri ile ele alınmalıdır. Bu perspektiften bakınca, düşünce ve duygular doğrudan bir eyleme neden olmaz (Ruiz, 2010).

İlişkisel Çerçeve Kuramı (RFT) ampirik kanıtlara sahip insan dili ve bilişine bağlamsal ve davranışsal bakan bir yaklaşımdır. RFT' ye göre, insan dili ve bilişi olayları keyfi olarak

ilişkilendirme ve belirli olayların işlevlerini başkalarıyla olan ilişkilerine dayanarak değiştirme konusunda öğrenilmiş ve bağlamsal olarak kontrol edilen beceridir (S. C. Hayes ve ark., 2001). Örneğin bir çocuk üç tane 5 tl'yi, tek 50 tl'den "daha çok" görür fakat sosyal bağlam içindeki ilişkileri öğrendikçe 50 tl'nin üç adet 5 tl'den "daha çok" olduğunu öğrenir. Bu kurulan ilişkiel çerçeveleri öğrenmek günlük işlevsellik için önemli olduğu gibi psikopatolojiyi açıklama yönünden de önemlidir (Yavuz, 2015). ACT davranışsal repertuarın daralmasını psikolojik katılık olarak isimlendirmekte ve bunu psikopatoloji ile eş anlamda kullanmaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, ve Lillis, 2006). Repertuar darlığı, pozitif ve negatif pekişme süreçleri ile belirli bir uyarana karşı belirli bir davranışın ortaya çıkmasıdır. Eğer bu davranış kişinin uzun vadeli hedefleri ve değerleri ile uyumsuzsa kişinin işlevselliğine zarar verir. Örneğin, aşırı kumar oynama davranışı olan kişi kumarla ilişkili her düşüncesinde ya da karşılaştığı kumarı hatırlatan herhangi bir uyaranda kumar oynama davranışına yönelecektir. Uyarana karşı sadece kumar oynama davranışına yönelmesi davranış repertuarının daralması olarak adlandırılır (Yavuz, 2015). ACT'in temel amacı kişinin psikolojik esnekliğini arttırmak, davranış repertuarını genişletmek (Luoma ve Vilardaga, 2013) ve bu şekilde zengin, dolu ve anlamlı bir yaşam oluşturmaktır. ACT'in 6 temel süreci vardır; anda olma (şimdi ve burada ol), ayrışma (düşünceni izle), kabul etme (açık ol), bağlamsal-benlik (saf farkındalık), değerler (neyin önemli olduğunu bil), değer odaklı eylemler (gereğini yap). Bu altı süreç birbirinden ayrı süreçler değildir ve bu süreçlerin toplamı psikolojik esnekliktir (Harris, 2018). Özetle psikolojik esneklik, şimdiki anla temas halinde olmak, duyguların, duyuların ve düşüncelerin hoş gitmeyenler de olsa farkında olmak ve onları karşılamak, değerlerin doğrultusunda hareket etmek olarak tanımlanabilir (Ramaci, Bellini, Presti, ve Santisi, 2019).

Yapılan araştırmalarda psikolojik katılığa müdahale ederek esnekliği arttıran ACT'in anlamlı klinik sonuçlar elde ettiği görülmüştür (S. C. Hayes ve ark., 2006). Kronik ağrı üzerine yapılan araştırmalarda kabul pratiği ile esnekliği arttırmanın acıya daha az duyarlılık, depresyon

ve ağrıya bağlı kaygı, psiko-sosyal ve fiziksel engellerin azalması, günlük aktivite artışı ile ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir (McCracken, Spertus, Janeck, Sinclair, ve Wetzel, 1999; McCracken, Vowles, ve Eccleston, 2004). Bir meta analiz çalışmasında da ACT'in kaygı, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli klinik bozuklukların tedavisinde etkili olduğu ve kısa geçmişi olan ACT'in umut vadeden bir yaklaşım olduğu sonucuna varılmıştır (Powers, Zum Vörde Sive Vörding, ve Emmelkamp, 2009). Başka bir araştırmada ise beden imajı esnekliğinin, psikolojik esneklik ile ilişkili olduğu bulunmuş ayrıca beden imajı ve yeme bozukluğu arasında psikolojik esnekliğin aracı olduğu görülmüştür. Bu sonuç ACT'in psikolojik esnekliği az, davranış repertuarı dar olan kişilerin maruz kaldıkları stresle başa çıkabilmek için uyumsuz davranışlar (başta çıkma teknikleri) geliştirdikleri savını desteklemektedir (Sandoz, Wilson, Merwin, ve Kate Kellum, 2013). ACT müdahaleleri ve egzersizlerini öğrenme ve uygulamaya dayalı beş haftalık bir programı içeren başka bir araştırmada ise katılımcıların psikolojik esnekliklerinin ve iyi oluş puanlarının yükseldiği görülmüştür (Wersebe, Lieb, Meyer, Hofer, ve Gloster, 2018). Başka bir araştırmada 106 sosyal hizmet uzmanı ile ACT'e dayalı stresle baş etme metotları çalışılmıştır. Dört hafta süren grup toplantıları sonucunda katılımcıların stres ve tükenmişlik seviyelerinde düşüş, genel mental sağlıklarında yükselme olduğu belirlenmiştir (Brinkborg, Michanek, Hesser, ve Berglund, 2011). Üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarını yükseltmek amacıyla uygulanan beş haftalık online ACT seanslarının ise katılımcıların iyi oluşlarını, yaşam doyumlarını ve farkındalık yeteneklerini yükselttiği gözlemlenmiştir (Räsänen, Lappalainen, Muotka, Tolvanen, ve Lappalainen, 2016).

1.5 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yukarıda incelenen alanyazın ışığında zaman perspektifinin bilişsel süreçlerin yapılanmasında önemli olduğu görülmektedir. Dolayısıyla zaman perspektifi insan duygu,

düşünce ve davranışı üzerinde etkilidir (Holman ve Zimbardo, 2009). Yapılan araştırmalar zaman perspektifinin psikolojik ve fiziksel sağlıkla ilişkili olduğunu da göstermektedir (Desmyter ve De Raedt, 2012; Zimbardo ve Boyd, 2018). Zimbardo ve Boyd (1999) zaman perspektifinin öğrenme ile gelişen bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Tüm öğrenilmiş davranışlar gibi yeniden öğrenilebileceğinin ve daha ideal şekilde değiştirilebileceğinin altını çizmektedir. Kişinin zaman perspektif profilinin farkında olması müdahale edebilmesi için gereklidir (Zimbardo, Sword, ve Sword, 2012). Bu sebeple zaman perspektifi kavramının aydınlatılması önemlidir.

Yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde kültür ve coğrafyaya özgü zaman perspektifi profillerinin çıkarıldığı ve bunun üzerine incelemeler yapıldığı görülmektedir (Sircova ve ark., 2014). Türkiye’de bu konu üzerine az sayıda çalışma bulunmaktadır. Öğrenilmiş bir süreç olan zaman perspektifi, kültürden bağımsız ele alınamayacağı için ülkemizdeki çalışma eksikliği dikkat çekmiştir. Aynı zamanda dengeli ve ideal zaman perspektifinin tanımında profiller arasında esnek geçişler yapabilmenin önemli olduğu vurgulanmaktadır (Boniwell, 2005). Alanyazında zaman perspektifi ve psikolojik esnekliğe dair bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple esneklik kavramının zaman perspektif kavramı ile olan ilişkisini incelemek kavramı aydınlatmak adına önemli olacaktır.

Mevcut tez çalışmasında, ilk olarak demografik değişkenlerin zaman perspektifi, psikolojik iyi oluş ve psikolojik esneklik üzerindeki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın temel amacı ise zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisi bağlamında psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemektedir.

1.6. Araştırmanın Soruları

Mevcut tez çalışması kapsamında aşağıdaki soruların cevaplanması amaçlanmaktadır.

1-) Demografik değişkenler açısından;

a) Zaman perspektifi alt boyutları ve dengeli zaman perspektifi sapma puanı (DZSP),

b) Psikolojik iyi oluş,

c) Psikolojik esneklik farklılaşmakta mıdır?

2-) Zaman perspektifi alt boyutları, dengeli zaman perspektifi sapma puanı (DZSP), psikolojik iyi oluş ve psikolojik esneklik arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

3-) Zaman perspektifi alt boyutları ve psikolojik esneklik psikolojik iyi oluşu ne düzeyde yordamaktadır?

4-) DZSP ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü var mıdır?

2.BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Örneklem

Araştırmaya 18 üstü 350 kişi katılmıştır. Çalışmaya katılan kişilerin (N=350) 144'ü kadın (%41.1), 206'sı erkektir (%58.9). Katılımcıların yaşları 18 ile 48 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 29.53 ($Ss = 6.95$) olarak belirlenmiştir. Eğitim düzeyleri açısından incelendiğinde, katılımcıların 27'sinin (%7.7) lise ve altı; 244'ünün üniversite (%69.7), 79'unun (%22.6) yüksek lisans derecesine sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların sosyo-ekonomik düzeylerine ilişkin veri elde etmek amacıyla sorulan soruya verilen yanıtlardan, 70'inin (%20) alt ve orta alt, 189'unun (%54) orta, 91'inin (%26) orta ve orta üst gelir grubunda olduğu gözlemlenmektedir. Çalışma durumları incelendiğinde ise katılımcıların 207'sinin (%59.1) bir işte çalışıyor oldukları belirlenmiştir. Hayatlarını en çok geçirdikleri yer açısından incelendiğinde katılımcıların 47'sinin (%13.4) ilçe ve daha küçük yerleşim biriminde, 64'nün (%18.3) şehirde, 239'nun (%68.3) büyükşehirde yaşadıkları verisi elde edilmiştir. Tüm bu demografik değişkenler tablo 2.1'de özetlenmiştir

Tablo 2. 1. Katılımcılara Ait Çeşitli Sosyo-Demografik Değişkenler

Değişkenler	N	(%)
Cinsiyet		
Kadın	144	%41.1
Erkek	206	%58.9
Eğitim Durumu		
Lise ve Altı	27	%7.7
Üniversite	244	%69.7
Yüksek Lisans	79	%22.6
Sosyo-Ekonomik Durum		
Alt/Orta-Alt	70	%20
Orta	189	%54
Orta-Üst/Üst	91	%26
Medeni Durum		
Evli	96	%27.4
Romantik İlişkisi Var	80	%22.9
Romantik İlişkisi Yok	160	%45.7
Diğer	14	%4
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	207	%59.1
Çalışmıyor	143	%40.9
En Çok Yaşanılan Yer		
İlçe ve Daha Küçük	47	%13.4
Şehir	64	%18.3
Büyükşehir	239	%68.3
		Ort.
		SS
Yaş	29.53	6.95

2.2 Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplamak amacı ile Demografik Bilgi Formu, Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu - II kullanılmıştır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgileri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış anket sorularını içermektedir. Demografik Bilgi Formunda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durum, romantik ilişki gibi kişisel verilerinin yanında bir işte çalışıp çalışmama, hayatlarını en çok geçirdikleri yerleşim birimi ve manevi inançtan güç alma düzeyleri hakkında bilgi alınmıştır.

2.2.2. Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri

Katılımcıların zaman perspektiflerini ölçmek amacıyla Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri kullanılmıştır. Zimbardo ve Boyd (1999) tarafından geliştirilen anket 56 sorudan ve beş alt boyuttan oluşmaktadır; “geçmiş olumlu değerlendirme” (past positive) 9 madde ile (örn: Geçmişim hakkında düşünmek bana keyif verir.), “geçmiş olumsuz değerlendirme” (past negative) 10 madde ile (örn: Acı veren geçmiş deneyimlerim, zihnimde sürekli canlanır.), “şimdide hazcı” (present hedonistic) 15 madde ile (örn: Risk almak hayatımı sıkıcı olmaktan kurtarır.), “şimdide kadercici” (present fatalistic) 9 madde ile (örn: Kader, yaşamımdaki birçok şeyi belirler.), “gelecek odaklı” (future) 13 madde ile (örn Bir kişinin günü sabahtan planlamış olmalı.) ölçümlenmektedir.

Ölçek 5’li likert tipindedir ve derecelendirmeler 1= Hiç doğru değil, 2 = Doğru değil, 3 = Ne doğru ne de yanlış, 4 = Doğru, 5 = Çok doğru şeklindedir. Alınan yüksek puanlar zaman yönelimindeki farklılıkları ölçmektedir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında güvenilirlik katsayısının .70-.80 arasında değiştiği belirtilmiştir (Zimbardo ve Boyd, 1999).

Türkiye’de ölçeğin geçerlilik güvenirlik çalışması Ümit Akırmak (2019) tarafından yapılmıştır. Türkiye örnekleminde yapılan çalışmada Cronbach alfa tutarlılık katsayısı olumlu geçmiş için .74, olumsuz geçmiş için .84, hazcı şimdi için .78, kaderci şimdi için .68, gelecek yönelimi için ise .75’dir (Akırmak, 2019). Mevcut çalışma için Cronbach alfa tutarlılık katsayıları alt boyutlar için .87 ve .71 arasında değişmektedir.

Ayrıca zaman perspektifi alt boyutları ile birlikte bu çalışmada dengeli zaman perspektifi sapma puanı kullanılmıştır. Dengeli zaman perspektifi sapma puanı kişinin ideal zaman perspektifine ne kadar uzak olduğunu göstermektedir. Stolarski ve arkadaşları (2011) tarafından kültürler arası çalışmaları temel alınarak ideal sapma puanları olumlu geçmiş zaman için 4.60; olumsuz geçmiş zaman için 1.95; hazcı şimdi için 3.90; kaderci şimdi için 1.50; gelecek yönelimi için 4; şeklinde belirlenmiştir. Sapma puanları ile aşağıdaki formül kullanılarak “dengeli zaman perspektifi sapma puanı” (DZSP) elde edilmiştir.

$$DZSP = \sqrt{\frac{(oGN - eGN)^2 + (oGP - eGP)^2 + (oŞK - eŞK)^2 + (oŞH - eŞH)^2 + (oG - eG)^2}{2}}$$

o=ideal sapma puanı, e=kişiden Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri ile elde edilen puan

2.2.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve arkadaşları tarafından (2009) geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği anlamlı bir yaşam, pozitif ilişkiler, yeterli kendilik algısı, bir amaca sahip olmak gibi temaları içeren 8 maddeden oluşmaktadır ve 7’li likert tipi bir ölçektir. Cevaplar kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7), 1–7 arasındadır. Sekiz maddenin tamamı olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Anketten alınan puan 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse)

ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasındadır. Yüksek puan kişinin psikolojik iyi oluşunun yüksek olduğunu göstermektedir (Diener, 2009)

Telef (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin son çalışmalarla ismi “Flourishing Scale” olarak belirlenmiştir ancak Türkçe uyarlama çalışmasında “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” olarak adlandırılmıştır. Üniversite örnekleminde yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında ölçeğin tek faktörden oluştuğu, toplam açıklanan varyansın %42 olduğu belirlenmiştir. Anket maddelerinin faktör yükleri .54 ve .76 arasındadır. Cronbach alfa tutarlık katsayısı .80’dir (Telef, 2013). Mevcut çalışma için Cronbach alfa tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Kabul ve Eylem Formu - II

S. Hayes ve arkadaşları tarafından (2004) Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin temel boyutlarından birini oluşturan psikolojik katılımın kişiler arasındaki farklılıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ancak geliştirilen formun istatistiksel ve psikometrik özelliklerinin çok güçlü olmadığını kanısı sonucu yeni bir form oluşturulmuştur. Yedi sorudan oluşmaktadır ve tek boyuttur. Yedili likert tipi (1 = Hiçbir zaman doğru değil, 2 = Çok nadiren doğru, 3 = Nadiren doğru, 4 = Bazen doğru, 5 = Sıklıkla doğru, 6 = Neredeyse her zaman doğru, 7 = Daima doğru) ile puanlanmaktadır. Anketten alınan puan arttıkça psikolojik katılım ve yaşantısal kaçınma artmakta, psikolojik esneklik azalmaktadır (Bond ve ark., 2011).

Ölçeğin ülkemizdeki uyarlama çalışması Yavuz ve arkadaşları tarafından (2016) gerçekleştirilmiştir. Ölçekte açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa tutarlılık katsayısı .84 ve test tekrar test güvenirliği $r = .85$ olarak bulunmuştur (Yavuz ve ark., 2016). Mevcut çalışma için Cronbach alfa tutarlılık katsayısı .92’dir.

2.3. İşlem

Öncelikle mevcut tez çalışmasına başlanabilmesi için İstanbul Medipol Üniversitesi etik kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Çalışmaya katılan kişilere ölçekler internet üzerinden çevrimiçi form kullanılarak uygulanmıştır. Katılımcılara araştırmaya katılmadan önce araştırma hakkında bilgi verildiği ve araştırmaya katılımın gönüllük esasına bağlı olduğunu içeren bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Katılımcıların onayı alındıktan sonra araştırma sorularına geçilmiştir. Ölçekler Ek 1, Ek 2, Ek 3, Ek 4, Ek 5'deki sıralama ile sunulmuştur. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3. BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Verilerin Parametrik İstatistik Yöntemlerine Uygunluğunun Sınanması

Analizlere başlanmadan önce katılımcıların demografik bilgi formuna ve ölçeklere verdikleri cevaplarda kayıp değerlerin olup olmadığı ve normal dağılım sayılıtısının karşılanıp karşılanmadığı SPSS programı ile değerlendirilmiştir.

Aşırı değerlerin saptanarak analize katılmamaları için z değerleri hesap edilmiş ve veri temizliği yapılmıştır. Bu katsayı ($-3.29 > z < 3.29$) baz alındığında, 3 katılımcının bu değerler arasında olmadığı fark edilmiş ve analiz dışında bırakılmıştır. Sonuç olarak 353 katılımcıdan elden edilmiş veriler, 350'ye düşürülmüş ve analiz bu sayı üzerinden gerçekleştirilmiştir.

3.2. Demografik Değişkenlere Ait Bulgular

Bu kısımda mevcut tez araştırmasının ilk sorusu temelinde katılımcıların demografik özelliklerinin zaman perspektifleri, psikolojik iyi oluşları ve psikolojik esneklikleri açısından ne düzeyde farklılaştığı incelenmiştir.

3.2.1. Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri ve Demografik Değişkenler

Öncelikle Zaman perspektifi alt boyutlarının (olumlu geçmiş, olumsuz geçmiş, hazcı şimdi, kaderci şimdi, gelecek yönelimli) ve dengeli zaman perspektifi sapma puanının cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla elde edilen verilere bağımsız gruplar t-testi analizi uygulanmıştır. Elde edilen verilere göre olumlu geçmiş zaman perspektifi

puanlarının erkek katılımcılarda ($X_{ort} = 3,46$, $s = .56$) kadın katılımcılara kıyasla ($X_{ort} = 3,24$, $s = .67$) daha yüksek olduğu görülmüştür ($t(273) = -3,23$; $p < .05$). Gelecek zaman perspektifi yönelimi puanları incelendiğinde ise kadın katılımcıların ($X_{ort} = 3,56$, $s = .53$), erkek katılımcılardan ($X_{ort} = 3,43$, $s = .51$) daha fazla puan aldığı görülmüştür ($t(348) = -2,37$; $p < .05$). Sapma puanı incelendiğinde ise yine kadın katılımcıların ($X_{ort} = 2,68$, $s = .80$), erkek katılımcılara ($X_{ort} = 2,47$, $s = .75$) kıyasla daha fazla puan aldıkları gözlemlenmiştir ($t(348) = 2,62$, $p < .05$). Analize ilişkin bulgular tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3. 1. Kadın ve Erkeklerin Zaman Perspektifi Alt Boyutları ve Dengeli Zaman Perspektifi Sapma Puanına Ait Bağımsız Gruplar t Test Bulguları

	Gruplar	N	Ort.	Ss	Df	t
Olumlu Geçmiş	Kadın	144	3,24	.67	273	-3,23*
	Erkek	206	3,46	.56		
Gelecek	Kadın	144	3,56	.53	348	2,37*
	Erkek	206	3,43	.51		
DZSP	Kadın	144	2,68	.80	348	2,62*
	Erkek	206	2,47	.75		

* $p < .05$; ** $p < .01$ DZSP: Dengeli Zaman Perspektifi Sapma Puanı

Zaman Perspektifi ve alt boyutları ile dengeli zaman perspektifi sapma puanının katılımcıların eğitim düzeyi (lise ve altı, üniversite, yüksek lisans) açısından incelenmesi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak test edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, olumsuz geçmiş alt boyutunda lise ve altı eğitim düzeyinin ($X_{ort} = 3.60$, $s = .77$) yüksek lisans düzeyine ($X_{ort} = 3.09$, $s = .85$) göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür ($F(2,347) = 4,41$, $p < .05$).

Gelecek zaman alt boyutu incelendiğinde yüksek lisans eğitim düzeyinin ($X_{ort} = 3.68$, $s = .45$), üniversite ($X_{ort} = 3.44$, $s = .53$) ve lise ve altı eğitim düzeyine ($X_{ort} = 3.27$, $s = .52$) göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür ($F(2,347) = 8,96$, $p < .01$).

Dengeli zaman perspektifi sapma puanı incelendiğinde ise lise ve altı eğitim düzeyinin ($X_{ort} = 2.92, s = .65$) üniversite eğitim düzeyine ($X_{ort} = 2.57, s = .74$) ve yüksek lisans düzeyine ($X_{ort} = 2.40, s = .89$) göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür ($F(2,347) = 4.75, p < .01$). Analize ilişkin bulgular Tablo 3.2’de izlenebilir.

Tablo 3. 2. Zaman Perspektifi Alt Boyutları ve Dengeli Zaman Perspektifi Sapma Puanı ile Eğitim Düzeyine Ait ANOVA Bulguları

	Kareler Toplamı	S.d	Ortalama Kare	F	Post-Hoc Tukey- Dunnet C
Olumsuz Geçmiş	5,464	2	2,732	4,41*	Lise ve altı > Yüksek Lisans
Hata	215,129	347	,620		
Toplam	220,593	349			
Gelecek Zaman	4,731	2	2,365	8,96**	Yüksek Lisans>Lise ve altı, Üniversite
Hata	91,641	347	,264		
Toplam	96,372	349			
DZSP	5,634	2	2,817	4,75**	Lise ve altı>Üniversite, Yüksek Lisans
Hata	205,600	347	,593		
Toplam	211,234	349			

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

DZSP: Dengeli Zaman Perspektifi Sapma Puanı

Zaman Perspektifi alt boyutları ile dengeli zaman perspektifi sapma puanının sosyo-ekonomik düzey (alt, orta, üst) açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmesi amacıyla verilere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Buna göre olumsuz geçmiş zaman alt boyutunda alt ekonomik düzeyin ($X_{ort} = 3.54, s = .73$), orta ekonomik düzey ($X_{ort} = 3.25, s = .80$) ve üst ekonomik düzeyden ($X_{ort} = 3.04, s = .78$) daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür ($F(2,347) = 8.19, p < .01$).

Kaderci şimdi alt boyutu incelendiğinde ise alt ekonomik düzeyin ($X_{ort} = 2.85, s = .68$), üst ekonomik düzeye ($X_{ort} = 2.56, s = .63$) göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür ($F(2,347) = 4.50, p < .05$). Hazcı şimdiki zaman alt boyutu incelendiğinde alt

ekonomik düzeyin ($X_{ort} = 3.42, s = .49$) orta ekonomik düzeye ($X_{ort} = 3.25, s = .49$) göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür ($F(2,347) = 3.22, p < .05$). Gelecek zaman yönelimi alt boyutunda ise üst ekonomik düzeyin ($X_{ort} = 3.62, s = .48$) orta ekonomik düzey ($X_{ort} = 3.46, s = .52$) ve alt ekonomik düzeye ($X_{ort} = 3.36, s = .56$) göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür ($F(2,347) = 5.62, p < .01$).

Dengeli zaman perspektifi sapma puanı incelendiğinde alt ekonomik düzeyin puanlarının ($X_{ort} = 2.86, s = .74$), orta ekonomik düzeye ($X_{ort} = 2.56, s = .75$) ve üst ekonomik düzeye ($X_{ort} = 2.30, s = .78$) göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($F(2,347) = 11, p < .01$). Ayrıca orta ekonomik düzeyin üst ekonomik düzeye göre puanlarının yüksek olmasının da anlamlı olduğu saptanmıştır. Analize ait bulgular Tablo 3.3’de verilmiştir.

Tablo 3. 3. Zaman Perspektifi Alt Boyutları ve Dengeli Zaman Perspektifi Sapma Puanı ile Sosyo-Ekonomik Düzeye Ait ANOVA Bulguları

	Kareler Toplamı	S.d	Ortalama Kare	F	Post-Hoc Tukey- Dunnet C
Olumsuz Geçmiş	9,942	2	4,971	8,19**	Alt > Orta, Üst
Hata	210,651	347	,607		
Toplam	220,593	349			
Kaderci Şimdi	3,414	2	1,707	4,50*	Alt > Üst
Hata	131,598	347	,379		
Toplam	135,012	349			
Hazcı Şimdi	1,538	2	,769	3,22*	Alt > Orta
Hata	82,890	347	,239		
Toplam	84,428	349			
Gelecek Zaman	3,025	2	1,512	5,62*	Üst > Orta, Alt
Hata	93,347	347	,269		
Toplam	96,372	349			
DZSP	12,597	2	6,299	11**	Alt > Orta > Üst
Hata	198,636	347	,572		
Toplam	211,234	349			

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

DZSP: Dengeli Zaman Perspektifi Sapma Puanı

Zaman Perspektifi alt boyutları ve dengeli zaman perspektifi sapma puanı ile katılımcıların hayatlarını en çok geçirdikleri yer (ilçe ve daha küçük yerleşim yerleri, şehir, büyükşehir) açısından bir fark olup olmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bulgular incelendiğinde şehirde hayatını geçiren katılımcıların ($X_{ort} = 3.44, s = .49$) büyükşehirde daha fazla yaşamış katılımcılara ($X_{ort} = 3.25, s = .49$) göre hazcı şimdiki zaman alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir ($F(2,347) = 4.21, p < .05$). Analize ilişkin bulgular Tablo 3.4’de izlenebilir.

Tablo 3. 4. Zaman Perspektifi Alt boyutları ve Dengeli Zaman Perspektifi Sapma Puanı İle Katılımcıların Hayatlarını En Çok Geçirdikleri Yere Ait ANOVA Bulguları

	Kareler Toplamı	S.d	Ortalama Kare	F	Post-Hoc Tukey	
Hazcı Şimdi	2,002	2	1,001	4,21*	Şehir	>
Hata	82,427	347	,238		Büyükşehir	
Toplam	84,428	349				

$p^* < .05$

Zaman perspektifi alt boyutları ve dengeli zaman perspektifi sapma puanı ile katılımcıların bir işte çalışıp çalışmadıkları açısından karşılaştırıldıklarını incelemek için t-test analizi yapılmıştır. Elde edilen verilere göre olumlu geçmiş zaman perspektifi puanlarının çalışan katılımcılarda ($X_{ort} = 3.44, s = .58$) çalışmayan katılımcılara kıyasla ($X_{ort} = 3.27, s = .66$) daha yüksek olduğu görülmüştür ($t(348) = -2.62, p < .01$). Olumsuz geçmiş alt boyutu incelendiğinde ise çalışmayan katılımcıların ($X_{ort} = 3.42, s = .78$) çalışan katılımcılara ($X_{ort} = 3.14, s = .78$) göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür ($t(348) = -3.35, p < .01$). Dengeli zaman perspektifi sapma puanı incelendiğinde ise çalışmayan katılımcıların ($X_{ort} = 2.74, s = .78$) çalışan katılımcılara ($X_{ort} = 2.43, s = .75$) göre daha yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir ($t(348) = 3.64, p < .01$). Analize ait bulgular Tablo 3.5’de verilmiştir.

Tablo 3. 5. Zaman Perspektifi Alt Boyutları ve Dengeli Zaman Perspektifi Sapma Puanı ile Katılımcıların Bir İşte Çalışıp Çalışmadıklarına Ait Bağımsız Gruplar t Test Bulguları

	Gruplar	N	Ort.	S.s	df	t
Olumlu Geçmiş	Çalışmayan	143	3,26	.66	348	-2,62**
	Çalışan	207	3,44	.58		
Olumsuz Geçmiş	Çalışmayan	143	3,42	.78	348	3,35**
	Çalışan	207	3,14	.78		
DZSP	Çalışmayan	143	2,74	.78	348	3,64**
	Çalışan	207	2,43	.75		

* $p < .05$; ** $p < .01$ DZSP: Dengeli Zaman Perspektifi Sapma Puanı

3.2.2 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Demografik Değişkenler

Öncelikle psikolojik iyi oluş puanının cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğini incelenmesi amacıyla elde edilen verilere bağımsız gruplar t-testi analizi uygulanmıştır. Buna göre psikolojik iyi oluş puanı ile cinsiyetler arasında fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Psikolojik iyi oluş puanının katılımcıların eğitim düzeyi açısından incelenmesi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak test edilmiştir. Buna göre yüksek lisans eğitim düzeyine ($X_{ort} = 5.24, s = 1,06$) sahip katılımcıların lise eğitim düzeyine ($X_{ort} = 4.63, s = 1,04$) göre psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($F(2,347) = 3.76, p < .05$). Analize ait bulgular Tablo 3.6'da verilmiştir.

Tablo 3. 6. Psikolojik İyi Oluş Puanı ile Eğitim Düzeyine Ait ANOVA Bulguları

	Kareler Toplamı	S.d	Ortalama Kare	F	Post-Hoc Tukey	
Psikolojik İyi Oluş	8,852	2	4,426	3,757*	Yüksek	Lisans >
Hata	408,804	347	1,178		Lise	
Toplam	417,656	349				

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

Psikolojik iyi oluş puanının katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyi (alt, orta, üst) açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmesi amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda üst ekonomik düzeydeki katılımcıların ($X_{ort} = 5.39, s = .88$) orta ($X_{ort} = 4.99, s = 1.04$) ve alt ekonomik düzeydeki ($X_{ort} = 4.47, s = 1.26$) katılımcılardan daha yüksek psikolojik iyi oluş puanına sahip oldukları görülmüştür ($F(2,347) = 15.29, p < .05$). Ayrıca orta ekonomik düzeyin üst ekonomik düzeye göre de puanlarının yüksek olmasının anlamlı olduğu görülmüştür. Analize ait bulgular Tablo 3.7’de izlenebilir.

Tablo 3. 7. Psikolojik İyi Oluş Puanının ve Katılımcıların Sosyo-Ekonomik Düzeyine Ait ANOVA Bulguları

	Kareler Toplamı	S.d	Ortalama Kare	F	Post-Hoc Dunnet-C
Psikolojik İyi Oluş Puanı	33,823	2	16,912	15,289**	Üst>Orta>Alt
Hata	383,833	347	1,106		
Toplam	417,656	349			

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

Psikolojik iyi oluş puanının katılımcıların hayatlarını en çok geçirdikleri yer (ilçe ve daha küçük yerleşim yerleri, şehir, büyükşehir) açısından bir fark olup olmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır, elde edilen bulgular sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Katılımcıların bir işte çalışıp çalışmadıklarının psikolojik iyi oluş puanları açısından anlamlı bir farka sahip olup olmadığını incelenmesi amacıyla elde edilen verilere bağımsız gruplar t-testi analizi uygulanmıştır. Elde edilen verilere göre psikolojik iyi oluş puanının çalışan katılımcılarda ($X_{ort} = 5.17, s = 1$) çalışmayan katılımcılara kıyasla ($X_{ort} = 4.74, s = 1.17$) daha yüksek olduğu görülmüştür ($t(278,823) = -3.63, p < .05$). Analize ait bulgular Tablo 3.8’de verilmiştir

Tablo 3. 8. Zaman Perspektifi Alt Boyutları ve Dengeli Zaman Perspektifi Sapma Puanı ile Katılımcıların Bir İşte Çalışıp Çalışmadıklarına Ait Bağımsız Gruplar t Test Bulguları

	Gruplar	N	Ort.	S.s	df	t
Psikolojik İyi Oluş	Çalışmayan	143	4,74	1,17	273,823	-3,63**
	Çalışan	207	5,17	1		

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

3.2.3 Kabul ve Eylem Formu - II ve Demografik Değişkenler

Öncelikle cinsiyet ve Kabul ve Eylem Formu - II (KEF-II) puanı arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek amacıyla elde edilen verilere bağımsız gruplar t-testi analizi uygulanmıştır. Buna göre psikolojik katılım puanının kadın katılımcılarda ($X_{ort} = 3.58, s = 1.65$) erkek katılımcılara ($X_{ort} = 3.20, s = 1.48$) oranla daha yüksek olduğu görülmüştür ($t(285,29) = -2.23, p < .05$). Analize ait bulgular Tablo 3.9’da verilmiştir

Tablo 3. 9. Kadın ve Erkeklerin Zaman Perspektifi ve KEF-II Puanına Ait Bağımsız Gruplar t Test Bulguları

	Gruplar	N	Ort.	S.s	df	T
KEF-II	Kadın	144	3,58	1,65	285,29	2,231*
	Erkek	206	3,20	1,48		

* $p < .05$; ** $p < .01$ KEF-II; Kabul ve Eylem Formu-II

KEF-II puanının katılımcıların sosyo-ekonomik seviyeleri açısından incelenmesi için bir dizi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda alt ekonomik düzeyin ($X_{ort} = 3.95, s = 1.37$) orta ($X_{ort} = 3.35, s = 1.64$) ve üst ekonomik düzeye ($X_{ort} = 2.91, s = 1.39$) göre daha yüksek psikolojik katılık puanına sahip olduğu görülmüştür ($F(2,347) = 9.27, p < .01$). Analize ait bulgular Tablo 3.10'da izlenebilir.

Tablo 3. 10. KEF-II ve Katılımcıların Sosyo-Ekonomik Düzeyine Ait ANOVA Bulguları

	Kareler Toplamı	S.d	Ortalama Kare	F	Post-Hoc Dunnett-C
KEF-II	43,141	2	21,571	9,273**	Alt> Orta, Üst
Hata	807,216	347	2,326		
Toplam	850,357	349			

* $p < .05$; ** $p < .01$ KEF-II; Kabul ve Eylem Formu-II

Psikolojik katılık puanının katılımcıların eğitim düzeyleri ve hayatlarını en çok geçirdikleri yer açısından incelenmesi için bir dizi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır ve gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma gözlenmemiştir ($p > .05$).

Katılımcıların bir işte çalışıp çalışmadıklarının psikolojik katılık puanları açısından anlamlı bir farka sahip olup olmadığını incelenmesi amacıyla elde edilen verilere bağımsız gruplar t-testi analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda psikolojik katılık puanının çalışmayan katılımcılarda ($X_{ort} = 3.71, s = 1.57$) çalışan katılımcılara ($X_{ort} = 3.11, s = 1.51$) oranla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir ($t(348) = -3.60, p < .05$). Analize ait bulgular Tablo 3.11'de verilmiştir.

Tablo 3. 11. KEF-II ile Katılımcıların Bir İşte Çalışıp Çalışmadıklarına Ait Bağımsız Gruplar t Test Bulguları

	Gruplar	N	Ort.	S.s	df	t
KEF-II	Çalışmayan	143	3,71	1,57	348	3,60**
	Çalışan	207	3,11	1,51		

* $p < .05$; ** $p < .01$ KEF-II; Kabul ve Eylem Formu-II

3.3 Değişkenler Arası İlişkiler

3.3.1 Korelasyon Analizine Ait Bulgular

Araştırmanın bu kısmında katılımcıların yaşları, manevi inançlarından güç alma düzeyleri, zaman perspektifi alt boyutları, dengeli zaman perspektifi sapma puanı ve ölçeklerden aldıkları toplam puanların birbirleriyle ilişkilerini incelemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Korelasyon analizi sonucunda katılımcıların yaşları ile olumsuz geçmiş zaman yönelimi ($r = -.22, p < .01$), hazzı şimdi yönelim, ($r = -.13, p < .05$), dengeli zaman perspektifi sapma puanı ($r = -.19, p < .01$) ve psikolojik katılık ($r = -.20, p < .01$) arasında negatif yönde; psikolojik iyi oluş toplam puanı ($r = .22, p < .01$) ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Katılımcıların manevi inançlarından güç alma düzeyleri ile kaderci şimdi yönelim ($r = .21, p < .01$), gelecek zaman yönelimi ($r = .15, p < .01$) ve psikolojik iyi oluş toplam puanı ($r = .16, p < .01$) arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş toplam puanı ile olumlu geçmiş zaman yönelimi ($r = .39, p < .01$), hazzı şimdi yönelimi ($r = .18, p < .01$) ve gelecek zamana yönelimi ($r = .35, p < .01$) ile arasında pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte olumsuz geçmiş zaman yönelimi ($r = -.49, p < .01$), kaderci şimdi yönelimi ($r = -.36, p < .01$) ve dengeli zaman perspektifi sapma puanı ($r = -.61, p < .01$) ile ise arasında negatif bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

KEF-II toplam puanı incelendiğinde ise olumsuz geçmiş zaman yönelimi ($r = .78, p < .01$), kaderci şimdi yönelimi ($r = .48, p < .01$) ve dengeli zaman perspektifi sapma puanı ($r = .73, p < .01$) ile arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Olumlu geçmiş zaman yönelimi

($r = -.31, p < .01$) ve psikolojik iyi oluş toplam puanı ($r = -.52, p < .01$) ile arasında ise negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Korelasyon analize ait bulgular Tablo 3.12’de verilmiştir

Tablo 3. 12. Değişkenlere Ait Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ort.	S.s
1. Yaş	-										29.53	6.95
2. Manevi İnanç	.02	-									2.55	1.39
3. Olumlu Geçmiş	.06	.10	-								3.37	.62
4. Olumsuz Geçmiş	-.22**	.08	-.26**	-							3.25	.80
5. Hazcı Şimdi	-.13*	-.03	.18**	.05	-						3.30	.49
6. Kaderci Şimdi	-.05	.21**	-.07	.46**	.22**	-					2.67	.62
7. Gelecek Odaklı	.07	.15**	.11*	-.02	-.20**	-.28**	-				3.48	.53
8. DZSP	-.19**	.02	-.60**	.77**	-.05	.66**	-.30**	-			2.56	.78
9. KEF Toplam	-.20**	.04	-.31**	.78**	.04	.48**	-.07	.73**	-		3.36	1.56
10. PİO Toplam	.22**	.16**	.39**	-.49**	.18**	-.36**	.35**	-.61**	-.52**	-	4.99	1.09

* $p < .05$; ** $p < .01$ DZSP; Dengeli Zaman Perspektifi Sapma Puanı KEF: Kabul ve Eylem Formu-II; PİO: Psikolojik İyi Oluş

3.3.2 Regresyon Analizi Bulguları

Korelasyon analizinde ilişkileri anlamlı çıkan bazı değişkenlerin yordayıcı gücünü hesaplamak amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

İlk adımda zaman perspektifi alt boyutları ile psikolojik iyi oluş açıklanmak istenmiştir. Zaman perspektifi alt boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı güce sahip olduğu görülmüştür. Zaman perspektifi alt boyutlarının toplam varyansın %48’ni açıkladığı görülmektedir ($R^2 = .48, F(5, 344) = 62.40, p < .01$). Buna göre psikolojik iyi oluş düzeyinin üzerinde olumsuz geçmiş ($\beta = -.40, t = -8.47, p < .01$) ve kaderci şimdi ($\beta = -.13, t = -2.83, p <$

.01) negatif, olumlu geçmiş ($\beta = .20, t = 4.65, p < .01$), hazcı şimdi ($\beta = .26, t = 6.20, p < .01$) ve gelecek zaman yöneliminin ($\beta = .33, t = 7.88, p < .01$) pozitif yordayıcı güce sahip olduğu bulunmuştur.

Ardından ikinci adımda denkleme giren psikolojik katılık ile açıklanan varyans %49'a yükselmiştir ($R^2 = .49, F(6, 343) = 55.64, p < .01$). Bununla birlikte zaman perspektifi alt boyutlarının anlamlı etkisini sürdürdüğü görülmektedir. Buna göre olumsuz geçmiş ($\beta = -.24, t = -3.78, p < .01$) ve kaderci şimdi ($\beta = -.10, t = -2.04, p < .05$) negatif; olumlu geçmiş ($\beta = .17, t = 4, p < .01$), hazcı şimdi ($\beta = .26, t = 6.23, p < .01$) ve gelecek yönelim ($\beta = .33, t = 8.01, p < .01$) pozitif yordayıcı güce sahip olduğu; psikolojik katılığın ise negatif yordayıcı güce sahip olduğu ($\beta = -.22, t = -3.46, p < .01$) bulunmuştur. Analiz sonucu Tablo 3.13'de yer almaktadır.

Tablo 3. 13. Değişkenlere Ait Regresyon Analizi Bulguları

Değişkenler	Model 1				Model 2			
	<i>B</i>	<i>Std. Hata</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>Std. Hata</i>	<i>B</i>	<i>t</i>
Olumsuz Geçmiş	-.54	.06	-.39	-8.47**	-.33	.09	-.24	-3.78**
Olumlu Geçmiş	.34	.07	.20	4.65**	.30	.07	.17	4.00**
Hazcı Şimdi	.57	.09	.26	6.20**	.57	.09	.26	6.23**
Kaderci Şimdi	-.23	.08	-.13	-2.83**	-.17	.08	-.10	-2.04*
Gelecek Yönelimi	.69	.09	.33	7.88**	.69	.09	.33	8.01**
KEF-II Toplam					-.16	.05	-.22	-3.46**
<i>R</i> ²		.48				.49		
<i>F</i>		62.39**				55.64**		
<i>Df</i>		5.34				6.34		

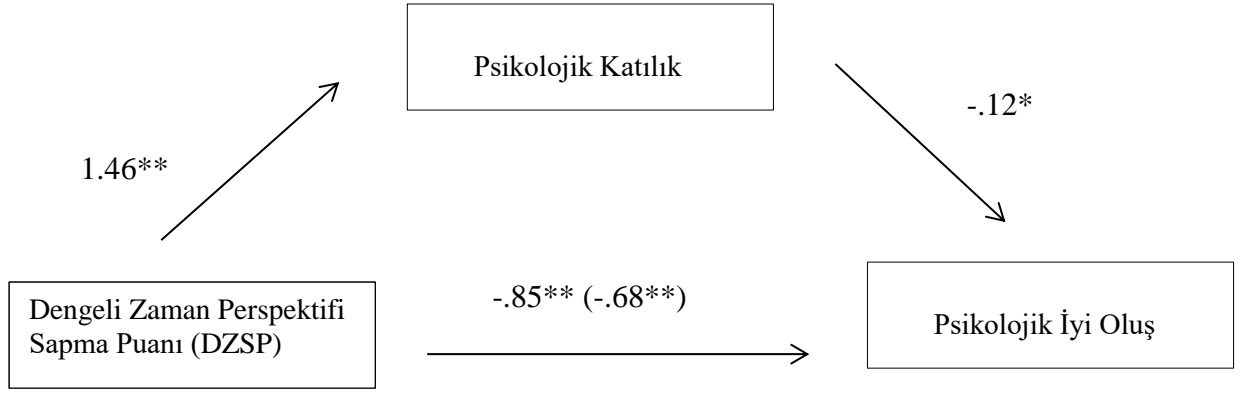
* $p < .05$; ** $p < .01$ KEF-II; Kabul ve Eylem Formu-II

3.3.3 Aracılık Analizi Bulguları

Zaman perspektifi sapma puanı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmesi amacıyla verilere aracılık analizi uygulanmıştır. Bu adım için Hayes (2013) tarafından geliştirilmiş olan PROCESS makro eklentisi kullanılmıştır. Aracılık etkisi, model 4 kullanılarak 1000 bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiştir. Buna göre %95'lik güven aralığında sıfır olmaması aracılık etkisinin anlamlı olduğuna işaret etmektedir (Hayes, 2013).

Bu temelde ilk olarak dengeli zaman perspektifi sapma puanı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Buna göre dengeli zaman perspektifi sapma puanının aracı değişken olan psikolojik katılık düzeyini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($B = 1.46, SE = .07, \%95 \text{ GA } [1.3174, 1.6071], p < .001$). Aracı değişken olan psikolojik katılık düzeyinin ise psikolojik iyi oluş puanlarını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($B = -.12, SE = .04, \%95 \text{ GA } [-.2039, -.0337], p < .05$). Ayrıca zaman perspektifi sapma puanının bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluş puanları üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($B = -.85, SE = .06, \%95 \text{ GA } [-.9694, -.7334], p < .001$). Ancak, zaman perspektifi sapma puanının psikolojik katılık ile birlikte regresyon denkleminde girdiğinde psikolojik iyi oluşun üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir ($B = -.68, SE = .09, \%95 \text{ GA } [-.8484, -.5070], p < .001$).

Buna göre zaman perspektifi sapma puanının iyi oluş üzerinde psikolojik katılık aracılığıyla dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($B = -.17, SE = .06, \%95 \text{ GA } [-.3037, -.0565], p < .001$).



Toplam Etki: $B = -.85$, $SE = .06$, $p < .01$

Doğrudan Etki: $B = -.68$, $SE = .09$, $p < .01$

Dolaylı Etki: $B = -.17$, $SE = .06$, $p < .01$

Model:

Not 1: Şekilde standardize edilmemiş betalara yer verilmiştir.

Not 2: ** $p < .001$, * $p < .05$

4.BÖLÜM

TARTIŞMA

Mevcut tez çalışmasında zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisi ve bu bağlamda psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiştir.

Çalışmanın bu kısmında, araştırmanın temel amacı doğrultusunda elde edilen bulgular, ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. İlk olarak araştırma değişkenleri ile demografik değişkenler arasındaki ilişki ele alınmıştır. Ardından psikolojik iyi oluş düzeyini yordayan değişkenlerin incelendiği regresyon analizi değerlendirilmiştir. Daha sonra zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelendiği model sonucu ele alınmıştır. Son olarak mevcut araştırmanın sınırlılıkları ve gelecekte zaman perspektifi üzerine yapılacak çalışmalar için önerilerden bahsedilmiştir.

4.1. Demografik Değişkenler Üzerine Tartışma

Araştırmanın bu kısmında katılımcıların cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durum ve bir işte çalışıp çalışmamaları; zaman perspektifi alt boyutları, dengeli zaman perspektifi sapma puanı, psikolojik iyi oluş ve kabul eylem formu toplam puanı açısından ne derece farklılaştığına ilişkin bulgular aktarılacaktır.

İlk olarak zaman perspektifinin cinsiyet açısından ne derece farklılaştığı incelenmiştir. Buna göre olumlu geçmiş zaman perspektifi puanının erkeklerde kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Türkiye’de yapılan bir araştırmada erkeklerin olumlu düşünme becerisinin kadınlara oranla daha fazla olduğu saptanmıştır (Karadağ, 2019). Elde edilen bu bulgu Türkiye örneklemini ile tutarlıyken Zimbardo ve Boyd’un (1999) çalışmasında kadınların erkeklere oranla olumlu geçmiş zaman perspektifinde daha fazla puan aldıkları

görülmüştür. Zimbardo ve Boyd'un araştırması Amerika'da yaşayan örneklem üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu bulgunun farklı elde edilmesinde toplumsal cinsiyet rollerinin etkisi olabilir. Yapılan araştırmalarda toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin azalmasında ve kadınların refah seviyesinin yükselmesinde önemli olan adımların Amerika'da Türkiye'den daha erken dönemlerde atılmaya başlandığı görülmektedir. Amerika'da kadınların eğitime ulaşmaları daha kolaydır. Bu tür nedenlerle Amerika'da çalışan kadınlar Türkiye'de çalışan kadınlara göre daha yüksek eğitim gerektiren yönetimsel pozisyonlardadır. Türkiye'de ise daha çok bakıcılık ve zirai işlerde çalışmaktadırlar (Korkmaz, Alacahan, Cesim, Yücel, ve Aras, 2013). Bu farklılıklar Türkiye örneğinde kadınların geçmişleri hakkında erkeklere oranla daha fazla olumsuz düşüncelerini açıklayabilir. Mevcut tez çalışmasında dengeli zaman perspektifi sapma puanı ve gelecek zaman perspektifi puanının kadın katılımcılarda erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu beklentilerle tutarlıdır. Yapılan araştırmalarda gelecek zaman perspektifinin ve dengeli zaman perspektifinin en önemli çıktılarında biri olan akademik başarıda, birçok ülkede kızların erkeklere göre daha önde olmaları bu sonucu destekler niteliktedir (OECD, 2015). Bu bulguda yine toplumsal rollerin kadınlara daha fazla topluma uyumlu davranışları sergilemeye teşvik edip, sorumluluk almaya yönlendirirken erkekleri daha ters düşen, sert ve güç değerlerine yönlendirmesi ile açıklanabilir (Kahraman Dinç, 2010). Alanyazında cinsiyetin zaman perspektifi boyutlarına göre farklılaşmasına ilişkin birbirinden farklı sonuçlar elde eden çalışmalar bulunmaktadır. Kaderci şimdi boyutunda kadınların erkeklere oranla daha yüksek puan aldıkları araştırmaların yanı sıra (D'Alessio, Guarino, De Pascalis, ve Zimbardo, 2003; Yaşın ve Büyüksahin Sunal, 2016) olumsuz geçmiş boyutunda yine kadınların daha yüksek puanlara sahip olduğuna dair araştırmalar da vardır (Milfont, Andrade, Belo, ve Pessoa, 2008). Bazı araştırmalarda ise zaman perspektifinin cinsiyet açısından farklılaşmadığı görülmüştür (Boniwell ve ark., 2010;

Trommsdorff, 1983). Görüldüğü üzere alanyazında bu konu hakkında farklı bulgular elde eden çalışmalar bulunmaktadır.

Mevcut çalışmada zaman perspektifi eğitim düzeyi yönünden incelendiğinde olumsuz geçmiş zaman perspektifinde lise ve altı eğitim düzeyinin yüksek lisans eğitim düzeyinden daha fazla puanlara sahip olduğu görülmüştür. Aynı şekilde dengeli zaman perspektifi sapma puanında lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcılar üniversite ve yüksek lisans eğitim düzeyine sahip katılımcılardan daha yüksek puan almışlardır. Kişilerin yaşadıkları toplumda söz sahibi olmaları ve topluma entegre olmaları hangi haklara sahip olduklarını bilmeleri ve haklarını nasıl kullanabileceklerinin farkında olmaları ile ilişkilidir. Eğitim ile kişi haklarının farkına varır, üretmeyi öğrenir, kendini geliştirir ve topluma uyum sağlayacak yetenekler öğrenir (Özaydınlık, 2014). Bu yeteneklerden biri dengeli zaman perspektifini kullanmayı öğrenmesidir (Zimbardo ve Boyd, 2018). Eğitim üzerine yapılan bir araştırma eğitim seviyesi yükseldikçe, kişinin iş bulma oranı ve elde edeceği gelirin yükseldiğini ve sonucunda iyi oluşun yükseldiğini göstermektedir (Cuñado ve de Gracia, 2012). Eğitim seviyesinin düştükçe kişinin geçmiş yaşantılarına olumsuz bakması ve eğitim ile öğrenebileceği dengeli zaman perspektifi kullanmaktan uzaklaşması bu şekilde açıklanabilir. Gelecek zaman perspektifinde ise yüksek lisans eğitim düzeyindeki katılımcıların üniversite ve lise altı eğitim düzeyine sahip katılımcılardan daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir. Zimbardo (2018) eğitimin kişiye gelecek zaman perspektifi kazandırdığını vurgulamaktadır. Yapılan bir çalışmada öğrencilerin üniversitede ilk yıllarını bitirmesine aracılık eden önemli faktörlerden birinin gelecek zaman perspektifine sahip olmaları olduğu ve bu perspektifinin geliştirilmesine odaklanan müdahalelerin, akademik katılımı ve nihayetinde yükseköğretime devam etmeye yardımcı olacağı yönündedir (Horstmanshof ve Zimitat, 2007). Mevcut çalışmada elde edilen bulgu zaman perspektifi çalışmalarında önemli bir yer tutan gelecek zaman perspektifine sahip

olmak ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi vurgulayan diğer çalışmalarla tutarlıdır (Epel ve ark., 1999).

Zaman perspektifi, sosyo-ekonomik seviye yönünden incelendiğinde olumsuz geçmiş, kadercı şimdi, hazcı şimdi ve dengeli zaman perspektifi sapma puanlarında alt ekonomik seviyenin, üst ekonomik seviyeye göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Zimbardo (2018) geçmişteki acı deneyimleri sürekli tekrarlamamanın, kontrolün kendinde olmadığı bir dünya algısının ve anlık dürtüler ile hareket etmenin kişiyi sınırlayacağını ve ekonomik olarak üst seviyeye çıkmasına engel olacağından bahsederken, alt ekonomik seviyenin bu zaman perspektiflerini (olumsuz geçmiş, kadercı şimdi, hazcı şimdi) kullanmayı öğrenmeye sebep olabileceğini de vurgulamaktadır. Mevcut çalışmada üst ekonomik düzeyde olan katılımcıların gelecek zaman perspektifi puanlarının daha yüksek olduğu bulgusu da elde edilmiştir. Zimbardo (2018) sosyo-ekonomik seviyesi yüksek bir ailede büyüyen kişilerin gelecek zaman perspektifi yönelimini öğreneceğini söylemektedir. Bununla birlikte bu yönelime sahip kişilerin anlık hazlarını ertelleyip, daha çok çalışıp daha çok kazanacaklarından da bahsetmektedir. Özetle çalışmanın bu kısmında elde edilen bulgular Zimbardo'nun zaman perspektifinin teorisi ile oldukça örtüşmektedir.

Katılımcıların zaman perspektifleri, bir işte çalışıp çalışmadıkları açısından incelendiğinde ise çalışmayan katılımcıların olumsuz geçmiş ve dengeli zaman perspektifi sapma puanlarının bir işte çalışan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülürken olumlu geçmiş zaman puanları ise daha düşüktür. Mevcut araştırma örnekleminin yaş ortalaması 29.53'dür ve katılımcıların büyük oranının (%92.3) eğitim durumu üniversite ve üstüdür. Eğitim ve öğretimin nihai hedeflerinden birinin iş bulmak da olduğu göz önüne alınırsa çalışmayan katılımcıların çaba harcadıkları ve emek verdikleri geçmişlerine olumsuz bakmalarının anlamlı olduğu sonucu çıkarılabilir.

Psikolojik iyi oluş temelinde demografik veriler incelendiğinde ise mevcut çalışmada yüksek lisans düzeyindeki katılımcıların üniversite düzeyine göre daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Yüksek lisans eğitiminin hedefleri bir konuda uzmanlaşmak, yorum yapabilmek, eleştiri yeteneği kazanmak ve uygulamada bağımsızlaşmaktır (Erdem, 2012). Farkındalık, özveri ve emek gerektiren bu yatırımın iyi oluşu etkileyebileceği düşünülmektedir. Ayrıca yapılan bir araştırmada uzun süreli mutluluk seviyesi yüksek olan öğrencilerin yaşlılarına kıyasla akademik yeteneklerinde daha başarılı oldukları görülmüştür (Taylor, Lerner, Sherman, Sage, ve McDowell, 2003).

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinin sosyo-ekonomik düzey (SED) açısından farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde ise üst SED'in orta SED'e ve orta SED'in alt SED'e göre daha fazla puan aldıkları görülmüştür. Düşük ekonomik seviyenin stres ve psikolojik problemlerin oluşmasında etkili olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır (Murali ve Oyebode, 2004; Santiago, Wadsworth, ve Stump, 2011). Aynı zamanda iyi oluş üzerinde düşük ekonomik düzeyin negatif etkileri olduğuna dair de birçok araştırma vardır (Amato ve Zuo, 1992; Li ve Liu, 2014; Resnick, 2000). Dolayısıyla mevcut çalışmanın bulgusu önceki araştırmaları destekler niteliktedir. Bu doğrultuda sosyo-ekonomik düzeyin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili bir faktör olduğu söylenebilir.

Bunun yanı sıra çalışan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin çalışmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. İşsizlik bireyler üzerinde psikolojik ve sosyal birçok soruna neden olmaktadır (Bjarnason ve Sigurdardottir, 2003). Özgüven ve özsaygı problemlerine sebep olan işsizliğin (Goldsmith, Veum, ve Darity, 1997) psikolojik iyi oluşu düşürmesi ise beklenen bir sonuçtur.

Psikolojik katılığı ölçen Kabul ve Eylem Formu-II demografik değişkenler açısından incelendiğinde ise kadınların erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Psikolojik katılık kişinin davranış repertuarınının darlığının seviyesini gösterir. Repertuar darlığı ise

kişinin iç ve dış etkenler ile pekişerek oluşan süreçlerin bütünüdür (Harris, 2018). Toplumsal cinsiyet rollerinde erkek girişken, özgüvenli ve kaynak sağlamak için çalışmaya yönlendirilirken kadınlar daha az konuşma, daha az girişken olma, statüye daha uyum sağlamaya yönlendirilir (Güldü ve Ersoy-Kart, 2009). Pekiştirilen bu roller; kadınlarda davranış repertuar darlığını ve sonucunda psikolojik katılık puanlarının erkeklere göre daha yüksek olmasını açıklayabilir. Psikolojik katılık SED açısından incelendiğinde ise alt SED'deki katılımcıların orta ve üst SED'deki katılımcılara göre daha yüksek psikolojik katılığa sahip oldukları görülmüştür. Aynı zamanda bir işte çalışmayanlar bir işte çalışanlara göre daha fazla puan almışlardır. Psikolojik esnekliği merkeze alan Kabul ve Eylem Terapisi kişiye bütüncül bir farkındalık kazandırarak, davranışsal değişim sağlamayı amaçlamaktadır. Ayrıca bireyin değerleri ve çevresel şartlarla uyum içerisinde hedeflerine uygun adım atmasını vurgulamaktadır (Harris, 2018). Psikolojik esnekliğin yaşam becerilerini arttırdığı ve davranış repertuarını genişlettiği tanımı göz önüne alırsak belli becerileri isteyen iş bulma ve sürdürme durumu ve buna bağlı ekonomik seviyenin değişmesi elde edilen bulguların esneklik kavramı ile örtüştüğünü göstermektedir.

4.1.2 Zaman Perspektifi ve Diğer Değişkenlerin İlişkisi Üzerine Tartışma

Bu kısımda katılımcıların yaşları, manevi inançlarından güç alma düzeyleri, zaman perspektifi alt boyutları, dengeli zaman perspektifi sapma puanı ve ölçeklerden aldıkları toplam puanların birbirleriyle ilişkilerine dair elde edilen bulgular tartışılacaktır.

İlk olarak katılımcıların yaşları ile değişkenler ele alındığında olumsuz geçmiş, şimdi hazcı, dengeli zaman perspektifi sapma puanı ve psikolojik katılık puanı ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 29.53'tür. Türkiye'nin sosyo-ekonomik koşulları göz önüne alındığında geçmişe oranla işsizlik oranı artmış ve kişi başına

düşen milli gelir azalmıştır (TÜİK, 2020). Bu gibi sosyo-ekonomik sebeplerin üniversitede okumakta olan ya da henüz mezun, yaşları daha küçük olan katılımcıları daha fazla etkileyebileceği ve bu sebeple mevcut araştırmanın örneklem kitlesinde (18-48) yaş küçüldükçe edinilmiş deneyimlere olumsuz bakma eğilimi geliştirmeye sebep olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte araştırmalar yaşlı yetişkinlerin gençlere göre daha az negatif duyguları deneyimlediğini göstermektedir (Carstensen, Mayr, Pasupathi, ve Nesselroade, 2000; Gross ve ark., 1997; Mroczek ve Kolarz, 1998). Yaş almakla beraber fiziksel ve bilişsel yeteneklerin azalmasına karşı duygusal deneyimlerde bir gelişme süreci görülmektedir. (Mather ve ark., 2004). Yapılan bir araştırmada katılımcılara insan yüzleri ikişerli gruplar halinde gösterildiğinde, yaşlı yetişkinler nötr veya pozitif yüzlere oranla negatif yüzlere daha az dikkat etmişlerdir (Mather ve Carstensen, 2003). Bu bilgilere göre geçmiş deneyimlerin yaş arttıkça daha olumlu hatırlanması bu şekilde de açıklanabilir. Yaş ve hazcı yönelim arasındaki negatif korelasyon ise Zimbardo'nun (2018) her bebeğin hazcı doğduğu ve büyüdükçe hazzı ertelemeyi öğrendiği söylemi ile örtüşmektedir. Ayrıca yukarıda bahsi geçen sosyo-ekonomik şartların yaşları daha küçük katılımcıları daha çok etkilemesi de hazcı şimdi yönelim puanının artmasına sebep olabilir. Çünkü Zimbardo ve Boyd (2018) siyasi ve ekonomik olarak istikrarsız toplumlarda insanların geleceğe yatırım yapmaktan çekindiğini iddia etmektedirler. Yatırım yapılan şeyin gelecekte değerinin çok düşebileceği endişesinin insanların şimdiye odaklanmamalarına sebep olacağını söylemektedirler.

Dengeli zaman perspektifinden sapma puanı ile yaş arasındaki negatif ilişki dengeli zaman perspektifinin zamanla öğrenildiği ve kişinin deneyimleri ile optimal zaman perspektifini kullanmayı öğrenmesi ile açıklanabilir. Yapılan araştırmalarda dengeli zaman perspektifinin bileşenlerinden olan düşük olumsuz geçmiş puanının ve düşük hazcı şimdi puanının yaş ilerledikçe azaldığı gözlemlenmiştir (Carelli ve ark., 2011).

Katılımcıların manevi inançlarından güç alma düzeyleri ile kaderci şimdi yönelimi ve gelecek zaman yönelimi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Kaderci şimdi yönelimde kişinin kontrolü kendinde olmadığı bir hayat görüşüne sahip olduğundan bahsedilir. Bu zaman perspektifine sahip kişiler çoğunlukla kontrolü Tanrı'nın takdirine odaklanmış dini inançlardan alır. Zimbardo (2018) bu konuya değinirken İslam dininden örnekler verir. Ancak Kaliforniya'da iyi bir üniversitede okuyan öğrencilerin de kaderci olabileceğinden bahseder. Mevcut çalışmanın örnekleme bağlamında bu bulgu kuramsal yaklaşım ile tutarlıdır. Manevi inanç ve gelecek zaman yönelimi arasındaki pozitif ilişki ise daha önce Protestan ve Yahudi örneklemler üzerine yapılan araştırmalar (Zimbardo ve Boyd, 2018) ile tutarlıdır. Yahudi ve Protestan gelenekleri, çalışmayı, eğitimi bireysel ve toplumsal bir ilerleme aracı olarak görür ve onurlandırır. Protestanların sık tekrar ettiği “Boş duranın ayağına şeytan takılır” sözü, bulunduğu anda aksiyon ve sorumluluk alıp, çalışma ve üretmeyi vurgulayarak gelecek zaman perspektifini desteklerken Müslüman geleneğin “Boş duranı Allah sevmez” sözü de aynı amaca hizmet etmektedir. Bu yönü ile elde edilen bulgu alanyazın ile tutarlıdır.

4.1.3. Regresyon Analizi Üzerine Tartışma

Bu kısımda psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde zaman perspektifinin beş alt boyutunun ve psikolojik esnekliğin yordayıcı gücüne dair bulgular incelenecektir.

Alanyazında zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisine dair birçok çalışma yapılmıştır (Desmyter ve De Raedt, 2012; Diener ve ark., 2003; Mooney ve ark., 2017; Sailer ve ark., 2014; Webster ve ark., 2014). Mevcut tez çalışmasında elde edilen bulgular da alanyazınla tutarlıdır. Zaman perspektifi ve psikolojik esnekliğin; psikolojik iyi oluşu ne derece yordadığını belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda ilk adımda zaman perspektifinin beş alt boyutunun psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı

görülmüştür. Buna göre olumlu geçmiş, şimdi hazcı ve gelecek zaman alt boyutunun psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif yordayıcı gücü olduğu belirlenmiştir. Zimbardo ve Boyd (1999) yaptıkları araştırmada olumlu geçmiş zamanın depresyon, kaygı, agresyon ile negatif; özsaygı ile pozitif ilişki içinde olduğunu, gelecek zaman perspektifinin ise sorumluluk duygusu ile hareket etme ve devamlılık ile pozitif ilişki içinde olduğunu saptamışlardır. Webster ve arkadaşları (2014) zaman perspektifi üzerine yaptıkları çalışmada şu sonuçlara varmışlardır; kişi geçmişi referans alarak, sorunlarla başa çıkmada başarılı olduğu zamanları hatırlayabilir ve zamanla olumlu yöndeki değişimleri ve gelişimleri görebilir. Ayrıca değer verdiği insanlarla ilgili hoş ve mutlu yaşantılar ile oluşturulmuş otobiyografik anılar, kişilerin psikolojik, duygusal ve sosyal refahını artırabilir. Benzer şekilde, kişinin gelecekteki hedefleri, elde edilebileceği başarıları hayal etmesi ve kişi için anlamlı başarıları öngörmesi, geleceğe dair olumlu bir yönelim ile zihinsel sağlığına katkıda bulunabilir. Ayrıca daha önce yapılan çalışmalarda da gelecek odaklı olmanın psikopatoloji ile negatif ilişki içinde olduğu bulunmuştur (Wallace, 1956). Bu aktarılanlar ışığında psikolojik iyi oluşu yüksek kişilerin geçmişlerini daha olumlu ele alan, anı yaşayabilen, spontane olan, geleceğe dair hedefleri olan ve bu hedefler doğrultusunda hareket eden insanlar olduğunu söylenebilir. Ancak tüm bunlarla beraber gelecek odaklı olmanın sadece hedeflere odaklanma ile birlikte andaki eğlenceyi kaçırmaya ve aile değerlerini yıpratmaya sebep olabileceği de iddia edilmiştir (Boniwell ve Zimbardo, 2003). Yapılan bir araştırmada gelecek yönelimi ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki bulunmamış ve araştırmacılar, gelecekteki hedeflere odaklanmanın insanları şimdiki gerçeklikten uzaklaştıracağını aynı zamanda daha fazla endişe ve aciliyet hissi yaratabileceğini öne sürmüştür. Ayrıca hedefler ve planlar mevcut engellerle engellenirse insanların nasıl hissedeceklerinin de hesaba katılmasını ve gelecek zaman perspektifinin fenomenolojisi hakkında daha fazla araştırma yapılması gerektiğini savunmuşlardır (Drake ve ark., 2008). Başka bir çalışmada ise gelecek zaman yönelimi ve nevroz arasında pozitif ilişki

bulunmuştur (Dunkel ve Weber, 2010). Ancak mevcut araştırmada gelecek zaman yöneliminin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi olumlu geçmiş zaman yöneliminden daha fazladır. Burada sosyo-kültürel değişkenlerin etkisinden söz edilebilir. Mevcut araştırma kolektivizmin ön planda olduğu bir kültürde yapılmıştır (Hofstede, Hofstede, ve Minkov, 2010). Kolektivizm bir aileye bir gruba ya da organizasyona güçlü bağlılığı vurgular (Hofstede ve Bond, 1984). Bireyselliğin ön planda olduğu kültürlerde yapılan çalışmalarda, kişinin gelecek zaman yönelimli olması kişiyi sosyal bağlardan koparabilecek güce sahip olabilirken Türkiye örneğinde kişinin sosyal bağlarını etkileyemediği ve kişinin gelecek zaman perspektifinin diğer bileşenleri olan sorumluluk duygusu, devamlılık gibi pozitif özelliklere yönelik bir etkiye sahip olduğu yorumu yapılabilir.

Mevcut bulgulara göre olumsuz geçmiş ve kaderci şimdi alt boyutunun iyi oluş üzerinde negatif yordayıcı gücü olduğu saptanmıştır. Zimbardo ve Boyd'un (1999) yaptıkları araştırmada da olumsuz geçmiş zaman ve kaderci şimdi perspektifi; depresyon, kaygı, düşük özgüven ve öfke ile ilişkili bulunmuştur. Mevcut araştırmada olumsuz geçmiş zamanın psikolojik iyi oluşu olumlu geçmiş zamandan daha güçlü açıkladığı saptanmıştır. Bu bulgu psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz olayların olumlu olaylara göre daha güçlü etkisi olduğu görüşünü desteklemektedir (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, ve Vohs, 2001). Bununla birlikte kaderci şimdi zaman perspektifi psikolojik iyi oluşu negatif açıklamakla birlikte en zayıf açıklayan değişken olmuştur. İskoç katılımcılar ile yapılan bir araştırmada kaderci şimdinin iyi oluş ile ilişkisi diğer perspektiflere oranla daha güçlüdür (Sailer ve ark., 2014). Diğer araştırmaların elde ettiği kaderci şimdi perspektifi ile iyi oluş arasındaki bu güçlü ilişki kaderci perspektifinin kişinin kendi hayatı üzerine kontrol hissiyatını azaltması ve kişinin şimdide yaptığı aksiyonların gelecekte bir şeyi değiştirmeyeceği düşüncesi ile beraber gelecek kaygısı taşıması ile açıklanmaktadır. Özetle kişi şimdiki ve geleceği etkilemeyeceğini düşünürken, gelecek hakkında kaygılanmaya devam eder (Drake ve ark., 2008). Bu sebeple

kaderci şimdi zaman perspektifinin diğer araştırmalarda düşük iyi oluş düzeyi ile ilişkisi güçlü olabilir. Ancak mevcut araştırmada kaderci şimdinin; iyi oluş üzerindeki zayıf gücüne dair elde edilen bulgu örneklemin sosyo- kültürel yönü ile ilgili olabilir. Türk kültüründe kader inancı kontrolü tamamen bırakmak olmamakla birlikte gelecek üzerine kaygıyı azaltmayı da öğütler. “Deveni sağlam kazığa bağla sonra tevekkül et” sözü kader inancına bir bakış açısını betimlemektedir (Zimbardo ve Boyd, 2018). Bu nedenle elde edilen bulgular arasında farklılık oluşmuş olabilir.

Regresyon analizinde ikinci adımda denkleme giren psikolojik katılık, zaman perspektifi alt boyutların gücünü düşürmüş ancak bütün model olarak açıklayıcılığın gücünü arttırmıştır. Bulgulara göre psikolojik katılık iyi oluşu negatif yönde yordamaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel kavramlarından biri olan psikolojik esneklik; bilinçli olma yeteneği, olumlu olumsuz deneyimlere açık olma ve değerler doğrultusunda hareket ile kişinin zorluklarla başa çıkarken daha etkili davranışlar sergileyeceğini söylemektedir. Böylece kişinin psikopatolojiden uzaklaşacağını, hayat kalitesinin artacağını ve nihai olarak iyi oluşunun yükseleceğini vurgulamaktadır (Harris, 2018). Yapılan araştırmalar esnekliği artıran müdahalelerin birçok psikopatoloji ve fizyolojik problemle başa çıkmada destek sağladığını göstermektedir (Bach ve Hayes, 2002; Bond ve Bunce, 2003; Dahl, Wilson, ve Nilsson, 2004; Lappalainen ve ark., 2007). Psikolojik iyi oluş ve psikopatoloji birbirine bağımlı iki kavramdır (Keyes, 2007; Lamers, Westerhof, Glas, ve Bohlmeijer, 2015). Psikolojik iyi oluşu arttıran etmenler (iyi sosyal ilişkiler, özerklik, uyum...) psikolojik rahatsızlıklara karşı koruyucudurlar (Grant, Guille, ve Sen, 2013). Buna göre psikolojik esnekliği arttıran müdahalelerin, iyi oluşu arttırdığı yorumu yapılabilir. Klinik vaka olmayan örneklemlerle yapılan bir araştırmada psikolojik esneklik ve bilinçli farkındalığın somatizasyon, kaygı, depresyon ve genel stresle negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Masuda ve Tully, 2012). Ağırdan ortaya psikolojik stres sorunu yaşayan 93 yetişkine yapılan psikolojik esnekliği arttırma müdahaleleri içeren grup

terapisi çalışmaları sonucunda kişilerin duygusal ve psikolojik iyi oluşlarında ayrıca zihinsel sağlıklarında olumlu yönde artış gözlenmiştir (Fledderus, Bohlmeijer, Smit, ve Westerhof, 2010). Buna göre teorik bilgi ve araştırmalar ışığında elde edilen psikolojik katılımın psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordamasına dair elde edilen bulgu alanyazınla tutarlıdır.

4.1.4. Zaman perspektifi ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolünü Üzerine Tartışma

Mevcut tez çalışmasının temel bulgusu psikolojik esnekliğin\katılım dengeli zaman perspektifi sapma puanı (DZSP) ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde aracı olduğudur. Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma diğer bir ifadeyle daha az dengeli zaman perspektifine sahip olmak psikolojik katılımı arttırmakta; bu da psikolojik iyi oluşu azaltmaktadır.

Zimbardo ve Boyd (1999), dengeli zaman perspektifini (DZP) “yapılacak işin özelliklerine, içinde bulunulan durumun gerektirdiklerine ve kişisel kaynaklara bağlı olarak zaman perspektifleri arasında etkili bir zihinsel geçiş yapma yeteneği” olarak tanımlamaktadır. Bu, belirli bir durum için bir zaman perspektifinin kullanılması değil; geçmişin, şimdinin ve gelecekteki bileşenlerin, bir durumun taleplerine, ihtiyaçlarına ve değerlerine bağlı olarak harmanlanması ve esnek bir şekilde birleşmesidir. DZP bireylerin değişen çevresel koşullara uyumlarını en üst düzeye çıkarmalarına ve kişisel hedeflerini ve değerlerini etkin bir şekilde gerçekleştirmelerine olanak tanıyan bir tür zamansal esneklik olarak da ele alınabilir (Stolarski ve ark., 2020). Boniwell ve Zimbardo (2015) bu kavramı pozitif psikoloji alanına tanıtırken “dış koşullara bağlı olarak uyarlanan, psikolojik ve fizyolojik sağlık açısından en uygun durumu sağlayan bir zihinsel süreç” olduğunu vurgulamışlardır. DZP pozitif psikolojinin “İyi bir yaşam nedir ve bunu nasıl elde ederiz?” sorusuna da cevap önermektedir. Henüz yayımlanan bir meta analiz çalışmasında DZSP ve DZP üzerine yapılan araştırmalar incelenmiştir. Bu kapsamlı

araştırmada DZSP ve DZP'nin iyi oluş üzerinde özellikle belirgin etkileri olan önemli bir uyum mekanizması olduğu sonucuna varılmıştır (Stolarski ve ark., 2020). Türkiye'de 178 niversite ğrencisi ile yapılan bir çalışmada DZSP ile romantik kaygı, romantik kaçınma ve nevroitiklik arasında pozitif ilişki bulunurken, benlik saygısı, anne, baba ve akran bağlılığının güvenliği ile arasında negatif ilişki bulunmuştur (Akirmak, 2014). Yaşam olaylarına ve benliğe karşı pozitif bir tutumu tanımlayan pozitif oryantasyon ve DZP arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada pozitif oryantasyon DZP ile ilişkili bulunmuştur (Sobol-Kwapinska ve Jankowski, 2016). Mevcut çalışmanın bulguları bu araştırmalar ve "Giriş" kısmında bahsedilen çalışmalar ile tutarlı olarak dengeli zaman perspektifinin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğuna işaret etmektedir.

Araştırmanın diğer bir ayağı olan psikolojik esneklik ile psikolojik iyi oluşu yükseltme üzerine yapılan müdahalelerin etkili olduğunu gösteren birçok çalışma vardır (Deledda ve ark., 2015; Marshall ve Brockman, 2016; Wersebe ve ark., 2018). Mevcut çalışmada psikolojik katılığın iyi oluşu olumsuz etkilemesi üzerine elde edilen bulgu alanyazınla tutarlıdır. Aktarılanlara göre zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü bulgusu göz önüne alındığında esnekliğin iyi oluş üzerinde önemli bir değişken olduğu sonucu çıkarılabilir. Zimbardo ve Boyd (1999) dengeli zaman perspektifin tanımını yaparken bir zaman perspektifini tamamen ihmal etmek ya da tamamen birini kullanmak yerine perspektifler arasında içinde bulunan durum bağlamında esnek geçişler yapabilmeyi vurgulamışlardır. Oluşturdukları envantere olumlu geçmiş zaman perspektifinden yüksek, hancı şimdi ve gelecek perspektifinden orta yüksek, kaderci şimdi ve olumsuz geçmiş zaman perspektiflerinden düşük puan almanın dengeli zaman perspektifine ulaştıracadığını belirtmişlerdir. Psikolojik iyi oluşu üst düzeye çıkarmak ve psikolojik sağlığa sahip olabilmek için de bu belirtilen dengede zaman perspektifleri arasındaki esnek geçişler yapabilmek gerektiğini iddia etmişlerdir (Zimbardo ve Boyd, 2018). Psikolojik esneklik; farkındalık ve

açıklıkla deneyimleri ele almak, anla temas etmek ve değer odaklı davranışlar sergilemek demektir. Bu şekilde yaşam kalitesinin yükseleceği savunulur (Harris, 2018). Dengeli zaman perspektifinde olması gereken düşük olumsuz geçmiş zaman ve kaderci şimdi zaman perspektifi, psikolojik esnekliğin deneyimleri açıklıkla ve kabulle ele almasını etkileyeceği şeklinde yorumlanabilir. Bununla birlikte dengeli zaman perspektifindeki orta yüksek puan olması gereken şimdi hazcı perspektifi, esneklikte anla teması; yüksek olması gereken gelecek zaman ve olumlu geçmiş zaman perspektifi ise değer odaklı davranışlarda bulunmayı etkileyeceği şeklinde açıklanabilir.

Ayrıca Zimbardo zaman perspektifi kuramı üzerine oluşturduğu travma odaklı müdahale tekniklerinde kişinin düşüncesinin içeriğinden ziyade düşünme biçimi ve çerçevesi olan “zaman perspektifi” ile çalışmayı vurgulamış ve başarılı sonuçlar elde etmiştir (Zimbardo ve ark., 2012). Psikolojik esneklik kavramında ise “deneyimlere açık olmak” kavramı ile anlatılan şeylerden biri düşüncelerin içeriğine değer vermeden onları oldukları gibi kabul etmek ve gelip gitmelerine izin vermektir (Harris, 2018). Bu yönü ile zaman perspektifi üzerine çalışmak, düşüncelerin içeriğinden ziyade çerçeveleri üzerine çalışmak olacağından, esnekliğin etkilenebileceği yorumu yapılabilir. Bu çıkarımlara göre kişinin dengeli zaman perspektifine ulaşması için yapılan müdahalelerle psikolojik esneklik artırılabilir ve bu şekilde psikolojik iyi oluş yükseltilebilir.

Alanyazında dengeli zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluşla ilgili birçok çalışma bulunurken bu ilişki de psikolojik esnekliğin rolü ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışmada ampirik verilerle esnekliğin aracı rolünün saptanmış olması zaman perspektifi kuramı ile tutarlıdır ve klinik düzlemde kullanılabilir yararlı bir bilgidir.

4.2 SONUÇ

Mevcut çalışmada zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Bununla birlikte demografik özelliklerin, araştırmanın değişkenlerini ne derece yordadığı ele alınmıştır. Yapılan çalışma sonucu elde edilen sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

İlk olarak demografik özellikler ve araştırmanın değişkenleri ele alındığında gelecek zaman perspektifi ve dengeli zaman perspektifi sapma puanında (DZSP) kadınların daha yüksek, olumlu geçmiş zaman puanında ise daha düşük aldıkları görülmüştür. Olumsuz geçmiş zaman puanı ve DZSP’de lise ve altı düzeyin üniversite ve yüksek lisans eğitim düzeyine oranla daha yüksek, gelecek zaman puanında ise yüksek lisans eğitim düzeyinin, üniversite ve lise ve altı eğitim düzeyine göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Ayrıca olumsuz geçmiş zaman puanı ve DZSP’de alt ekonomik seviyenin orta ve üst ekonomik seviyeye göre daha yüksek bununla birlikte kadenci şimdi ve hazcı şimdi puanında alt ekonomik seviyenin üst ekonomik seviyeye göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Gelecek zaman perspektifinde ise üst ekonomik seviyenin orta ve alt ekonomik seviyeye göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Son olarak olumlu geçmiş zamanında bir işte çalışanların daha yüksek, olumsuz geçmiş zamanı ve DZPS’de ise bir işte çalışmayanların daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Daha sonra psikolojik iyi oluş, demografik değişkenler açısından incelendiğinde yüksek lisans eğitim düzeyinin üniversite eğitim düzeyine göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Aynı zamanda üst ekonomik düzeyin orta ekonomik düzeye ve orta ekonomik düzeyin, alt ekonomik düzeye göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Son olarak çalışanların psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Psikolojik katılık demografik değişkenler açısından incelendiğinde ise kadınların ve çalışmayanların daha yüksek puan aldıkları ve alt ekonomik düzeyin orta ve üst ekonomik düzeye göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür.

Zaman perspektifinin beş alt boyutunun psikolojik iyi oluşla ilişkisi incelendiğinde ise olumlu geçmiş, şimdi hazcı ve gelecek zaman alt boyutunun psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif yordayıcı gücü olduğu görülmüştür. Ayrıca olumsuz geçmiş ve kaderci şimdi alt boyutunun iyi oluş üzerinde negatif yordayıcı gücü olduğu saptanmıştır.

Psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşla ilişkisi incelendiğinde ise psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı görülmüştür.

Son olarak zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin dolaylı yoldan aracılığı rol oynadığı görülmüştür.

4.3. Sınırlılıklar ve Öneriler

Mevcut tez çalışmasının bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak çalışmada özbildirime dayalı ölçekler kullanılmıştır. Bundan dolayı özbildirime dayalı ölçeklerin sınırlılıklarını içermektedir.

Araştırmanın örnekleminin büyük çoğunluğu yüksek eğitim seviyesine sahip katılımcılardan oluşmaktadır. Kaderci şimdi ve gelecek zaman perspektifinin eğitim düzeyi ile oldukça ilişkili olduğu göz önüne alındığında elde edilen veriler yüksek eğitim düzeyi ile sınırlıdır. Dolayısıyla gelecek çalışmalarda düşük eğitim düzeyi daha kapsamlı incelenebilir.

Araştırma örnekleminin yaş ortalaması 29.53'tür. Örneklem 18 yaş üstü ile sınırlıdır. Zaman perspektifi kuramında ideale yaklaşmak için bir öğrenme ve değişme sürecinden bahsedilmektedir. Beynin plastisitesinin fazla olduğu dolayısıyla öğrenme ve değişimin daha hızlı olduğu ergenlik döneminde zaman perspektifi çalışmak değerli olabilir.

Araştırma örnekleminin %86.6'sının hayatlarını en çok geçirdikleri yer şehir ve büyükşehirdir. Öğrenilen zaman perspektifinin yaşanılan bölgenin özelliklerinden etkilendiği bilinmektedir. Dolayısıyla hayatlarının büyük kısmını köy ve kasaba gibi daha küçük yerleşim biriminde geçiren katılımcıların zaman perspektifleri daha kapsamlı incelenebilir.

Zaman perspektifi evrensel bir kavram olmasıyla birlikte öğrenme süreci ile bağlantılı olduğu için kùltür ile birlikte ele alınmalıdır. Türkiye’de konu henüz dikkat çekmiştir ve araştırma sayısı azdır. Ülkemizde yapılacak araştırmalar ile zaman perspektifinin daha iyi anlaşılacağı ve daha kapsamlı yorum yapılabileceği düşünölmektedir



KAYNAKÇA

- Akirmak, U. (2014). How is time perspective related to perceptions of self and of interpersonal relationships? *Spanish Journal of Psychology*, *17*, 1–11.
- Akirmak, U. (2019). The validity and reliability of the Zimbardo time perspective inventory in a Turkish sample. *Current Psychology*, *Gao 2011*. <https://doi.org/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*(April 2018), 90–95. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.008>
- Amato, P. R., & Zuo, J. (1992). Rural Poverty, Urban Poverty, and Psychological Well-Being. *Sociological Quarterly*, *33*(2), 229–240. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1992.tb00373.x>
- Antonucci, T. (1974). On the relationship between values and adjustment in old men. *International Journal of Aging and Human Development*, *5*(1), 57–69. <https://doi.org/10.2190/Q5YQ-T24D-YPKA-QP5Q>
- Babür, S. (2014). *Aristoteles Fizik* (S. Babür (ed.)). Yapı Kredi Yayınları.
- Bach, P., & Hayes, S. C. (2002). The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *70*(5), 1129–1139. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.5.1129>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/B978-012164730-8/50095-2>

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad Is Stronger Than Good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>

Bentley, A. M. (1987). Swazi Children's Understanding of Time Concepts: A Piagetian Study. *Journal of Genetic Psychology*, 148(4), 443–453. <https://doi.org/10.1080/00221325.1987.10532483>

Biglan, A., & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? the case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology*, 5(1), 47–57. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(96\)80026-6](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(96)80026-6)

Bjarnason, T., & Sigurdardottir, T. J. (2003). Psychological distress during unemployment and beyond: Social support and material deprivation among youth in six northern European countries. *Social Science and Medicine*, 56(5), 973–985. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(02\)00109-0](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(02)00109-0)

Bond, F. W., & Bunce, D. (2003). The Role of Acceptance and Job Control in Mental Health, Job Satisfaction, and Work Performance. *Journal of Applied Psychology*, 88(6), 1057–1067. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.6.1057>

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>

Boniwell, I. (2005). Can coaching strategies help experts share expertise? *International Journal*

of Evidence Based Coaching and Mentoring, 3(2), 14.

<http://www.business.brookes.ac.uk/research/areas/coaching&mentoring/>

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>

Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2003). Time to Find the Right Balance. *The Psychologist*, 16:3, 129–131.

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: Second Edition*, 223–236. <https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch13>

Boyd-Wilson, B. M., Walkey, F. H., & McClure, J. (2002). Present and correct: We kid ourselves less when we live in the moment. *Personality and Individual Differences*, 33(5), 691–702. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00183-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00183-0)

Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., & Berglund, G. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(6–7), 389–398. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.03.009>

Brown, S. (2017). Examining time perspective: Its role in relation to mindfulness, stress, and self-control. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02280.x>

Carelli, M. G., Wiberg, B., & Wiberg, M. (2011). Development and construct validation of the swedish zimbardo time perspective inventory. *European Journal of Psychological*

Assessment, 27(4), 220–227. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000076>

Carstensen, L. L., Mayr, U., Pasupathi, M., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 644–655. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.4.644>

Ceyhan Coştu, F. (2015). *İki Zaman Düşüncesi : Öznel ve Nesnel Zaman*.

Cuñado, J., & de Gracia, F. P. (2012). Does Education Affect Happiness? Evidence for Spain. *Social Indicators Research*, 108(1), 185–196. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9874-x>

D'Alessio, M., Guarino, A., De Pascalis, V., & Zimbardo, P. G. (2003). Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (STPI) - Short Form: An Italian Study. *Time and Society*, 12(2–3), 333–347. <https://doi.org/10.1177/0961463X030122010>

Dahl, J., Wilson, K. G., & Nilsson, A. (2004). Acceptance and commitment therapy and the treatment of persons at risk for long-term disability resulting from stress and pain symptoms: A preliminary randomized trial. *Behavior Therapy*, 35(4), 785–801. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80020-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80020-0)

Davies, P. (2003). *Bir Zaman Makinesi Yapmak* (A. Ergenç (ed.)). Gelenek Yayıncılık.

de Volder, M. L., & Lens, W. (1982). Academic achievement and future time perspective as a cognitive-motivational concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(3), 566–571. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.3.566>

Deledda, G., Poli, S., Giansante, M., Zamboni, M., Turazza, M., & Gori, S. (2015). Psychological well-being, acceptance and psychological flexibility, in breast cancer patients undergoing mastectomy or lumpectomy. *Annals of Oncology*, 26(Supplement 6), vi124. <https://doi.org/10.1093/annonc/mdv347.06>

- Desmyter, F., & De Raedt, R. (2012). The relationship between time perspective and subjective well-being of older adults. *Psychologica Belgica*, 52(1), 19–38. <https://doi.org/10.5334/pb-52-1-19>
- Diener, E. (2009). [Social Indicators Research Series, 039] Diener, Ed (ed). *Assessing Well-Being - The Collected Works of Ed Diener (2009)*. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas Diener, R., Tov, W., Kim Prieto, C., Choi, D. won, & Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being. İçinde *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*,. Springer Science+Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Diner, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Weil-Being: Three Decades of Progress. *American Psychological Association*, 125(2), 276–302.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, fi, Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time Perspective and Correlates of Wellbeing. *Time & Society*, 17(1), 47–61. <https://doi.org/10.1177/0961463X07086304>
- Dunkel, C. S., & Weber, J. L. (2010). Using three levels of personality to predict time perspective. *Current Psychology*, 29(2), 95–103. <https://doi.org/10.1007/s12144-010-9074-x>
- 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.

<https://doi.org/10.1177/2278682116673790>

Einstein, A. (1905). On the Electrodynamics of Moving Bodies. *Special Theory of Relativity*, 187–218. <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-006995-1.50014-4>

Epel, E. S., Bandura, A., & Zimbardo, P. G. (1999). Escaping homelessness: The influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(3), 575–596. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1999.tb01402.x>

Erdem, A. R. (2012). Research education in training of scientists. *Journal of Higher Education and Science*, 2(3), 166. <https://doi.org/10.5961/jhes.2012.047>

Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F., & Westerhof, G. J. (2010). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2372–2378. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.196196>

Friedman, W. J. (1991). The Development of Memory for the Times of Past Events. *The Wiley Handbook on the Development of Children's Memory*, 394–407. <https://doi.org/10.1002/9781118597705.ch17>

Gao, Y. J. (2011). Time perspective and life satisfaction among young adults in Taiwan. *Social Behavior and Personality*, 39(6), 729–736. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.6.729>

Goldsmith, A. H., Veum, J. R., & Darity, W. (1997). Unemployment, joblessness, psychological well-being and self-esteem: Theory and evidence. *Journal of Socio-Economics*, 26(2), 133–158. [https://doi.org/10.1016/S1053-5357\(97\)90030-5](https://doi.org/10.1016/S1053-5357(97)90030-5)

Grant, F., Guille, C., & Sen, S. (2013). Well-Being and the Risk of Depression under Stress. *PLoS ONE*, 8(7), 1–6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0067395>

- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Götestam Skorpen, C., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging, 12*(4), 590–599. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.12.4.590>
- Güldü, Ö., & Ersoy-Kart, M. (2009). Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ve Siyasal Tutumları: Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 64*(3), 97–116. https://doi.org/10.1501/sbfter_0000002114
- Hancock, P. A. (2012). The Psychology of Time : A View Backward and Forward. *The American Journal of Psychology, 125*(August 2012), 267–274. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.125.3.0267>
- Harris, R. (2018). *ACT'İ Kolay Öğrenmek İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç*. Litera Yayıncılık.
- Hawking, S., & Mlodin, L. (2006). *Zamanın Daha Kısa Tarihi* Leonard Mlodin, Stephen Hawking (S. Ögünç (ed.)). Doğan Kitap.
- Hayes, S. C., Holmes, D. B., & Rochei Bryan. (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. Springer.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissen, R. T., Polusny, M. A., Stewart, S. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., & Karekla, M. (2004). *Measuring experiential avoidance: a*

preliminary test of a working model steven c. hayes kirk strosahl. 553–578.

Hofstede, G., & Bond, M. H. (1984). Hofstede's culture dimensions: An Independent Validation Using Rokeach's Value Survey. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 15(4), 417–433. <https://doi.org/10.1177/0022002184015004003>

Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). Culture and Organizations. İçinde *International Studies of Management & Organization* (C. 10, Sayı 4). <https://doi.org/10.1080/00208825.1980.11656300>

Holman, E. A., & Zimbardo, P. G. (2009). The social language of time: The time perspective-social network connection. *Basic and Applied Social Psychology*, 31(2), 136–147. <https://doi.org/10.1080/01973530902880415>

Hornik, J., & Zakay, D. (1996). Psychological Time: The case of time and consumer behaviour. *Time & Society*, 5(3), 385–397. <https://doi.org/10.1177/0961463X96005003007>

Horstmanshof, L., & Zimitat, C. (2007). Future time orientation predicts academic engagement among first-year university students. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 703–718. <https://doi.org/10.1348/000709906X160778>

James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: St Martin's Press.

Kahraman Dinç, S. (2010). Kadınların Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliğine Yönelik Görüşlerinin Belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 3–4(16), 30–35.

Karadağ, Ş. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Olumlu Düşünme Becerisinin Kişilerarası İletişim Becerisi ile İlişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 131–136. <https://doi.org/10.18506/anemon.521122>

- Kevin McNeil, J., Stones, M. J., & Kozma, A. (1986). Subjective well-being in later life: Issues concerning measurement and prediction. *Social Indicators Research*, *18*(1), 35–70. <https://doi.org/10.1007/BF00302532>
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, *62*(2), 95–108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Keyes, C. L. M., 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Korkmaz, M., Alacahan, N. D., Cesim, D. T., Yücel, A. S., & Aras, G. (2013). Türkiye’de Kadın İstihdamının Amerika Birleşik Devletlerindeki Kadın İstihdamı İle Karşılaştırılması. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turk*, *8*, 1845–1863.
- Laghi, F., Baiocco, R., D’Alessio, M., & Gurrieri, G. (2009). Suicidal ideation and time perspective in high school students. *European Psychiatry*, *24*(1), 41–46. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2008.08.006>
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Glas, C. A. W., & Bohlmeijer, E. T. (2015). The bidirectional relation between positive mental health and psychopathology in a longitudinal representative panel study. *Journal of Positive Psychology*, *10*(6), 553–560. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1015156>
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging*, *17*(1), 125–139. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.1.125>

- Lappalainen, R., Lehtonen, T., Skarp, E., Taubert, E., Ojanen, M., & Hayes, S. C. (2007). The Impact of CBT and ACT Models Using Psychology Trainee Therapists: A Preliminary Controlled Effectiveness Trial. *Behavior Modification*, 31(4), 488–511. <https://doi.org/10.1177/0145445506298436>
- Lewin, K. (1951). *Field Theory in Social Science : Selected Theoretical Papers*. New York: Harper.
- Li, C., & Liu, S. (2014). *Low-income Settlement Reconstruction and Subjective Well-being — Based on Six Cities ' Sample Survey in Liaoning Province*. 2(1), 1–17.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 878–884. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.010>
- Lippitz, W., & Piaget, F. (1983). *The Child ' s Understanding of Time*. 1(2).
- Luoma, J. B., & Vilardaga, J. P. (2013). Improving Therapist Psychological Flexibility While Training Acceptance and Commitment Therapy: A Pilot Study. *Cognitive Behaviour Therapy*, 42(1), 1–8. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.701662>
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness*. THE PENGUIN PRESS.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Marshall, E. J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1),

60–72. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>

Masuda, A., & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, *17*(1), 66–71. <https://doi.org/10.1177/2156587211423400>

Mather, M., Canli, T., English, T., Whitfield, S., Wais, P., Ochsner, K., Gabrieli, J. D. E., & Carstensen, L. L. (2004). Amygdala responses to emotionally valenced stimuli in older and younger adults. *Psychological Science*, *15*(4), 259–263. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00662.x>

Mather, M., & Carstensen, L. L. (2003). AGING AND ATTENTIONAL BIASES FOR EMOTIONAL FACES. *American Psychological Society*, *14*(5), 409–415. <https://doi.org/10.23959/sffdtj-1000001>

McCracken, L. M., Spertus, I. L., Janeck, A. S., Sinclair, D., & Wetzel, F. T. (1999). Behavioral dimensions of adjustment in persons with chronic pain: Pain-related anxiety and acceptance. *Pain*, *80*(1–2), 283–289. [https://doi.org/10.1016/S0304-3959\(98\)00219-X](https://doi.org/10.1016/S0304-3959(98)00219-X)

McCracken, L. M., Vowles, K. E., & Eccleston, C. (2004). Acceptance of chronic pain: Component analysis and a revised assessment method. *Pain*, *107*(1–2), 159–166. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2003.10.012>

Milfont, T. L., Andrade, P. R., Belo, R. P., & Pessoa, V. S. (2008). Testing zimbaro time perspective inventory in a Brazilian sample. *Interamerican Journal of Psychology*, *42*(1), 49–58.

Milfont, T. L., & Gapski, E. (2010). *Cross-cultural differences in time orientations: Integrating culture-level data.*

- 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(OCT), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01781>
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. (1998). The Effect of Age on Positive and Negative Affect: A Developmental Perspective on Happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(C), 1333–1349. [https://doi.org/10.1016/0022-2860\(79\)80339-7](https://doi.org/10.1016/0022-2860(79)80339-7)
- Murali, V., & Oyebode, F. (2004). Poverty, social inequality and mental health. *Advances in Psychiatric Treatment*, 10(3), 216–224. <https://doi.org/10.1192/apt.10.3.216>
- Nuttin, J. R. (1964). The future time perspective in human motivation and learning. *Acta Psychologica*, 23, 60–82. [https://doi.org/10.1016/0001-6918\(64\)90075-7](https://doi.org/10.1016/0001-6918(64)90075-7)
- OECD. (2015). What Lies Behind Gender Inequality in Education? *PISA in Focus*, 49, 4. <https://doi.org/10.1787/5js4xffhhc30-en>
- Oktav, C., & Taslaman, O. T. (2017). Felsefe Tarihinde Zaman Düşünceleri. *Kader*, 15(3), 718–742. <https://doi.org/10.18317/kaderdergi.357130>
- Özaydınlık, K. (2014). Toplumsal Cinsiyet Temelinde Türkiye’de Kadın ve Eğitim. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 0(33), 93–112. <https://doi.org/10.21560/spcd.03093>
- Piaget, J. (1969). *The Child’s Conception of Time*. New York: Basic Books.
- Powers, M. B., Zum Vörde Sive Vörding, M. B., & Emmelkamp, P. M. G. (2009). Acceptance and commitment therapy: A meta-analytic review. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 78(2), 73–80. <https://doi.org/10.1159/000190790>
- Ramaci, T., Bellini, D., Presti, G., & Santisi, G. (2019). Psychological flexibility and mindfulness as predictors of individual outcomes in hospital health workers. *Frontiers in*

Psychology, 10(JUN), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01302>

Räsänen, P., Lappalainen, P., Muotka, J., Tolvanen, A., & Lappalainen, R. (2016). An online guided ACT intervention for enhancing the psychological wellbeing of university students: A randomized controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy*, 78, 30–42. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.01.001>

Resnick, M. D. (2000). Protective factors, resiliency and healthy youth development. İçinde *Adolescent medicine (Philadelphia, Pa.)* (C. 11, Sayı 1, ss. 157–165).

Rothspan, S., & Read, S. J. (1996). Present Versus Future Time Perspective and HIV Risk. *PsychArticlesHealth Psychology*, 15(2), 131–134. <https://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=1996-02653-008&S=L&D=pdh&EbscoContent=dGJyMMv17ESep7M4zdnyOLCmr1CeprNSs6e4Ta6WxWXS&ContentCustomer=dGJyMOzprkmvqLJPuePfgeyx43zx>

Ruiz, F. J. (2010). A review of acceptance and commitment therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 125–162.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Safran, M., & Şimşek, A. (2009). Çocuklarda Zaman Algısının Gelişimi. *The Journal of International Social Research*, 2/6. <https://doi.org/10.1038/132817a0>

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, e303.

<https://doi.org/10.7717/peerj.303>

- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M., & Kate Kellum, K. (2013). Assessment of body image flexibility: The Body Image-Acceptance and Action Questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(1–2), 39–48. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.03.002>
- Santiago, C. D. C., Wadsworth, M. E., & Stump, J. (2011). Socioeconomic status, neighborhood disadvantage, and poverty-related stress: Prospective effects on psychological syndromes among diverse low-income families. *Journal of Economic Psychology*, 32(2), 218–230. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2009.10.008>
- Sauer, T. (2014). Piaget, Einstein, and the concept of time. *Culture and Cognition: Essays in honor of Peter Damerow*, 2, 1–13.
- Seligman, M. E. (1999). *Mission Statement and Conclusions of Akumal I*. <https://ppc.sas.upenn.edu/opportunities/conference-archives>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shores, K., & Scott, D. (2007). The relationship of individual time perspective and recreation experience preferences. *Journal of Leisure Research*, 39(1), 28–59. <https://doi.org/10.1080/00222216.2007.11950097>
- 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., Bunjevaca, 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>

- Sobol-Kwapinska, M., & Jankowski, T. (2016). Positive Time: Balanced Time Perspective and Positive Orientation. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1511–1528.
<https://doi.org/10.1007/s10902-015-9656-2>
- 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., Zajenkowski, M., Jankowski, K. S., & Szymaniak, K. (2020). Deviation from the balanced time perspective: A systematic review of empirical relationships with psychological variables. *Personality and Individual Differences*, 156(May 2019), 109772.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109772>
- Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D. S., & Edwards, C. S. (1994). The Consideration of Future Consequences. *Journal of personality and social psychology*, 66(4), 742–752.
http://journals.ohiolink.edu/ejc/article.cgi?issn=00223514&issue=v66i0004&article=742_tcofc
- Taylor, S. E., Lerner, J. S., Sherman, D. K., Sage, R. M., & McDowell, N. K. (2003). Portrait of the Self-Enhancer: Well Adjusted and Well Liked or Maladjusted and Friendless? *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 165–176.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.165>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması The Adaptation of Psychological Well-Being into Turkish: A Validity and Reliability Study. *Journal of Education*, 28(3), 374–384.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2414.4480>
- Trommsdorff, G. (1983). Future Orientation and Socialization. *International Journal of*

Psychology, 18(1–4), 381–406. <https://doi.org/10.1080/00207598308247489>

TÜİK. (2020). *İşgücü İstatistikleri [Basın bülteni]*.

<http://www.tuik.gov.tr/PreHaber%0ABultenleri.do?id=33784%0A>

Wallace, M. (1956). Future time perspective in schizophrenia. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 52(2), 240–245. <https://doi.org/10.1037/h0039899>

Webster, J. D., Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2014). Time to flourish: The relationship of temporal perspective to well-being and wisdom across adulthood. *Aging and Mental Health*, 18(8), 1046–1056. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.908458>

Webster, J. D., & Ma, X. (2013). A balanced time perspective in adulthood: Well-being and developmental effects. *Canadian Journal on Aging*, 32(4), 433–442. <https://doi.org/10.1017/S0714980813000500>

Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60–68. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002>

Wills, T. A., Sandy, J. M., & Yaeger, A. M. (2001). Time perspective and early-onset substance use: A model based on stress-coping theory. *Psychology of Addictive Behaviors*, 15(2), 118–125. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.15.2.118>

Wilson, W. (1967). Correlates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294–306. <https://doi.org/10.1037/h0024431>

Yaşın, F., & Büyüksahin Sunal, A. (2016). *Zaman Yönelimi ile İlişki Problemlerine Verilen Tepkiler Arasındaki İlişkide İlişki Doyumunun Aracı Rolü*. 31(78), 79–90.

- Yavuz, F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Genel Bir Bakış Acceptance and Commitment Therapy (ACT): An Overview. *Turkiye Klinikleri J Psychiatry*, 8(2), 21–27.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of acceptance and action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 26(4), 397–408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- 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., & 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*, September, 17–55. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_2
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 1007–1023. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00113-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00113-X)
- Zimbardo, P., Sword, R., & Sword, R. (2012). *The Time Cure*. JOSSEY BASS.

EKLER

EK 1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma Medipol Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Dr. Gizem Cesur Soysal danışmanlığında Psikolog Lütfiye Nur Akkoç tarafından yürütülen tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı psikolojik iyi oluş ile ilgili faktörlerin incelenmesidir. Bu araştırmanın yürütülmesi için Medipol Üniversitesi Etik Kurul'undan gerekli izin alınmıştır.

Araştırmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışma esnasında kimliğinizi belirleyecek hiçbir bilgi sizden talep edilmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından bilimsel çalışmalar için kullanılacaktır.

Araştırma sonuçlarından sağlıklı bilgiler elde edilebilmesi için soruların samimi ve eksiksiz bir şekilde yanıtlanması çok önemlidir. Çalışma yaklaşık 15 dakika sürecektir. Eğer herhangi bir rahatsızlık duyarsanız araştırmadan ayrılabilirsiniz.

Araştırma hakkında daha fazla bilgi almak için, e- mail yoluyla araştırmacı Psk. Lütfiye Nur Akkoç ile iletişime geçebilirsiniz.

E-posta: l.nur.akkoc@gmail.com

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel çalışmalarda kullanılmasını kabul ediyorum.

ONAYLIYORUM



EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: K () E ()

2. Yaşınız:.....

3. Romantik İlişki Durumunuz:

() İlişkisi yok () İlişkisi var () Evli () Boşanmış () Diğer.....

4. Bölümünüz.....

5. Aşağıdaki seçeneklerden sosyoekonomik durumunuzu en iyi belirteni işaretleyiniz.

() Alt () Orta-alt () Orta () Orta-üst () Üst

6. Kiminle yaşıyorsunuz?

() Aile () Arkadaş () Yurt () Yalnız () Diğer (belirtiniz)...

7. Hayatınızı en çok geçirdiğiniz yer:

() Köy/Kasaba () İlçe () Şehir () Büyükşehir

8. Şu anda herhangi bir işte çalışıyor musunuz?

() Çalışmıyorum () Yarı zamanlı çalışıyorum () Tam zamanlı çalışıyorum

9. Varsa kardeş sayısı (siz hariç): Kaçınıcı çocuk:.....

10. Manevi inançlarınızdan ne kadar güç alırsınız? (yuvarlak içine alınız)

(Hiç) 1.....2.....3.....4.....5 (Çok fazla)

11. Herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?

() Evet () Hayır

Evet ise belirtiniz:.....

EK 3. ZİMBARDO ZAMAN PERSPEKTİFİ ENVANTERİ (ZZPE)

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 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)
1. Bir kutlama için arkadaşlarla bir araya gelmenin hayattaki en büyük zevklerden biri olduğuna inanırım. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Çocukluğumu hatırlatan manzaralar, sesler ve kokular sıklıkla harika anıları geri getirir. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Kader hayatımda birçok şeyi belirler. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Sık sık hayatımda neleri farklı yapmalıydım diye düşünürüm. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Kararlarım genellikle etrafımdaki şeylerin ve insanların etkisi altında kalır. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Bir kişinin günü sabahdan planlamış olmalı. (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Geçmişim hakkında düşünmek bana keyif verir. (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Düşünmeden hareket ederim. (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. İşlerin zamanında bitmemesi beni endişelendirmez. (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Bir şeyi başarmak istediğimde kendime hedefler belirlerim ve bu hedeflere ulaşmak için belirli yöntemler düşünürüm. (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Her şeyi göz önünde bulundurduğumda, geçmişimde hatırlanacak kötülerden daha çok iyi şeyler bulunmaktadır. (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. En sevdiğim şarkıyı dinlerken, genellikle zamanın nasıl geçtiğini anlamam. (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Yarının işlerini yetiştirmek ve diğer gerekli işleri yapmak, bu akşamın eğlencesinden önce gelir. (13)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Her şey olacağına varır, bu nedenle ne yaptığının bir önemi yoktur. (14)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Geçmiş güzel günlerin nasıl olduğunu anlatan hikayeleri dinlemekten hoşlanırım. (15)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Acı veren geçmiş deneyimlerim, zihnimde sürekli canlanır. (16)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Hayatımı mümkün olduğunca dolu dolu yaşamaya çalışırım; anı yaşarım. (17)
18. Randevulara geç kalmak keyfimi kaçırr. (18)
19. Tercihen, her günümü son günümüş gibi yaşamak isterim. (19)
20. Güzel zamanlara ait mutlu anılar kolayca aklıma gelir. (20)
21. Arkadaş ve yetkililere karşı olan yükümlülüklerimi zamanında yerine getiririm. (21)
22. Geçmişten payıma düşen reddedilme ve kötü muameleden nasibimi aldım. (22)
23. Fevri kararlar veririm. (23)
24. Her günümü planlamaya çalışmak yerine, olduğu gibi yaşarım. (24)
25. Geçmişimde , düşünmek istemediğim oldukça fazla tatsız anı var. (25)
26. Hayatıma heyecan katmak benim için önemlidir. (26)

27. Geçmişimde , geri alabilmeyi istediğim hatalar yaptım. (27)
28. Yaptığım işten keyif almanın işi zamanında bitirmekten daha önemli olduğunu düşünürüm. (28)
29. Çocukluğuma özlem duyarım. (29)
30. Bir karar vermeden önce, yarar ve zararları tartarım. (30)
31. Risk almak hayatımı sıkıcı olmaktan kurtarır. (31)
32. Bana göre, hayat yolculuğunun tadını çıkarmak, sadece varış noktasına odaklanmaktan daha önemlidir. (32)
33. Olaylar nadiren beklediğim gibi gelişir. (33)
34. Eskiye ait tatsız görüntüleri unutmak benim için zordur. (34)
35. Hedef, sonuç ve çıktıları düşünmem gerektiğinde, bu durum sürecin keyfini kaçırır ve faaliyetlerimin akışını bozar. (35)

36. Anın tadının çıkarırken bile, kendimi geçmişte yaşadığım benzer deneyimlerle kıyaslama yaparken bulurum. (36)
37. Her şey sürekli değiştiği için geleceğe dair plan yapamazsınız. (37)
38. Hayatımın gidişatı benim etkiyemeyeceğim güçler tarafından kontrol edilir. (38)
39. Yapabileceğim bir şey olmadığı için, gelecek hakkında kaygılanmanın bir anlamı yoktur. (39)
40. İstikrarlı bir şekilde ilerleyerek, projeleri zamanında tamamlarım. (40)
41. Ailem bir şeylerin eskiden nasıl olduğuyla ilgili konuşurken, kendimi bunları duymazdan gelirken bulurum. (41)
42. Hayatıma heyecan katmak için riskler alırım. (42)
43. Yapılacaklar listesi hazırlarım. (43)
44. Genellikle, mantığımdan ziyade kalbimin sesini dinlerim. (44)

45. Yapılması gereken bir iş olduğunu bildiğimde, cezbedici diğer şeylere karşı koyabilirim. (45)
46. Kendimi anın heyecanına kapılırken bulurum. (46)
47. Günümüz hayatı fazla karmaşık; geçmişin daha basit hayatını tercih ederim. (47)
48. Arkadaşlarımla öngörülebilir davranmalarındansa spontane davranmalarımı tercih ederim. (48)
49. Düzenli olarak tekrarlanan aile ritüelleri ve geleneklerini severim. (49)
50. Geçmişte başıma gelen kötü şeyleri düşünürüm. (50)
51. Eğer benim ilerlememi sağlayacaksa, zor ve ilginç olmayan görevlerde çalışmaya devam ederim. (51)
52. Kazandıklarımı bugün keyif için harcamak, yarının güvencesi için biriktirmekten daha iyidir. (52)

53. Genellikle şans, sıkı çalışmaktan daha iyi sonuç getirir. (53)
54. Hayatta kaçırmış olduğum iyi şeyler hakkında düşünürüm. (54)
55. Yakın ilişkilerimin tutkulu olmasını severim. (55)
56. İşlerimi yetiştirmek için her zaman vakit olacaktır. (56)

EK 4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (PİÖ)

Lütfen her cümleyi ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her ifadeye katılma derecenizi, yandaki bölümde sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
	1.Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.						
2.Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.							
3.Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim.							
4.Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.							
5.Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.							
6.Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.							
7.Geleceğim hakkında iyimserim.							
8.İnsanlar bana saygı duyar.							

EK 5. KABUL ve EYLEM FORMU - II (KEF-II)

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki seçenekleri kullanınız.

Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru	
1	2	3	4	5	6	7	
1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
6. İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor	1	2	3	4	5	6	7
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7