

# Üniversite Öğrencilerinde Zaman Perspektifi, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma\*

Nazmiye ÇİVİTÇİ\*\*, Hülya ŞAHİN BALTACI\*\*\*

## Öz

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde zaman perspektifinin yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma yönelimindeki rolü incelenmiştir. Araştırma, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören ve tesadüfi olarak seçilen 321'i kız ve 120'si erkek olmak üzere toplam 441 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma verilerini toplamak amacıyla, Zaman Perspektifi Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve IOWA-Netherlands Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada, zaman perspektifinin sosyal karşılaştırma yönelimi ve yaşam doyumunu yordama gücünü belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu zaman perspektifinin geçmiş-olumsuz boyutu negatif yönde yordarken geçmiş-olumlu ve gelecek boyutu pozitif yönde yordamaktadır. Şimdi-hazcı ve şimdi-kaderci boyutlarının ise yaşam doyumunu yordayıcı bir rolünün olmadığı görülmektedir. Araştırmada diğer bir yordanan değişken olarak ele alınan sosyal karşılaştırma yönelimini geçmiş-olumsuz boyutun pozitif yönde yordadığı, geçmiş-olumlu, şimdi-kaderci, gelecek ve şimdi-hazcı boyutlarının ise anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** *Zaman Perspektifi, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma*

## Time Perspective, Life Satisfaction and Social Comparison Orientation in University Students

### Abstract

The aim of this study was to examine the predictive power of time perspective for the life satisfaction and social comparison in university students. The participants (n= 441; 321 female and 120 male) are undergraduate students at a state university. The data of the study were collected through the Zimbardo Time Perspective Inventory, The Satisfaction with Life Scale and IOWA-Netherlands Social Comparison Orientation Measure. In order to determine the prediction power of the time perspective for the life satisfaction and social comparison, standard multiple regression analysis was used. According to the finding of this study, while past-positive and future predicted life satisfaction positively, past-negative predicted life satisfaction negatively. However, present-hedonistic and present-fatalistic didn't predict life satisfaction. In addition, while past-negative predicted social comparison orientation negatively, past-positive, present-hedonistic, present-fatalistic and future didn't predict social comparison orientation. According to the finding of this study, while past-positive and future predicted life satisfaction positively, past-negative predicted life satisfaction negatively. However, present-hedonistic and present-fatalistic didn't predict life satisfaction. In addition, while past-negative predicted social comparison orientation negatively, past-positive, present-hedonistic, present-fatalistic and future didn't predict social comparison orientation.

**Keywords:** *Time Perspective, Life Satisfaction and Social Comparison Orientation*

\*Bu çalışma, 31 Mayıs-3 Haziran 2016 tarihlerinde Muğla'da gerçekleştirilen III. International Eurasian Educational Research Congress'de sözlü bildiri olarak sunulmuştur. Ayrıca, Pamukkale Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) biriminden kongre katılım desteği almıştır.

\*\*Doç.Dr., Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, Denizli.

e-posta: ncivitci@pau.edu.tr

\*\*\*Doç.Dr., Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, Denizli

e-posta:hbaltaci@pau.edu.tr

## Giriş

Zaman, herkesin eşit olarak sahip olduğu bir olgu olsa da zamana ilişkin algılar bireysel farklılıklar göstermektedir. Bu bireysel farklılıkları yansıtan zaman perspektifi kavramı, Zimbardo ve Boyd (1999) tarafından bilinçdışı bir süreçte bireysel ve sosyal deneyimlerin düzenlenmesine, tutarlı olmasına ve anlamlandırılmasına yardım eden zaman kategorileri ya da dilimleri olarak tanımlanmaktadır. Zimbardo ve Boyd (1999), bireyin zaman perspektifini tanımlamak için *geçmiş-olumlu*, *geçmiş-olumsuz*, *şimdi-hazcı*, *şimdi-kaderci* ve *gelecek* olmak üzere beş boyut belirlemiştir. *Geçmiş-olumsuz boyut*, hoş olmayan, travmatik olayların yaşanması ya da olumlu olayların olumsuz biçimde yeniden yapılandırılması sonucunda geçmişe ilişkin olumsuz ya da kaçınmacı bir bakış açısını yansıtır. *Şimdi-hazcı boyut*, dürtüsellik düzeyinin yüksek olması ve davranışın gelecekteki sonuçlarına ilişkin kaygı düzeyinin düşük olması sonucunda yaşama yönelik hedonistik, risk alan ve haz odaklı tutumlarla bağlantılıdır. *Gelecek boyutu*, geleceğe dönük amaç ve ödüller için çaba gösterme davranışının baskın olduğu gelecek odaklı olmayı yansıtır. *Geçmiş-olumlu boyut*, geçmişe yönelik sıcak, duygusal tutumları yansıtmaktadır. *Şimdi-kaderci boyut*, şimdi ve gelecek yaşama ilişkin kaderci bir tutum anlamına gelmektedir (akt; Stolarski, Bitner ve Zimbardo, 2011). Birey, bu zaman boyutlarını değişen derecelerde kullanabilir ve her boyut farklı durumlarda optimal kararlara yol açabilir. Ancak, birey kararlarını verirken zaman boyutlarından birini alışılmış bir biçimde daha fazla kullanırsa geçmiş, şimdi ya da gelecek yönelimli olarak zamana ilişkin bilişsel bir eğilim geliştirmiş olur. Bu eğilim, süreklilik gösterdiğinde, bireyin günlük yaşam seçimlerini etkileyen karakteristik bir yapı kazanarak bireysel farklılık değişkeni haline gelir. Zaman boyutlarından biri aşırı bir biçimde kullanılırken diğer boyutlar yetersiz biçimde kullanılabilir. Örneğin, baskın bir biçimde geçmişe odaklanma eğilimi olan kişinin geçmişe ilişkin algısı nostaljik ve olumlu olabileceği gibi olumsuz, kaçınmacı hatta travmatik olabilir. Geçmiş çarpıtılabileceği gibi doğru bir biçimde de anımsayabilir. Bu tür bir geçmişe odaklanma eğilimi, bireyin şu andaki kararlarına ilişkin tepkilerini ve yorumlamasını etkileyebilir hatta baskın

işsel bir uyarıcı rolü olabilir. Bu tür bir eğilim dengeli zaman yönelimi ile çelişir. Dengeli zaman yönelimi, bireyin, duruma bağlı olarak geçmiş, şimdi ve gelecek zaman yönelimleri arasında geçiş yapabilme esnekliğini gösterebilmesidir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Görüldüğü gibi, hiçbir zaman boyutunun tek başına kullanılması etkili değildir. Bir zaman boyutuna baskın bir biçimde odaklanarak diğer boyutları yetersiz biçimde kullanmanın sınırlayıcı etkileri olduğu söylenebilir.

Zimbardo ve Boyd (1999), zaman perspektifinin birçok önemli yargı, karar ve davranış üzerinde dinamik bir etkisi olduğunu ileri sürmektedir. Nitekim, zaman perspektifi ile ilgili yapılan çalışmalar; kişilik (Buhl ve Linder, 2009; Küyel, 2013), değerler (Milfont ve Gouveia, 2006), öznel iyi oluş (Desmyter ve De Raed, 2012; Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy ve Henry, 2008; Tagay ve Şahin-Baltacı, 2017), ruh sağlığı (Daukantaite, 2015), mutluluk (Strack, Schwarz ve Gschneidinger, 1985), depresyon (Şahin-Baltacı ve Çivitci, 2016; Zimbardo ve Boyd, 1999), akademik başarı (Andretta, 2010), başa çıkma davranışı (Bolotova ve Hachaturova, 2013), duygusal zeka (Stolarski, Bitner ve Zimbardo, 2011), erteleme davranışı (Ferrari ve Diaz Morales, 2007), sigara içme (Sansone vd., 2013), öz-düzenleme ve madde kullanımı (Fieulaine ve Martinez, 2011) gibi pek çok değişken ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Zaman perspektifinin geçmiş, şimdi ve gelecek olmak üzere farklı zaman dilimlerine yönelik algılamaları yansıttığı dikkate alındığında, bireyin yaşamına ilişkin algı ve değerlendirmelerini yansıtan yaşam doyumu (Diener ve Suh, 1997) üzerinde de etkili olabileceği öngörülebilir. Zaman perspektifi geçmiş, şimdi ve geleceğin öznel olarak değerlendirilmesidir. Bu öznel değerlendirmeler sonucunda, bireyin, hangi zaman boyutuna odaklandığı ve odaklandığı zaman boyutuna olumlu ya da olumsuz yönde bir algı geliştirmesi önemlidir. Bireyin farklı zaman boyutlarına (*geçmiş-olumlu*, *geçmiş-olumsuz*, *şimdi-hazcı*, *şimdi-kaderci* ve *gelecek*) yönelik algılamalarının olumlu ya da olumsuz olmasına göre yaşam doyumunun da farklılaşması beklenebilir. Daha önce yapılan çalışmalarda elde edilen bulgular yaşam doyumunun geçmiş olumlu boyut (Desmyter

ve De Raed, 2012; Gao, 2011; Muro, Feliu-Soler, Castella, Devi ve Soler, 2017) gelecek boyutu (Desmyter ve De Raed, 2012; Gao, 2011; Sailer vd., 2014) ve şimdi-hazcı boyut (Sailer vd., 2014; Strack, Schwarz ve Gschneidinger, 1985) ile olumlu yönde ilişkili iken geçmiş olumsuz boyut (Desmyter ve De Raed, 2012; Muro vd., 2017) ve şimdi-kaderci boyut (Chen vd., 2016) ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçlarında da görüldüğü gibi, zaman boyutlarına yönelik olumlu algılamalar arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır. Ayrıca, zaman perspektifinin tüm boyutlarının yaşam doyumu ile ilişkili olması, zamana yönelik öznel algılamaların yaşam doyumuna katkıda bulunan güçlü bir değişken olduğuna işaret etmektedir.

Birçok önemli yargı, karar ve davranış üzerinde etkili olan zaman perspektifinin (Zimbardo ve Boyd, 1999), bireyin, kendisini diğer insanlarla karşılaştırma davranışına da yansımaları beklenebilir. Festinger'in (1954) ileri sürdüğü sosyal karşılaştırma teorisine göre birey kendi durumunu değerlendirme güdüsüne sahiptir ve kendisini değerlendirmek için objektif ölçümler olmadığında diğer insanlar ile kendisini karşılaştırma eğilimindedir. Gibbons ve Buunk (1999), bireyin kendisini başkaları ile karşılaştırma derecesindeki bireysel farklılıkları sosyal karşılaştırma yönelimi olarak kavramsallaştırmışlardır. Buna göre, sosyal karşılaştırma sıklığı arttıkça sosyal karşılaştırma yönelim düzeyi de artmaktadır. Alan yazın incelendiğinde; sosyal karşılaştırma yönelimi yüksek olanların benlik saygısı, iyimserlik ve olumlu duygulanım düzeylerinin azaldığı; depresyon, kaygı, nörotizm, sosyal kaygı ve olumsuz duygulanım düzeylerinin ise arttığı görülmektedir (Gibbons ve Buunk, 1999). Ayrıca, sosyal karşılaştırma yönelimi ve yaşam doyumu ilişkisini ele alan çalışmaların sonuçları (Çivitci ve Çivitci, 2015; Gibbons ve Buunk, 1999), sosyal karşılaştırma yönelim düzeyi arttıkça yaşam doyumunun azaldığını göstermektedir. Bu bulgular, sosyal karşılaştırma sıklığının artmasının ruh sağlığı açısından olumsuz sonuçları olduğunu göstermektedir. Sosyal karşılaştırmalar genellikle kendiliğinden otomatik bir biçimde gerçekleşse de stresli ve zorlamalı yaşantılarda sosyal karşılaştırma ihtiyacının arttığı ve diğer insanlarla daha sık karşılaştırmalar yapıldığı (Gibbons ve Buunk, 1999) rapor edilmiştir. Bu

durumda, farklı zaman boyutlarına (geçmiş-olumlu, geçmiş-olumsuz, şimdi-hazcı, şimdi-kaderci ve gelecek) yönelik olumsuz algılamalar arttıkça sosyal karşılaştırma sıklığının da artması beklenebilir. Ancak, alan yazında, zaman perspektifi ve sosyal karşılaştırma yönelimi ilişkisini ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, zaman perspektifi ile sosyal karşılaştırma yönelimi ilişkisinin incelenmesinin zaman perspektifi kavramının daha kapsamlı bir biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle tüm zaman boyutlarından (geçmiş, şimdi, gelecek) etkilenmeye daha açık oldukları düşünülen üniversite öğrencilerinde bu değişkenlerin incelenmesi daha gerekli görülmektedir. Bu nedenle, bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde zaman perspektifinin yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma yönelimindeki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

## Yöntem

### Katılımcılar

Araştırma, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı programlarında öğrenim gören ve araştırmaya katılmaya gönüllü 321'i kız (%72.8) ve 120'si erkek (%27.2) olmak üzere toplam 441 öğrenci ile yürütülmüştür. Katılımcıların yaşları 18 ile 32 (M=20.9; SD=1.87) arasında değişmektedir.

### Veri Toplama Araçları

*Zimbardo Zaman Perspektifi Ölçeği:* Araştırmada, zaman perspektifi yönelimini belirlemek amacıyla Zimbardo ve Boyd (1999) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Akın ve arkadaşları (2015) tarafından uyarlanan Zaman Perspektifi Ölçeği kullanılmıştır. Yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda beş boyutlu (olumsuz geçmiş, olumlu geçmiş, şu anki kadercilik, şu anki hazcılık, gelecek) ve 15 maddeden oluşan modelin iyi uyum verdiği bulunmuştur ( $\chi^2=140.21$ ,  $sd=80$ ,  $RMSEA=.067$ ,  $CFI=.90$ ,  $IFI=.90$ ,  $GFI=.90$ ,  $SRMR=.072$ ). Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları alt boyutlar için sırasıyla .82, .69, .57, .76, .42 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .21 ile .82 arasında sıralanmaktadır (Akın, Ertürk, Yalnız, Akın ve Demirci, 2015). Bu çalışma kapsamında ise Cronbach alfa katsayıları olumsuz geçmiş için .78, olumlu geçmiş için

.54, şu anki kadercilik için .41, şu anki hazcılık için .70 ve gelecek için .63 olarak bulunmuştur.

**IOWA-Netherlands Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği:** Katılımcıların sosyal karşılaştırma yönelimleri Gibbons ve Buunk (1999) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Teközel (2000) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan IOWA-Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği kullanılarak belirlenmiştir. Türkçe formunun eşzamanlı geçerliği ve ayırtedici geçerliği olduğu ortaya konulmuştur. Madde-test korelasyonları .26 ile .65 arasında ve iç tutarlık güvenilirliği .82 olarak bulunmuştur (Teközel, 2000). Bu çalışma kapsamında elde edilen Cronbach alfa katsayısı ise .77'dir.

**Yaşam Doyumu Ölçeği:** Araştırmada, algılanan yaşam doyumunu belirlemek için özgün formu Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun madde-test korelasyonları 0.71 ve 0.80 arasında değişmektedir. Test-tekrar test katsayısı ise 0.85 bulunmuştur (Köker, 1991). Bu çalışma kapsamında elde edilen Cronbach alfa katsayısı ise .84'dür.

### Verilerin Analizi

Araştırmada, zaman perspektifinin sosyal karşılaştırma yönelimi ve yaşam doyumunu

yordama gücünü belirlemek için standart çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Verilerin regresyon analizine uygunluğunu test etmek için betimsel istatistikler ile değişkenler arasındaki ilişkiyi göstermek için Kısmi-Korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ayrıca verilerde uç değer olup olmadığını belirlemek amacıyla z değerleri ve mahalobis uzaklıkları hesaplanmış, buna göre verilerde uç değere rastlanmamıştır.

### İşlem

Ölçekler katılımcılara sınıf ortamında, araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş, elde edilen verilerin gizliliğinin korunacağı ve sadece araştırma kapsamında kullanılacağı belirtilmiştir. Araştırmaya katılımda gönüllülük dikkate alınmıştır.

### Bulgular

Araştırmada, zaman perspektifi boyutlarının yaşam doyumunu ve sosyal karşılaştırma yönelimini yordama gücünü ortaya koymak için standart çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Verilerin standart çoklu doğrusal regresyon analizi sayıtlılarını karşılayıp karşılamadığına ilişkin olarak hesaplanan betimleyici istatistikleri Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1. Değişkenlerden elde edilen puanlara ilişkin betimleyici istatistikler ve değişkenler arası korelasyonlar**

	1	2	3	4	5	6	7
1.Geçmiş-olumsuz	-						
2.Geçmiş-olumlu	.17**	-					
3.Şimdi-kaderci	.25**	.09	-				
4.Şimdi-hazcı	.03	.16**	.05	-			
5. Gelecek	.01	.13**	.01	-.06	-		
6. Yaşam doyumunu	-.19**	.22**	-.05	.05	.24**	-	
7. Sosyal karşılaştırma	.32**	.13**	.15**	.00	-.02	-.12*	-
Ortalama	11	12.55	10.03	10.50	11.18	22.56	37.51
S. sapma	2.31	1.68	2.36	2.33	2.12	5.33	5.68
Çarpıklık	-.37	-.41	-.17	-.39	-.27	-.17	-.26
Basıklık	-.10	-.08	-.24	.19	-.14	-.37	-.07

\*\* p<0.01 \* p<0.05

Tablo 1’de görüldüğü gibi, araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki korelasyon değerleri -.19 ile .32 arasında değişmektedir. Verilerin çarpıklık değerleri -.17 ile -.41, basıklık değerleri ise -.07 ile -.37 arasında değişmektedir. Buna göre, verilerin dağılımının normal olduğu söylenebilir. Ayrıca değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar incelendiğinde,

değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı görülmektedir. Zaman perspektifi boyutlarının yaşam doymumu ve sosyal karşılaştırma yönelimini anlamlı olarak yordayıp yordamadığına ilişkin standart çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 2 ve Tablo 3’de verilmiştir.

**Tablo 2. Zaman Perspektifi Boyutlarının Yaşam Doymumunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişkenler	B	SEB	$\beta$	t	p
Yaşam Doymumu					
Geçmiş-olumsuz	-.51	.11	-.22	-4.77	.00*
Geçmiş-olumlu	.71	.15	.22	4.84	.00*
Şimdi-kaderci	-.04	.10	-.02	-.39	.69
Şimdi-hazcı	.07	.10	.03	.63	.52
Gelecek	.53	.11	.21	4.70	.00*
R= .37 R <sup>2</sup> = .14 F (5, 435) = 14.38 p= 0.00					

Tablo 2’deki regresyon analizi sonuçlarına göre, zaman perspektifi boyutları birlikte yaşam doymumunun toplam varyansının %14’ünü (R= .37, R<sup>2</sup>= .14, p<.00) açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarına bakıldığında ise yaşam doymumunu geçmiş-olumsuz boyutun negatif yönde (t=

-4.77, p= .00 ), geçmiş-olumlu boyutun pozitif yönde (t= 4.84, p= .00) ve gelecek boyutunun pozitif yönde (t= 4.70, p= .00) anlamlı düzeyde yordadığı; ancak, şimdi-hazcı (t= .63, p= .52) ve şimdi-kaderci boyutlarının (t= -.39, p= .69) anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir.

**Tablo 3. Zaman Perspektifi Boyutlarının Sosyal Karşılaştırmaya Yönelimini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişkenler	B	SEB	$\beta$	t	p
Sosyal Karşılaştırmaya					
Geçmiş-olumsuz	.71	.12	.29	6.14	.00*
Geçmiş-olumlu	.26	.16	.08	1.65	.10
Şimdi-kaderci	.18	.11	.07	1.59	.11
Şimdi-hazcı	-.06	.11	-.02	-.52	.61
Gelecek	-.09	.12	-.03	-.75	.45
R= .34 R <sup>2</sup> = .11 F (5, 435) = 11.20 p= 0.00					

Tablo 3’teki regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında, geçmiş olumsuz boyutun sosyal karşılaştırmaya yönelimi toplam varyansının %11’ini (R= .34, R<sup>2</sup>= .11, p<.00) açıkladığı görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları ise sosyal karşılaştırmaya yönelimini geçmiş-olumsuz boyutun pozitif yönde (t= 6.14, p= .00 ) yordadığını; geçmiş-olumlu (t= 1.65, p= .10), şimdi-kaderci (t= 1.59, p= .11), gelecek

(t= -.75, p= .45) ve şimdi-hazcı (t= 1.65, p= .10) boyutlarının (t= -.52, p= .61) ise anlamlı düzeyde yordamadığını göstermektedir.

### Tartışma

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde zaman perspektifinin yaşam doymumu ve sosyal karşılaştırmaya yönelimindeki rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinde yaşam



doyumunu geçmiş-olumsuz boyut olumsuz yönde yordarken geçmiş-olumlu ve gelecek boyutu olumlu yönde yordamaktadır. Şimdi-hazcı ve şimdi-kadereci boyutlarının ise yaşam doyumunu yordayıcı bir rolünün olmadığı görülmektedir. Araştırma bulguları geçmiş-olumsuz boyutun yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Buna göre, üniversite öğrencilerinde geçmiş-olumsuz yönelimlilik arttıkça yaşam doyumunu azalmaktadır. Daha önce yapılan çalışmalarda da (Desmyter ve De Raed, 2012; Muro vd., 2017) bu araştırmanın bulgusunu destekleyen biçimde geçmiş-olumsuz boyutun yaşam doyumunu ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulgusu elde edilmiştir. Geçmiş-olumsuz boyutun geçmişe yönelik karamsar, olumsuz ve kaçınmacı bir tutumu yansıttığı ve depresyon (Şahin-Baltacı ve Çivitci, 2016; Zimbardo ve Boyd, 1999) kaygı, mutsuzluk ve düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu (Zimbardo ve Boyd, 1999) dikkate alındığında, geçmiş-olumsuz yönelimli olanların yaşam doyumlarının daha düşük düzeyde olmasının beklendiği bir sonuç olduğu söylenebilir.

Yaşam doyumunun diğer önemli bir yordayıcısı geçmiş-olumlu boyuttur. Geçmiş-olumlu boyut, yaşam doyumunu olumlu yönde yordamaktadır. Bir başka deyişle, geçmiş-olumlu yönelimlilik arttıkça yaşam doyumunu artmaktadır. Beklendiği yönde elde edilen bu bulgu diğer araştırma sonuçları (Desmyter ve De Raed, 2012; Gao, 2011; Muro, Feliu-Soler, Castella, Devi ve Soler, 2017) ile de uyumluluk göstermektedir. Geçmiş-olumlu boyuta odaklı olanlar geçmişe yönelik olumlu, nostaljik ve sıcak duygusal tutumlara sahiptirler (Zimbardo ve Boyd, 1999). Geçmişe ilişkin olumlu algılamalarının yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerine de olumlu bir biçimde yansıtacağı düşünülebilir. Ayrıca, geçmiş-olumlu yönelimlilerin mutluluk ve benlik saygıları yüksek düzeyde iken depresyon (Şahin-Baltacı ve Çivitci, 2016; Zimbardo ve Boyd, 1999) ve kaygı düzeylerinin düşük düzeyde olması da (Zimbardo ve Boyd, 1999) yaşam doyumlarının daha yüksek düzeyde olmasına açıklık getirmektedir.

Yaşam doyumunu olumlu yönde yordayan diğer bir zaman perspektifi boyutu ise gelecek boyutudur. Gelecek yönelimliliğin yaşam doyumunda olumlu bir rolünün olduğu

görülmektedir. Gelecek boyutu, geleceğe dönük amaç ve ödüller için çaba gösterme davranışı ile karakterize edilmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Bu özelliklerinin yaşam amaçlarına ulaşmalarını kolaylaştırdığı ve bu durumun da yaşam doyumlarına olumlu katkı sağladığı düşünülebilir. Nitekim, alan yazın incelendiğinde, bir çok araştırmanın sonuçları (Desmyter ve De Raed, 2012; Gao, 2011; Sailer vd., 2014) bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu, şimdi-hazcı boyutun yaşam doyumunu yordayıcı bir rolünün olmamasıdır. Şimdi-hazcı boyut ile yaşam doyumunu ilişkisini inceleyen araştırma sonuçları, bu araştırmanın bulgusunu desteklemeyen biçimde şimdi-hazcı boyutun yaşam doyumunu ile olumlu yönde ilişkili olduğunu (Sailer vd., 2014; Strack, Schwarz ve Gschneidinger, 1985) göstermektedir. Şimdi-hazcı yönelimli olanlar, davranışlarının yol açacağı sonuçları düşünmeden sadece zevk almaya odaklıdır. Onlar için yaşamda en önemli şey, riskleri olsabiler zevk alacakları şeyleri yapmaktır (Sobol-Kwapinska ve Jankowski, 2016). Şimdi-hazcı yönelimli olanların içinde buldukları andan zevk alma eğilimlerinin yaşam doyumlarına da yansması beklenebilir. Ancak, şimdiye odaklı olmaları, yaşam amaçları için çaba göstermelerini engelleyici bir rol oynayabileceğinden yaşamlarını bir bütün olarak değerlendirdiklerinde yaşam doyumunu algıları farklılaşabilir. Dolayısıyla, şimdi-hazcı boyutun, yaşam doyumuna katkıda bulunan güçlü bir değişken olmadığı sonucuna varılabilir. Bununla birlikte, beklenmedik yöndeki bu bulgunun değerlendirilmesinde kültürel faktörlerin rolü de göz ardı edilmemelidir. Kültürel faktörlerin olası rollerinin belirlenebilmesi için yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Yeni çalışmalardan elde edilecek bulgular bu yönde daha kapsamlı değerlendirmeler yapılmasına katkı sağlayabilir.

Yaşam doyumunu yordayıcı bir etkisi olmayan diğer bir zaman perspektifi boyutu ise şimdi-kadereci boyuttur. Şimdi-kadereci boyutun yaşam doyumunu ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları (Chen vd., 2016; Desmyter ve De Raed, 2012; Dwivedi ve Rastogi, 2015; Gao, 2011) bu araştırma bulgularından farklılık göstermektedir. Şimdi-

kaderci yönelimli olanlar, yaşamlarındaki her şeyin kadere bağlı olduğunu ve geleceği belirlemede etkili olamayacaklarına inanırlar (Sobol-Kwapinska ve Jankowski, 2016). Bu özellikleri, kendi yaşamlarını kontrol etmede güçlük yaşamalarına ve daha edilgen olmalarına yol açabilir. Şimdi-kaderci yönelimli olanların özellikleri ve şimdi-kaderci boyutun yaşam doyumu ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, bu bulgunun şaşırtıcı olduğu söylenebilir. Elde edilen bu bulgu, Türk kültüründe şimdi-kaderci boyutun olumsuz etkilerini azaltan başka faktörlerin olabileceği izlenimini vermektedir. Yeni yapılacak araştırmalar kültüre özgü ne gibi faktörlerin etkili olduğunun anlaşılmasına yardımcı olabilir.

Araştırmada diğer bir yordanan değişken olarak ele alınan sosyal karşılaştırma yönelimini geçmiş-olumsuz boyutun olumlu yönde yordadığı, geçmiş-olumlu, şimdi-kaderci, gelecek ve şimdi-hazcı boyutlarının ise sosyal karşılaştırma yönelimini yordamadığı görülmektedir. Yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısı olan geçmiş-olumsuz boyutun sosyal karşılaştırma yöneliminin de tek yordayıcısı olması dikkat çekicidir. Elde edilen bulgu, geçmiş-olumsuz yönelimlilik arttıkça sosyal karşılaştırma yönelim düzeyinin de arttığına işaret etmektedir. Geçmiş-olumsuz yönelimli olanların en belirgin özellikleri, geçmiş yaşamlarına yönelik olumsuz ve karamsar algılamalara sahip olmalarıdır. Ayrıca, daha depresif, kaygılı, mutsuz ve düşük benlik saygısına sahip oldukları görülmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Stresli ve zorlamalı yaşantılarda sosyal karşılaştırma ihtiyacının arttığı dikkate alındığında (Gibbons ve Buunk, 1999), geçmiş yaşamlarına yönelik olumsuz ve karamsar algılamalarının sosyal karşılaştırma ihtiyacını artırmış olabileceğini düşündürmektedir. Alan yazında, zaman perspektifi ve sosyal karşılaştırma yönelimi

arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmasa da geçmiş-olumsuz boyutun özellikleri dikkate alındığında, bu sonucun şaşırtıcı olmadığı söylenebilir.

Sonuç olarak, bu araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinde zaman perspektifinin farklı boyutlarının yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma yöneliminde rolü olduğunu göstermektedir. Zaman perspektifinin farklı boyutlarının yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma yönelimindeki bu rolü dikkate alındığında, üniversite öğrencilerinin zaman perspektifi yönelimlerinde etkili olabilecek değişkenlerin anlaşılması önemli görülmektedir. Özellikle, zaman perspektifi ile yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma yönelimi arasındaki ilişkide rol oynayabilecek ara değişkenlerin (kişilik, cinsiyet, kültürel faktörler gibi) ele alındığı çalışmaların daha kapsamlı bulgular elde edilmesini sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırma sonuçlarının değerlendirilmesinde dikkate alınması gereken bazı sınırlılıklar vardır. Öncelikle, araştırma bulguları, kendini anlatmaya dayalı (self-report) ölçeklerden elde edilen veriler ile sınırlıdır. Bu çalışmada, araştırma grubunu üniversite öğrencileri oluşturduğu için araştırma sonuçları sadece benzer gruplara genellenebilir. Ayrıca, bu araştırmada elde edilen bazı bulgularda kültürel faktörlerin etkili olabileceği düşünülmektedir. Ancak, Türk kültüründe yapılmış benzer çalışmaların olmaması bu bulguların değerlendirilmesinde bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Gelecekte yapılacak benzer çalışmaların bulguların değerlendirilmesine ve genellenebilirliğine katkı sağlaması öngörülmektedir. Araştırma sonuçlarının ruh sağlığı alanında çalışanlar için de önemli olduğu söylenebilir. Özellikle, üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik yardım hizmetlerinde, öğrencilerin zaman yönelimlerinin değerlendirilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akın, A., Ertürk, K., Yalnız, A., Akın, Ü. ve Demirci, İ. (2015). Zimbardo Zaman Perspektifi Ölçeği'nin Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenirliği. VII. Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Kongresi. Nevşehir, Türkiye.
- Andretta, J. R. (2010). Time attitude profiles in adolescents: predicting differences in educational outcomes and psychological wellbeing. Electronic Thesis and Dissertations UC Berkeley. Permalink: <http://escholarship.org/uc/item/9kc6z29k>.
- Bolotova, A.K., ve Hachaturova, M.R. (2013). The role of time perspective in coping behavior. *Psychology in Russia: State of the Art*, 6(3), 120-131.
- Buhl, M., ve Linder, D. (2009). Time perspectives in adolescence: Measurement, profiles, and links with personality characteristics and scholastic experience. *Diskurs Kindheits-und Jugendforschung*, 2, 197-216.
- Buunk, A.P., ve Gibbons, F.X. (2006). Social comparison orientation: A new perspective on those who do and those who don't compare with others. In Guimond, S. (Ed.), *Social Comparison and Social Psychology: Understanding cognition, intergroup relations and culture* (pp. 15-33). Cambridge: Cambridge University Press
- Büyüköztürk, S., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. A., Karadeniz, S. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Chen, T., Liu, L.L., Cui, J.F., Chen, X.J., Wang, J., Zhang, Y.B., Chan, R. C. K. (2016). Present-fatalistic time perspective and life satisfaction: The moderating role of age. *Personality and Individual Differences*, 99, 161-165.
- Çivitci, N. ve Çivitci, A. (2015). Social comparison orientation, hardiness and life satisfaction in undergraduate students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, 516-523.
- Daukantaite, D. (2015), Time perspective and mental health continuum: What are the time perspective profiles of flourishing, moderately mentally healthy, and languishing individuals? *Social Inquiry into Well-Being*. 1(2), 12-24.
- Desmyter, F. ve Raedt, R.D., (2012). The relationship between time perspective and subjective well-being of older adults. *Psychologica Belgica*. 52(1), 19-38.
- Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1-2), 189-216.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., ve Henry, C. (2008). Time perspectives and correlates of wellbeing. *Time & Society*, 17 (1), 47-61.
- Dwivedi, A. ve Rastogi, R. (2015). Relationship between life satisfaction and present time perspective: a study on emerging adulthood. *International Journal of Education & Psychology in the Community*, 5(1/2), 64-72.
- Ferrari, J.R., ve Diaz Morales, J.F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41 (3), 707-714.
- Festinger, L.A. (1954). Theory of social comparison processes. *Human Relations*. 7, 117-140.
- Fieulaine, N. ve Martinez, F. (2011). About the fuels of self-regulation: time perspective and desire for control in adolescents substance use. *The Psychology of Self-Regulation*, 102-121.
- Gao, Y.-J. (2011). Time perspective and life satisfaction among young adults in Taiwan. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 39(6), 729-736.
- Gibbons, F.X. ve Buunk, B.P. (1999). Individual differences in social comparison: The development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 129-142.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Milfont, T. L. ve Gouveia, V. V. (2006). Time perspective and values: An explanatory study of their relations to environmental attitudes. *Journal of Environmental Psychology*, 26, 72-82.



- Muro, A., Feliu-Soler, A., Castella, J., Devi, J., ve Soler, J. (2017). Does time perspective predict life satisfaction? A study including mindfulness as a measure of time experience in a sample of Catalan students. *Mindfulness*, 8(3), 655-663.
- Sailer, U., Rosenberg, P., Nima, A. A., Gamble, A., Garling, T., Archer, T., et al. (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. <http://dx.doi.org/10.7717/peerj.303>.
- Sansone, G., Fong, G.T., Hall, P.A., Guignard, R., Beck, F., Mons, U., Pötschke-Langer, M., Yong, H.H., Thompson, M.E., Omar, M., Jiang, Y. (2013). Time perspective as a predictor of smoking status: findings from the International Tobacco Control (ITC) Surveys in Scotland, France, Germany, China, and Malaysia. *BMC Public Health*, 13 (2013), 346-2458.
- Sobol-Kwapinska, M., ve Jankowski, T. (2016). Positive time: Balanced time perspective and positive orientation. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1511–1528.
- Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time & Society*, 20(3), 346-363.
- Strack, F., Schwarz, N., ve Gschneidinger, E. (1985), Happiness and reminiscing: The role of time perspective, affect, and mode of thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(6), 1460-1469.
- Şahin-Baltacı, H., ve Çivitci, N. (2016, Nisan). The relationship of time perspective and depression among university students. 7th Conference on Psychology, Counseling and Guidance' da sunulmuş sözlü bildiri. Kuşadası, Türkiye.
- Tagay, Ö. ve Şahin-Baltacı, H. (2017). Ergenlerde öznel iyi oluş ve zaman tutumu: Benlik saygısı ve iyimserliğin aracı rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41, 131-144.
- Teközel, İ.M. (2000). Sosyal karşılaştırma süreçlerinde benliğin olumlu değerlendirilmesi ihtiyacının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Zimbardo, P. G., ve Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.

## Summary

### Introduction

Although time is a phenomenon everybody has equally, there are individual differences among the perceptions about time. Time perspective reflecting these individual differences is defined by Zimbardo and Boyd (1999) as "the often nonconscious process whereby the continual flows of personal and social experiences are assigned to temporal categories, or time frames, that help to give order, coherence, and meaning to those events". To describe the time perspective of an individual, Zimbardo and Boyd (1999) identified five dimensions which are past-positive, past-negative, present-hedonistic, present-fatalistic and future. Time perspective can be effective on a number of important decisions, judgments and behaviors. Considering that the time perspective reflects an individual's perceptions of all the time dimensions such as past, present and future, it is predictable that it may also have an

impact on life satisfaction including cognitive assessments concerning an individual's life. It is also interesting to see how the individual's time orientation reflects the comparison s/he made with other people. According to the social comparison theory, an individual has a sense of self-evaluation and tends to compare oneself with other people when there are no objective measures to assess himself/herself. It is thought that the time orientation of an individual can also play an effective role in social comparisons. The purpose of this research is to reveal the role of tertiary level students' time perspectives in life satisfaction and social comparison orientation.

### Methodology

The present study was conducted with randomly chosen 441 students, 312 females (72.8%) and 120 males (27.2%), attending Pamukkale University Faculty of Education.

The ages of the participants varied between 18 and 32 ( $M=20.9$ ;  $SD= 1.87$ ). To collect research data, Zimbardo Time Perspective Inventory, The Satisfaction with Life Scale and IOWA-Netherlands Comparison Orientation Measure were used.

### Findings

This study employed standard multiple regression analysis to reveal the predictive power of the time perspective dimensions on life satisfaction and social comparison orientation. The results of the regression analysis showed that time perspective dimensions accounted for 14% of the total variance of life satisfaction ( $R=.37$ ,  $R^2=.14$ ,  $p<.00$ ). Regarding the results of the t-test conducted for the significance of regression coefficients, it was seen that past-negative predicted life satisfaction negatively ( $t =-4.77$ ,  $p=.00$ ), and past-positive ( $t =4.84$ ,  $p=.00$ ) and future ( $t =4.70$ ,  $p=.00$ ) predicted it positively and significantly; however, life satisfaction was not significantly predicted by the present-hedonistic ( $t=.63$ ,  $p=.52$ ) and present-fatalistic ( $t =-.39$ ,  $p=.69$ ) dimensions. The regression analysis results indicated that time perspective dimensions could explain 11% of the total variance of the social comparison orientation ( $R=.34$ ,  $R^2=.11$ ,  $p<.00$ ). T-test results regarding the significance of regression coefficients showed that past-negative dimension predicted social comparison orientation positively ( $t =6.14$ ,  $p=.00$ ), but, social comparison orientation were not significantly predicted the past-positive ( $t =1.65$ ,  $p=.10$ ), present-fatalistic ( $t =1.59$ ,  $p=.11$ ), future ( $t =-.75$ ,  $p=.45$ ) and present-hedonistic ( $t =1.65$ ,  $p=.10$ ) dimensions.

### Discussion

The current study investigated the role of tertiary students' time perspectives on life satisfaction and social comparison orientation. The findings of the study highlighted that life satisfaction of the tertiary students were predicted negatively by past-negative dimension and positively by past-positive and future dimensions. It was found out that present-hedonistic and present-fatalistic dimensions did not have a predictive role on life satisfaction. Based on the findings, past-negative dimension is proven to be

the strongest predictive of life satisfaction. While social comparison orientation, another variable of the research, is predicted positively by the past-negative dimension, it is predicted negatively by the dimensions of past-positive, present-fatalistic, future and present-hedonistic. It is an interesting finding that past-negative dimension, the strongest predictive of life satisfaction, is also the only significant predictive of social comparison orientation. In conclusion, the results of this study reveal that various dimensions of university students' time perspectives have a role in life satisfaction and social comparison orientation.