

# Gelecek Zaman Perspektifi Ölçüm ve Kavramsallaştırmalarına Yeni Bir Bakış

## A New Look at the Measurement and Concept of Future Time Perspective

Burak Doğruyol<sup>1</sup>, Ada Olgaç<sup>2</sup>



<sup>1</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Altınbaş Üniversitesi, İİSBF, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

<sup>2</sup>Uzm. Psikolog, Bahçeşehir Üniversitesi, İİSBF, Psikoloji, İstanbul, Türkiye

### Sorumlu yazar/Corresponding author:

Burak Doğruyol,  
Altınbaş Üniversitesi, İİSBF, Psikoloji Bölümü,  
İstanbul, Türkiye

E-posta/E-mail: burak.dogruyol@altinbas.edu.tr

Geliş tarihi/Received: 15.08.2018

Kabul tarihi/Accepted: 06.11.2018

**Atıf/Citation:** Doğruyol, B. ve Olgaç, A. (2018). Gelecek zaman perspektifi ölçüm ve kavramsallaştırmalarına yeni bir bakış. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*, 38(2): 201-217.  
<https://doi.org/10.26650/SP2018-0011>

### ÖZ

Zaman perspektifi bireylerin duyu ve düşüncelerini, mutluluk düzeylerini ve psikopatolojik semptomlarını etkileme gücüne sahiptir. Bu yüzden, özellikle Zimbardo Zaman Perspektifi yaklaşımı ve ölçümünün de etkisiyle zaman perspektifi son dönemde araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Gelecek zaman perspektifi ise belirsizlik içeren doğası sebebi ile ayrıca ilgi odağı olmaktadır. Ancak, ilgili yazında zaman perspektifinin ölçümü ve kavramsallaştırılması ile ilgili farklı yaklaşımlar ve çelişkili bulgular bulunmaktadır. Bu farklılıkların ve çelişkilerin olası sebeplerinden birisi kullanılan ölçüm araçlarının, zaman perspektifini özellikle de gelecek boyutunu farklı şekillerde ele almasıdır. Bu yüzden, gelecek zaman perspektifini ölçen araçların birbirleri ile ilişkisi, bir başka deyişle, yapı geçerliklerinin bir arada ele alınması yazına ışık tutması açısından önemlidir. Buradan hareketle, gelecek boyutu ölçümünde kullanılan araçların ilişkileri incelenerek ilgili yazında yer alan çelişkili bulguların altında yatan sebeplere ışık tutulması amaçlanmıştır. Bu çalışmada, gelecek zaman perspektifinin ölçümünde kullanılan farklı ölçme araçlarının birbirleri ile ilişkisi 311 katılımcı üzerinde incelenmiştir. Gelecek perspektifini ölçmek için Zimbardo Zaman Perspektifi Ölçeği (ZZPÖ) gelecek boyutu, Dengeli Zaman Perspektifi Ölçeği'nin (DZPÖ) gelecek boyutu ve Geleceğe İlişkin Tutumlar Ölçeği (GİTÖ) kullanılmıştır. Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizleri ve ikinci dereceden faktör analizi sonuçları, yaygın olarak kullanılan ZZPÖ'nün gelecek boyutunun GİTÖ-planlı gelecek boyutu ile ilişkili olduğunu, dolayısıyla gelecek ile ilgili bilişsel bileşenleri ölçtüğünü göstermiştir. Ayrıca, analizler GİTÖ'nün olumlu ve korkulu gelecek boyutları ile DZPÖ-gelecek boyutlarının ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu boyutlar ise gelecek perspektifinin duygusal bileşenlerine odaklanmaktadır. Bulgular, gelecek perspektifinin çok boyutlu ve farklı bileşenleri olan bir yapısı olduğuna işaret etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Gelecek zaman perspektifi, Zimbardo zaman perspektifi ölçümü, ölçek geçerliği, ikinci dereceden faktör analizi, yapı geçerliği

**ABSTRACT**

A new look at the measurement and concept of future time perspective shows that it has the potential to influence human emotion and cognition, well-being, and psychopathological symptoms. Therefore, especially following the Zimbardo Time Perspective approach and using its relevant measure, the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI), time perspective has attracted the attention of researchers. Future time perspective, with its ambiguous and uncertain nature, has attracted special attention among the past, present, and future perspectives. However, measurement and conceptualization of future time perspective is complex, and research in this field produced mixed and contradictory results. Therefore, the aim of the current study is to investigate the relationship between different future time perspective measures in order to provide a theoretical explanation about mixed findings and further the validity of relevant measures. In the current study, the relationship between different future time perspective measures was investigated using 311 participants. In order to measure future time perspective, the Future subscale of the ZTPI, the Future subscale of the Balanced Time perspective Scale (BTPS), and the Attitudes Towards Future Scale (ATFS) were administered. The results of correlation and second-order factor analyses revealed that the ZTPI-Future subscale is compatible with planned future subscale of ATFS. Thus, the ZTPI-Future subscale seems to measure the cognitive component of the future time perspective. The results indicated that future time perspective is a multi-dimensional construct that includes qualitatively distinct components.

**Keywords:** Future time perspective, Zimbardo Time Perspective Inventory, scale validation, second-order factor analysis, construct validity

**EXTENDED ABSTRACT**

Our perception of time has an important influence on our daily practices and understanding of the outer world. Thus, time as a concept has attracted the attention of philosophers, thinkers, and psychologists. Once time was conceptualized as a subjective experience shaped by human perception and cognition, psychologists started to investigate time as an integral part of human experience.

Psychologists heavily focused on the term "time perspective" which is formulated as individual differences in the focus on past, present, or future (Zimbardo & Boyd, 1999). Numerous studies from different fields established relations between time perspective and various psychological outcome variables (e.g., Papastamatelou, Unger, Giotakos, & Athanasiou, 2015; Przepiorka & Blachnio, 2016). Based on the historical perspective emphasizing the importance of future time perspective over past and present (Heidegger, 1992), research on this field heavily devoted to future time perspective. As future perspective by nature includes uncertainty and ambiguity, its effects on us is much more complex and controversial (Holman & Silver, 2005).

Research on time perspective accelerated as Zimbardo introduced the time perspective approach and developed the Time Perspective Inventory (TPI; Zimbardo & Boyd, 1999). This perspective also uses three different time perspectives: the past, present, and future.

Additionally from the scale measuring those three dimensions, there are also five subscales: positive and negative past, positive and negative present, and future.

Findings on the effects of future time perspective, in general, yielded that holding a predominantly future time perspective is significantly related to various positive outcomes (e.g., Guarino, De Pascalis, & Di Chiacchio, 1999; Luyckx, Lens, Smits, & Goossens, 2010). In addition to the findings between future time perspective and positive psychological outcomes, some other research revealed weak or nonsignificant relationships (e.g., Mahon & Yarcheski, 1994). Moreover, other research revealed that focusing on the future time perspective is associated with negative outcomes. For instance, future time perspective was predictive of future worries that leads to less enjoyment in the present (Lens & Tsuzuki, 2007). Furthermore, future time perspective was also related with higher stress levels (Otrar, Eksi, Dilmac, & Sikin, 2002) and higher levels of depressive symptoms in war survivors (Basoğlu et al., 2005).

Mixed findings on the effects of future time perspective might arise from measurement problem. Several tools have been developed to measure future time perspective, such as the Zimbardo Time Perspective Inventory (Zimbardo & Boyd, 1999), the Balanced Time Perspective Scale (BTPS; Webster, 2011), and the Attitudes Towards Future Scale (ATFS; Güler, 2004). In addition to the measurement problem, mixed findings might be the result of different conceptualizations behind those measurement tools. For instance, the ZTPI-Future is a unidimensional construct that ignores the positive and negative components of focusing on the future. Thus, the aim of the study is to shed some light on the measurement issue of future time perspective. For this aim, three different future time perspective measures were used together for the first time. By doing so, we were able to compare the commonly used ZTPI-Future scale against a similar unidimensional measure of future time perspective (i.e., BTPS-Future) and a multidimensional measure (i.e., ATFS), which includes positive, planful, and fearful future perspective subscales. Besides the measurement problem, mixed results might arise from different conceptualizations of future time perspective as positive-negative and cognitive-emotional. Thus, we also aim to explore if different measures tap into the distinct components of multidimensional future time perspective.

### Methods

For this aim, 311 participants with an age range between 18 and 74 ( $M = 31.43$ ,  $SD = 15.20$ ) participated in the study. Correlation between different future time perspective measures was calculated to assess the relationship between them. Then, a second-order

factor analysis was conducted on the participants' future time perspective scores to explore whether they can be clustered together.

### Results

Results of correlation analysis revealed that ZTPS-Future scale was weakly but significantly correlated with positive future subscale ( $r(309) = .13, p < .05$ ) and BTPS-Future scale ( $r(309) = .18, p < .001$ ), while it was moderately correlated with planful future subscale ( $r(309) = .47, p < .001$ ). Second-order principal component analysis using Promax rotation provided two-factor solution based on the eigenvalues (eigenvalues = 2.408 and 1.761). Accordingly, the first factor consisted of a positive future, fearful future subscales, and BTPS-Future scale. Altogether, subscales loaded on the first factor tap emotional component of future time perspective. Besides, the second factor consisted of ZTPS-Future and planful future subscale which can be named as a cognitive component of future time perspective.

### Discussion

Overall, the results of the current study indicated that future time perspective is a multi-dimensional construct. Some researchers have criticized for the ZTPS-Future scale since it ignores positive and negative future perspectives (Carelli, Wiberg, & Wiberg, 2011). Besides being double-barreled in terms of positivity and negativity, results of the current study indicated that future time perspective is perceived in cognitive and emotional terms which might have distinct effects on behavior. Accordingly, ZTPS-Future seems to tap the cognitive component of future time perspective similar to Webster's (2011) critics on the issue. Furthermore, BTPS-Future scale seems to tap the emotional component of future time perspective. Thus, future studies should consider different dimensions of future time perspective.

Zamanı algılayış şeklimiz hem günlük pratiklerimizde hem de daha geniş ölçekte dünyayı algılayıp anlamlandırmamızda önemli bir role sahiptir (Wittmann, 2009). Bu yüzden, zaman, tarih boyunca fizikten felsefeye birçok farklı disiplinin inceleme konusu olmuştur. Örneğin, Aristo'nun zamanı zihin ve beden ile ilişkilendirdiği çalışmaları, kendisini takip eden düşünürler için referans noktası olmuştur (Buccheri, Gesu ve Saniga, 2000). Görelilik kuramı ile birlikte gözlemcinin, zaman gibi gözlem altında olan fiziksel olayların bir parçası olduğu fikri kabul görmüş ve böylelikle zamanın da insanın zihninin bir ürünü olarak incelenmesinin önü açılmıştır. Bu genel kabulü takiben psikoloji de zamanı bireyin içsel deneyiminin bir parçası olarak ele alıp incelemeye başlamıştır.

Psikoloji yazınında zaman değişik şekillerde ele alınıp çalışılmış olsa da, çalışmaların büyük çoğunluğu Lewin (1951) tarafından formüle edilmiş olan *zaman perspektifi* kavramı üzerinde yoğunlaşmıştır. Zaman perspektifi yaklaşımı temelde bireylerin geçmişe, şimdiye ya da geleceğe odaklanmalarında bireysel farklılıklar gösterdikleri üzerinde durmaktadır. Bu alandaki araştırmalar da çoğunlukla odaktaki farklılıkların yaşam olaylarına uyum sağlama (Holman ve Silver, 1998) ve öğrenme ve benlik düzenleme (Sanna, Stocker ve Clark, 2003) gibi bir dizi psikolojik değişkenler üzerindeki etkilerini ortaya çıkarmaya odaklanmaktadır. Zaman perspektifi geçmiş, şimdi ve gelecek olarak ele alınmakla birlikte, gelecek perspektifinin insan bilinci üzerinde başat etkiye sahip olduğunu öne süren felsefi görüş ile paralel olarak ilgili yazın çoğunlukla gelecek perspektifinin etkilerine odaklanmıştır (Heidegger, 1992). Bu çalışmaların bazıları sadece gelecek perspektifinin etkilerine odaklanırken bazıları da gelecek perspektifini geçmiş ve şimdi perspektifi ile karşılaştırmalı olarak incelemiştir.

Alandaki çalışmaların önemli bir kısmı Lewin'in (1951) yaklaşımını sürdüren Zimbardo ve Boyd (1999) tarafından geliştirilen Zimbardo Zaman Perspektifi Ölçeği (ZZPÖ) kullanılarak yürütülmektedir. Bu ölçek, olumlu ve olumsuz geçmiş, hazcı ve kaderci şimdi ile gelecek olmak üzere üç temel perspektife dayanan beş boyut üzerinde ölçüm yapmaktadır. Dolayısıyla geçmiş ve şimdi boyutları niteliksel olarak farklılaşan ve birbirinden farklı sonuçlara yol açtığı öne sürülen ikişer boyut ile değerlendirilirken, gelecek perspektifi tek bir boyut ile ölçülmektedir. Bu çalışmada, yaygın olarak kullanılan tek boyutlu gelecek perspektifi ile ilgili çelişkili bulgulara ışık tutulması amaçlanmaktadır. Bu hedef doğrultusunda, ZZPÖ-Gelecek perspektifi boyutunun, ilgili yazında tanımlanmış başka gelecek perspektifi kavramları ve/veya ölçümleri (örn., dengeli,

olumlu, korkulu, planlı) ile ilişkisi incelenmiştir. Bu sayede, gelecek perspektifi çalışmalarından elde edilen çelişkili bulguların altında yatan sebeplere açıklık getirilmesi hedeflenmiştir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, gelecek perspektifine sahip olmanın ya da bu perspektife diğerlerine kıyasla daha fazla ağırlık vermenin olumlu sonuçlar ile ilgili olduğu kabul edilmektedir (Boyd ve Zimbardo, 2005). Gelecek zaman perspektifi temelde, geleceğe dair planlar yapma, hedefler belirleme ve konuların gelecekteki olası etkileri üzerine odaklanma olarak tanımlanmaktadır (Zimbardo ve Boyd, 1999). Bu tanımlama kapsamında ele alınan gelecek perspektifinin daha düşük psikopati eğilimleri ile ilişki olduğu gözlenmiştir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Benzer şekilde, yüksek gelecek perspektifi düzeyleri düşük internet bağımlılığını yordamaktadır (Przepiorka ve Blachnio, 2016). Ek olarak, gelecek perspektifinin genel kaygı düzeyi ile olumsuz yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Papastamatelou, Unger, Giotakos ve Athanasiou, 2015). Ayrıca, kanser tarama programlarına katılmak gibi olumlu sağlık davranışları geleceğe odaklanmak ile olumlu ilişki göstermektedir (Guarino, De Pascalis ve Di Chiacchio, 1999; Visser ve Hirsch, 2014). Benzer şekilde, geleceğe odaklanmanın, planlanan geleceğe zarar teşkil edebilecek davranışlardan şimdiki zamanda kaçınmayı sağladığı da gözlenmiştir. Örneğin, geleceğe odaklanan bireylerin daha az güvensiz cinsel ilişki kurdukları ve daha az uyuşturucu kullandıkları bulunmuştur (Luyckx, Lens, Smits ve Goossens, 2010). Klinik ve sağlık alanı dışında, geleceğe odaklanmanın sosyal alandaki değişkenleri de olumlu etkilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Lang ve Carstensen (2002) geleceğe odaklanmanın sosyal ilişkilerin doğasını olumlu yönde etkilediğini gösterirken, bir başka çalışmada (Shipp, Edwards ve Lambert, 2009) gelecek perspektifine odaklanmanın yüksek akademik başarı, hedefe yönelik etkin davranışlar sergilemek ve hedefe ulaşmaya çalışırken daha iyimser olmak ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, eğitim alanında da uygulamalı olarak incelenmiştir. Örneğin, Kauffman ve Husman (2004) öğrencilerin gelecek perspektifinin onların inanç ve motivasyonlarını olumlu yönde etkilediğini, bu etkinin devamında da öğrencilerin akademik başarılarını arttığını göstermişlerdir. Bunlara ek olarak, gelişimsel yaklaşımla yürütülen bazı çalışmalarda gelecek perspektifine odaklanmanın olumlu sonuçlarına dikkat çekilmiştir. Bu alandaki ilk çalışmalardan birisinde, Stein, Sarbin ve Kulik (1968) geleceğe daha fazla odaklanan bireylerin daha sosyal olduklarını bulmuştur. Marko ve Savickas (1998) ise geleceğe odaklanmanın çocuklukta başlayan bir öğrenme süreci ol-

duğunu vurgulayarak gelecek odağının geliştirilmesi için bir müdahale programı geliştirmişlerdir. Böylelikle, bireyler gelecek perspektifine ağırlık verebilecek ve olumlu sonuçlarından faydalanacaktır.

Gelecek perspektifine odaklanmanın olumlu sonuçlarını gösteren çalışmaların yanı sıra, başka bazı çalışmalarda beklenen olumlu etkilerin bulgulanmadığı görülmektedir. Örneğin, gelecek perspektifine odaklanma ile egzersiz yapma, sağlıklı beslenme ve uyuşturucu kullanımı gibi sağlık davranışlarının ilişkisini inceleyen bir çalışmada olumlu yönde olmakla birlikte zayıf düzeyde ilişkilerin bulunduğu görülmektedir (Mahon ve Yarcheski, 1994). Buna ek olarak, bu tür bir odaklanmanın olası olumsuz sonuçlarını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Boniwell ve Zimbardo (2003), çalışmalarında geleceğe odaklanmanın şimdiki zamanda mutlu olmanın önünde engel olduğunu rapor etmişlerdir. Bir başka çalışmada, geleceğe dair planlar yapan ve buna göre şimdiki zamanda stratejik hareket eden bireylerin, bu planlamanın bir sonucu olarak şimdiki zamanda daha kaçınılmaz davranabildikleri ve harekete geçmekte zorlandıkları görülmüştür (Lens ve Tsuzuki, 2007). Daha geniş bir bağlamda değerlendirildiğinde, geleceğe fazla odaklanmanın şimdiki zamanda kontrol kaybı hissiyle ve geleceğe dair tehdit algılama ve korku hissetme ile ilgili olabileceğini öne süren çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Yugoslavya Savaşı'ndan kurtulanlar üzerinde yapılan bir çalışmada, gelecekte olabilecek olumsuz olaylar ile ilgili korku duyan bireylerin daha fazla depresif semptomlar gösterdikleri ve daha fazla travma sonrası stres bozukluğu semptomları yaşadıkları gözlenmiştir (Basoğlu ve ark., 2005). Benzer şekilde, gelecek perspektifine fazla odaklanarak gelecek kaygısı deneyimleyen genç yetişkinlerin daha fazla stres yaşadıkları bulunmuştur (Otrar, Eksi, Dilmac ve Sikin, 2002).

Kuramsal açıdan ele alındığında ise geçmiş, şimdi ya da gelecek perspektiflerinden herhangi birine aşırı ağırlık vermenin olumsuz psikolojik sonuçlar doğuracağı öne sürülmektedir. Böyle bir yaklaşım kullanan Shostrom (1974) zaman yetkinliği kavramını öne sürerek, bireylerin etkin ve dinamik bir şekilde zaman perspektifleri arasında geçiş yapabilmelerinin önemini vurgulamıştır. Bireyler gelecek ile ilgili planlar yaparken ancak bu şekilde şimdiki zamandan haz alabilecektir. Bu yaklaşımı destekler şekilde, bir perspektife fazla odaklanmanın uyumsuz olmayan, riskli davranışlar ile ilişkili olduğu ve düşük düzeylerde iyi olma halini yordadığı bulunmuştur (Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy ve Henry, 2008). Bu yaklaşımlar ışığında, gelecek perspektifi ile ilgili yeni kavramsallaştırmalar ve yeni ölçümler geliştirilmiştir. Örneğin, ZZPÖ'nün alt öl-

çek skorları kullanılarak çeşitli dengeli zaman perspektifi puanlama teknikleri geliştirilmiştir (örn., Boniwell ve Zimbardo, 2004; Zimbardo ve Boyd, 2008; Stolarski, Wojtkowska ve Kwiecinska, 2016). Yeni puanlama teknikleri ile hesaplanan dengeli zaman perspektifi skorlarının daha yüksek mutluluk düzeyi gibi değişkenler ile ilgili olduğu gözlenmiştir (Drake ve ark., 2008).

Gelecek perspektifi ile ilgili çelişkili bulgulara ışık tutmak amacıyla, farklı puanlama teknikleri dışında, farklı ölçüm araçları da geliştirilmiştir. Örneğin, Webster (2011) geçmiş ve gelecek olmak üzere 2 boyuttan oluşan Dengeli Zaman Perspektifi (DZPÖ) ölçeğini yayınlamıştır. Gelecek perspektifi yine tek boyutlu ölçülmekle birlikte, bu boyutun yaygın kullanılan ZZPÖ-Gelecek boyutundan daha güvenilir ve geçerli olduğu öne sürülmüştür (Webster ve Ma, 2013). Gelecek perspektifinin tek boyutlu olarak ele alınmasını eleştiren bazı araştırmacılar da ZZPÖ'nün geçmiş ve şimdi perspektiflerinde olduğu gibi gelecek perspektifinin çok boyutlu olarak değerlendirilmesi gerektiğini ileri sürmüşlerdir. Örneğin, Geleceğe İlişkin Tutum Ölçeği (GİTÖ) gelecek perspektifini olumlu, korkulu ve planlı odaklanma olarak 3 boyutta ölçmektedir (Güler, 2004). Daha yakın zamanda ise, ZZPÖ'nün gelecek boyutu maddelerine yeni maddelerin eklenmesiyle olumlu ve olumsuz gelecek perspektifi olarak iki alt ölçek geliştirilmiştir (Carelli, Wiberg ve Wiberg, 2011; ayrıca Bkz. Morselli, 2013).

Genel olarak değerlendirildiğinde, ilgili yazında yaygın olarak kullanılan tek boyutlu ZZPÖ gelecek perspektifinin çelişkili bulgular ortaya koyduğu görülmektedir. Bu bulgulara ışık tutmak amacıyla hem kuramsal düzeyde hem de ölçüm düzeyinde yeni yaklaşımlar üretildiği görülmektedir. Bu çalışmanın amacı da ZZPÖ-Gelecek perspektifinin doğasını daha iyi anlamaya çalışmaktır. Bu amaç doğrultusunda, gelecek perspektifini ölçmek için geliştirilmiş farklı kavramsallaştırmalara dayanan gelecek perspektifi ölçümleri ilk kez bir arada incelenmiştir ve birbirleri ile olan ilişkileri ilk defa olarak ortaya konmuştur. Özel olarak, ZZPÖ gelecek perspektifinin daha yakın zamanda geliştirilmiş olan gelecek perspektifi ölçümü (DZPÖ; Webster, 2011) ve çok boyutlu gelecek perspektifi ölçümünün (GİTÖ; Güler, 2004) boyutları (olumlu, korkulu, planlı) ile ilişkisi incelenmiştir. Böylelikle, hem yaygın olarak kullanılan gelecek perspektifi ölçümünün geçerliği ile ilgili yeni veri sağlanması hedeflenmiş hem de geçmiş ve şimdi perspektifleri gibi çok boyutlu bir doğası olduğu öne sürülen gelecek perspektifinin anlaşılmasına kuramsal bilgi sağlanması hedeflenmiştir.



## YÖNTEM

### Katılımcılar

Çalışmada yaşları 18 ile 74 (*Ort.* = 31.43, *SS* = 15.20) arasında değişen 311 katılımcı yer almıştır. Katılımcıların %75'i kadın (*N* = 241), %25'i (*N* = 70) erkektir. Çalışmada yer alan katılımcıların %73'ü (*N* = 227) lisans düzeyinde, % 3.5'i (*N* = 11) doktora düzeyinde eğitim görmüş olup, % 10.5'i (*N* = 32) yüksek lisans mezunu, % 12.5'i (*N* = 39) lise mezunu ve % 0.5'i (*N*=2) ilkokul mezunudur.

### Veri Toplama Araçları

**Zimbardo Zaman Perspektifi Ölçeği (ZZPÖ).** Zimbardo ve Boyd (1999) tarafından geliştirilen ölçek 56 madde ile 5 zaman perspektifi boyutunu ölçen öz-bildirime dayalı bir ölçektir. Ölçek, katılımcıların zaman perspektiflerini tutumlar, davranışlar ve bilişsel süreçler temelinde ölçmeyi hedeflemektedir. Katılımcılar sorulara beşli Likert tipi ölçek (1: *Benim için hiç doğru değil* - 5: *Benim için çok doğru*) kullanarak cevap vermişlerdir. Ölçeğin orijinal formunda iç tutarlılık katsayıları .74 ile .82 arasında değişmektedir. Gelecek boyutunun iç tutarlılık katsayısı ise .77 olarak bulunmuştur. Çalışmada, ölçeğin kültürlerarası geçerliğini test etmek amacıyla 24 kültürde yürütülen bir çalışma kapsamında kullanılan Türkçe'ye uyarlanmış versiyonu kullanılmıştır (Sircova ve ark., 2014). Uyarlama çalışmasında Türkçe versiyonun iç tutarlılık katsayıları .65 ile .81 arasında iken, gelecek boyutunun katsayısı .73 olarak bulunmuştur. Çalışmanın amaçları doğrultusunda, çalışmada sadece gelecek perspektifi boyutu kullanılmıştır. Boyutun Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .74 olarak bulunmuştur.

**Geleceğe İlişkin Tutum Ölçeği (GİTÖ).** Ölçek Güler (2004) tarafından farklı gelecek perspektifi boyutlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Faktör analizi sonuçları korkulu, planlı ve olumlu olmak üzere 3 boyutun olduğunu ortaya koymuştur. Bu 3 boyutun iç tutarlılık katsayıları korkulu için .81, olumlu için .80 ve planlı boyutu için .79 olarak hesaplanmıştır. Her bir boyut beşli (1: *Hiç katılmıyorum* - 5 *Tamamen katılıyorum*) Likert tipi ölçek kullanılarak beşer madde ile ölçülmüştür. Bu çalışmada, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları korkulu boyutu için .89, olumlu boyutu için .89 ve planlı boyutu için .78 olarak bulunmuştur.

**Dengeli Zaman Perspektifi Ölçeği (DZPÖ).** Webster (2011) tarafından geliştirilen ölçek zaman perspektifini geçmiş ve gelecek olarak 2 boyutta değerlendirmektedir. Her 2 boyutu 14'er madde ile ölçen ölçek geçmiş ve gelecek zaman perspektiflerini tek boyutlu

olarak ele almaktadır. Webster (2011), geçmiş ve gelecek boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının sırasıyla .88 ve .92 olduğunu raporlamıştır. Ölçek, çalışma kapsamında Türkçe'ye çevrilmiştir. Bu çalışmada, amaçlar doğrultusunda sadece gelecek zaman perspektifini ölçen 14 madde değerlendirilmiştir. Katılımcılar maddelere altılı Likert tipi ölçek (1: *Benim için hiç doğru değil - Benim için çok doğru*) üzerinde cevap vermişlerdir. Gelecek perspektifi boyutunun Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .95 olarak bulunmuştur.

## İşlem

Etik komite onayı alınmasının ardından internet ortamında veri toplama araçlarından oluşturulan bir batarya hazırlanmıştır. Veriler googledocs platformu kullanılarak toplanmıştır. Kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi ile çalışmanın linki çeşitli yollar ile (örn., sosyal medya) duyurulmuştur. Veriler Ocak-Şubat 2018 döneminde iki aylık bir süreçte toplanmıştır.

## Verilerin Analizi

Veri toplama ve ölçeklerin puanlanması işleminin ardından öncelikle betimleyici istatistikler incelenmiştir. Ardından, gelecek perspektifini ölçen boyutların arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Son olarak, farklı boyutların birbirleri ile ilişkisini daha detaylı inceleyebilmek amacıyla ikinci dereceden (second order) faktör analizi yapılmıştır. İkinci derece faktör analizinde, katılımcıların tek tek maddelere verdikleri puanlar yerine, katılımcıların boyutlardan aldıkları ortalama puanlar faktör analizine dahil edilmiştir.

## BULGULAR

Çalışmada ele alınan değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları, en düşük ve en yüksek değerlerinin gösterildiği betimleyici istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur. Bulgular, katılımcıların genel olarak yüksek düzeylerde gelecek perspektifine sahip olduklarını göstermektedir.

**Tablo 1.** Çalışmada Kullanılan Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Değişken	Ort.	SS	Min.	Maks.
Zimbardo Zaman Perspektifi Ölçeği-Gelecek	3.62	0.52	1.85	4.92
Dengeli Zaman Perspektifi Ölçeği-Gelecek	4.63	0.99	1.36	6.00
Geleceğe İlişkin Tutumlar Ölçeği-Korkulu	3.34	1.09	1.00	5.00
Geleceğe İlişkin Tutumlar Ölçeği-Olumlu	3.94	0.84	1.00	5.00
Geleceğe İlişkin Tutumlar Ölçeği-Planlı	3.72	0.78	1.20	5.00

İkinci aşamada, çalışmada kullanılan değişkenler arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Bulgular Tablo 2’de sunulmuştur. Buna göre, ZZPÖ ile ölçülen gelecek perspektifi GİTÖ ile ölçülen korkulu gelecek boyutu ile ilişki göstermezken, olumlu gelecek ( $r(309) = .13, p < .05$ ) ve DZPÖ-Gelecek perspektifi ( $r(309) = .18, p < .001$ ) ile düşük düzeylerde anlamlı korelasyon göstermiştir. Ek olarak, ZZPÖ-Gelecek perspektifi GİTÖ-planlı gelecek ile orta düzeyde anlamlı korelasyon göstermiştir ( $r(309) = .47, p < .001$ ). Diğer taraftan, DZPÖ-Gelecek perspektifi GİTÖ korkulu gelecek ( $r(309) = .39, p < .001$ ), GİTÖ olumlu gelecek ( $r(309) = .71, p < .001$ ) ve GİTÖ planlı gelecek ( $r(309) = .59, p < .001$ ) boyutları ile orta ila yüksek düzeylerde anlamlı ilişki göstermiştir. GİTÖ boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise korkulu gelecek boyutunun olumlu gelecek ( $r(309) = .40, p < .001$ ) ve planlı gelecek ( $r(309) = .22, p < .001$ ) ile olumlu yönde anlamlı korelasyon gösterdiği gözlenmiştir. Ek olarak, olumlu gelecek ve planlı gelecek boyutları arasında da orta düzeyde anlamlı korelasyon olduğu bulunmuştur ( $r(309) = .53, p < .001$ ).

**Tablo 2.** Çalışmada Kullanılan Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişken	1	2	3	4	5
1. Zimbardo Zaman Perspektifi Ölçeği-Gelecek	(.74)				
2. Dengeli Zaman Perspektifi Ölçeği-Gelecek	.18**	(.95)			
3. Geleceğe İlişkin Tutumlar Ölçeği-Korkulu	.02	.39**	(.89)		
4. Geleceğe İlişkin Tutumlar Ölçeği-Olumlu	.13*	.71**	.40**	(.89)	
5. Geleceğe İlişkin Tutumlar Ölçeği-Planlı	.47**	.59**	.22**	.53**	(.78)

\* $p < .05$ , \*\* $p < .001$ .

Not: Parantez içindeki değerler ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarını göstermektedir.

Korelasyon analizlerinden sonra, gelecek perspektifini ölçen farklı boyutların birbirleri ile ilişkisini daha detaylandırmak amacıyla ikinci dereceden faktör analizi yapılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin geçerlik ve güvenilirliklerinin yazında test edilmiş ve ölçek maddelerinin ölçüm güçlerinin çalışmanın amacı dışında olmasından dolayı birinci dereceden açımlayıcı faktör analizi kullanılmamıştır. Bunun yerine, çalışmanın amacına uygun olarak, ölçeklerin tanımladığı boyutların anlamlı ve kuramsal bir şekilde örgütlenip örgütlenmediğinin test edilmesi hedeflenmiştir. Faktör analizinde, değişkenler arasındaki ilişki düzeyi gözetilerek promax döndürme yöntemi kullanılmıştır. Faktör sayısı ile ilgili herhangi bir sınırlama getirilmemiş ve faktör yükleri için kesme noktası olarak .40 kullanılmıştır. Faktör öz-değerleri 2 faktörlü çözüm önermiştir (öz-değerler = 2.408 ve 1.761). Birinci faktör, GİTÖ ile ölçülen olumlu ve korkulu gelecek boyutları ile DZPÖ-Gelecek perspektifi boyutlarından oluşmuştur ve toplam varyansın %51.51’ini

açıklamıştır. İkinci faktör, ZZPÖ-Gelecek perspektifi ile GİTÖ-planlı gelecek boyutlarını içermiştir ve toplam varyansın %22.36'sını açıklamıştır. Faktör analizi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3.** İkinci Dereceden Faktör Analizi Sonuçları

Değişken	Faktör 1	Faktör 2
Geleceğe İlişkin Tutumlar Ölçeği-Olumlu	.849	
Geleceğe İlişkin Tutumlar Ölçeği-Korkulu	.809	
Dengeli Zaman Perspektifi Ölçeği-Gelecek	.807	
Zimbardo Zaman Perspektifi Ölçeği-Gelecek		.966
Geleceğe İlişkin Tutumlar Ölçeği-Planlı		.652
Özdeğer	2.408	1.761
Açıklanan Varyans	%51.51	%22.36

## TARTIŞMA

Bu çalışmada, zaman perspektifi alanında tarihsel olarak en çok üzerinde durulan ve araştırmacıların da en fazla odaklandığı gelecek perspektifi ölçüm araçları ve kavramsallaştırmaları ilk kez olarak bir arada incelenmiştir. Özel olarak, son yirmi yılda psikoloji alanındaki araştırmacıların yaygın olarak kullandığı Zimbardo zaman perspektifi yaklaşımı ve bu yaklaşımı ölçmek için geliştirilmiş ZZPÖ'nün gelecek boyutu ile yine gelecek boyutunu tek boyutlu olarak ele alan DZPÖ'nün gelecek boyutunun ilişkisi incelenmiştir. Böylelikle, kavramsal olarak benzer yaklaşımları bulunan iki farklı ölçümün birbirileri olan ilişkisi değerlendirilmiş ve yapı geçerliği ile ilgili veri sağlanmıştır. Ek olarak, gelecek perspektifini çok boyutlu olarak ele alan GİTÖ'nün boyutları ile ZZPÖ-Gelecek perspektifi arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Böylelikle hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabileceği öne sürülen ve bulgularan gelecek perspektifi kavramının ve ölçümünün tam olarak karşıladığı psikolojik süreçlere ışık tutulması hedeflenmiştir.

Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, ZZPÖ-Gelecek perspektifi benzer bir kavramsallaştırmaya sahip DZPÖ-Gelecek ile düşük düzeylerde ilişki göstermiştir. Buradan hareketle, bu iki ölçümün gelecek perspektifinin farklı boyutlarını ölçtüğü sonucu çıkarılabilir. Bir başka deyişle, bu iki ölçümün birbirinin yerine kullanılmasındansa araştırma hedeflerine uygun olarak birinin seçilmesi daha uygun olacaktır. Bu iki boyut arasındaki düşük ilişkinin sebebi ölçümlerin farklı kavramsallaştırmalara dayanıyor olması olabileceği gibi ölçümlerin geçerliği ve güvenirliliği ile ilgili de olabilir. Webster (2011) ZZPÖ'nün sosyal istenirliğinin DZPÖ'ye kıyasla daha yüksek olduğunu rapor

etmiştir. Ayrıca, DZPÖ'nün madde sayısının çok daha az olmasının ölçümün güvenilirliğini ve geçerliğini arttırdığını öne sürmüştür. Diğer taraftan, ölçümler arasındaki düşük ilişki farklı kavramsallaştırmalara dayanıyor olabilir. DZPÖ maddeleri genel olarak gelecek perspektifinin duygusal bileşenlerine odaklanmaktadır (örn., *Geleceği düşündüğümde heyecanlanıyorum*). Boniwell (2009) ise ZZPÖ maddelerinde duygusal bileşenlere yer verilmediğini, maddelerin çoğunlukla gelecek perspektifinin bilişsel bileşenlerine odaklandığını öne sürmüştür. Dolayısıyla, gelecek perspektifini ölçen bu iki ölçüm arasındaki düşük ilişki, ikisinin gelecek perspektifinin farklı bileşenlerini ölçmesinden kaynaklanıyor olabilir. Özel olarak, ZZPÖ-Gelecek, gelecek ile ilgili düşünceleri, değerlendirmeleri ve planlamaları içerirken DZPÖ-Gelecek, gelecek ile ilgili duygu ve inançları ölçmektedir.

İkinci dereceden faktör analizi sonuçları, bu iki ölçüm arasındaki düşük ilişkinin ölçümlerin geçerlik ve güvenilirliğindeki farklılıktan ziyade kavramsallaştırmalarındaki farklılıktan kaynaklandığını destekler görünmektedir. Her iki boyut da yüksek faktör yükleri almış ve korelasyon matrisinde diğer boyutlarla yeterli düzeyde ilişki göstermiştir. Diğer taraftan, ZZPÖ-Gelecek perspektifi planlı gelecek boyutu ile bir faktör oluştururken, DZPÖ-Gelecek perspektifi olumlu ve korkulu gelecek boyutları ile faktör oluşturmuştur. Güler (2004) çalışmasında, olumlu ve korkulu gelecek boyutlarının gelecek ile ilgili duygu ve inançlar ile ilişkili olduğunu, planlı gelecek boyutunun ise daha ziyade düşünce ve değerlendirmeleri içeren bilişsel bileşenleri ölçtüğünü rapor etmiştir. Dolayısıyla, DZPÖ-Gelecek boyutunun yer aldığı ilk faktör gelecek perspektifinin duygusal bileşeni olarak değerlendirilebilir. Ek olarak, ZZPÖ-Gelecek perspektifinin yer aldığı ikinci faktör ise gelecek zaman perspektifinin bilişsel bileşeni olarak ele alınabilir. ZZPÖ-Gelecek perspektifi boyutunun mutluluk ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmakla birlikte (Bkz. Boniwell ve Zimbardo, 2004; Drake ve ark., 2008), Webster (2011) DZPÖ-Gelecek perspektifi boyutunun mutluluğunun daha güçlü bir yordayıcısı olduğu bulgulamıştır. İlgili yazındaki bu bulgular ve çalışmanın sonuçları bir arada değerlendirildiğinde gelecek perspektifinin içeriğinin bilişsel ve duygusal bileşenlerden oluştuğu öne sürülebilir. Ek olarak, bu boyutlar, birbirleri ile ilişkili olmakla birlikte, geleceğe odaklanmanın niteliksel olarak farklı türlerine işaret ediyor gibi gözükmektedir. Dolayısıyla, gelecek perspektifi ile ilgili ileriki çalışmalarda, bu zaman dilimine odaklanmanın farklı bileşenlerini gözetmek, araştırılan ilişkilerin gerçek doğasını ortaya koymak adına daha doğru olacaktır.

İleriki çalışmalarda dikkat edilmesi gereken bir başka konu da bu çalışmada ele alınan gelecek perspektifi ölçümlerinin genel olarak olumlu gelecek beklentileri ile ilgili olduğudur. İlgili yazında gelecek perspektifinin genel olarak olumlu bir boyut olarak ele alınmasına dair bir yanlılık olduğuna dair eleştiriler mevcuttur (Bkz. Nurmi, 2005; Zaleski, 1996). Bu durum, geleceğin genel olarak hayaller, umutlar ve başarı beklentileri ile ilişkilendirilmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkıyor gözükmektedir. Dolayısıyla, gelecek perspektifi ile ilgili çalışmalarda duygusal ve bilişsel bileşenlere odaklanmanın yanı sıra, geleceğe dair olumlu ve olumsuz bir perspektiften bakıyor olmanın da gözetilmesi faydalı olacaktır. Örneğin, geleceğe dair olumsuz duygu ya da düşüncelere sahip olmanın beklenen gelecek ile ilgili daha hazırlıklı olmaya ve ileride ortaya çıkan olumsuz duygular ile daha iyi baş edebilmeye yol açtığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Anderson ve Wood, 2005; Higgins, 1997). Dolayısıyla, gelecek perspektifi yönelimi yüksek olan, bir başka deyişle geleceğe odaklanan bireylerin, bu odak ne tür bileşenlerden oluşursa oluşsun hem olumlu hem olumsuz deneyimler yaşaması olası gözükmektedir (Holman ve Silver, 2005). Genel olarak değerlendirildiğinde, gelecek perspektifine odaklanmanın birden çok bileşeni olduğu görülmektedir. Ayrıca, bu bileşenlerin bireylerin davranışlarına, duygularına ve iyi olma hallerine olan etkileri ilk bakışta beklenenden daha karmaşık gözükmektedir.

Bu çalışmanın sınırlılıklarından birisi, katılımcıların önemli bir kısmının kadın olmasıdır. İlgili yazında, cinsiyet farklılıklarına ilişkin bulgular yer almamakla birlikte ileriki çalışmalarda cinsiyet dağılımının gözetilmesi faydalı olacaktır. Çalışmanın bulguları genellenirken dikkat edilmesi gereken bir diğer konu da verinin toplandığı kültürdür. Zamanın bireyler tarafından ele alınışının, geliştirdikleri zaman perspektiflerinin ve bunların onların deneyimlerine olan etkilerinin kültürden kültüre farklılık gösterdiği öne sürülmektedir (Levine ve Wolff, 1985; McGrath ve Tschan, 2004). Bu sebeple, farklı gelecek zaman perspektifi ölçümlerinin birbirleri ilişkisi incelenirken ve/veya gelecek zaman perspektifinin bileşenleri ile ilgili genellemeler yapılırken kültürel farkların göz önünde bulundurulması gerekmektedir. İleriki çalışmalarda, çalışmanın bulgularının farklı kültürlerde tekrar edilmesi genellenebilirlik açısından faydalı olacaktır.

Zaman, tarih boyunca insanoğlunun deneyimlerinin bir parçası olarak düşünürlerin ve bilim insanlarının dikkatini çekmiştir. İlgili yazın ve bu çalışmanın bulguları değerlendirildiğinde, zaman kavramı araştırmacıların dikkatini çekmeye devam edecek gibi gözükmektedir. Zaman perspektifinin en fazla ilgi çeken bileşeni olan geleceğe odak-

lanmak ise belirsiz ve karmaşık doğası sebebiyle özellikle ilgi çekmeye devam edecektir. Bu çalışmada, gelecek zaman perspektifi üzerindeki araştırma alanına hem yöntem hem de kavramsal açıdan ışık tutulmaya çalışılmıştır. İleriki çalışmalarda, gelecek zaman perspektifinin ölçümüne ve kavramsallaştırılmasına eklenecek yeni bilgiler alandaki birikimimizi arttırması açısından önemli olacaktır.

## Kaynakça

- Anderson, K. B., & Wood, M. D. (2005). Considering the future consequences of aggressive acts: Established and potential effects in the context of the general aggression model. In A. Strathman & J. Joireman (Eds.), *Understanding behavior in the context of time* içinde (pp. 85–107). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Basoğlu, M., Livanou, M., Crnobaric, C., Frančišković, T., Suljić, E., Durić, D., & Vranešić, M. (2005). Psychiatric and cognitive effects of war in former Yugoslavia. *JAMA*, *294*, 580–590.
- Boniwell, I. (2009). Perspectives on time. In S. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (pp. 295–302). New York, NY: Oxford University Press.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 165–178). New Jersey, NJ: Wiley.
- Buccheri, R., Gesu, V. D., & Saniga, M. (2000). *Studies on the structure of time: From physics to psycho(patho)logy*. New York, NY: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- 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.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*, *17*(1), 47–61.
- Guarino, A., De Pascalis, V., & Di Chiacchio, C. (1999) *Breast cancer prevention, time perspective, and trait anxiety*. Unpublished manuscript, University of Rome, İtalya.
- Güler, A. (2004). *Relationship between self-construals and future time orientations*. (Master's Thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Heidegger, M. (1992). *The history of the concept of time: Prolegomena*. Oxford, UK: Blackwell Publishers.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, *52*(12), 1280–1300.
- Holman, E. A., & Silver, R. C. (1998). Getting “stuck” in the past: Temporal orientation and coping with trauma. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 1146–1163.
- Holman, E. A., & Silver, R. C. (2005). Future-oriented thinking and adjustment in a nationwide longitudinal study following the September 11th terrorist attacks. *Motivation and Emotion*, *29*, 389–410.
- Kauffman, D. F., & Husman, J. (2004). Effects of time perspective on student motivation: Introduction to a special issue. *Educational Psychology Review*, *16*(1), 1–7.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging*, *17*(1), 125–139.
- Lens, W., & Tsuzuki, M. (2007). The role of motivation and future time perspective in educational and career development. *Psychologica*, *46*, 29–42.

- Levine, R. V., & Wolf, E. (1985). Social time: The heartbeat of culture. *Psychology Today*, *19*, 28–35.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in the social sciences: Selected theoretical papers*. Oxford, UK: Harpers.
- Luyckx, K., Lens, W., Smits, I., & Goossens, L. (2010). Time perspective and identity formation: short-term longitudinal dynamics in college students. *International Journal of Behavioral Development*, *34*(3) 238–247.
- Mahon, N. E., & Yarcheski, T. J. (1994). Future time perspective and positive health practices in adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, *79*, 395–398.
- Marko, K. W., & Savickas, M. L. (1998). Effectiveness of a career time perspective intervention. *Journal of Vocational Behavior*, *52*, 106–119.
- McGrath, J. E., & Tschann, F. (2004). *Temporal matters in social psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Morselli, D. (2013). The olive tree effect: Future time perspective when the future is uncertain. *Culture & Psychology*, *19*, 305–322.
- Nurmi, J. E. (2005). Thinking about and acting upon the future. Development of future orientation across the lifespan. In A. Strathman & J. Joireman (Eds.), *Understanding behavior in the context of time içinde* (pp. 31–58). Mahwah, NJ: Lawrence Associates Publishers.
- Otrar, M., Eksi, H., Dilmac, B., & Sikin, A. (2002). The sources of stress, coping, and psychological well-being among Turkic and relative societies' students in Turkey. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri (KUYEB)*, *2*, 473–506.
- Papastamatelou, J., Unger, A., Giotakos, O., & Athanasiou, F. (2015). Is time perspective a predictor of anxiety and perceived stress? Some preliminary results from Greece. *Psychological Studies*, *60*, 468–477.
- Przepiorka, A., & Blanchio, A. (2016). Time perspective in internet and facebook addiction. *Computers in Human Behavior*, *60*, 13–18.
- Sanna, L. J., Stocker, S. L., & Clarke, J. A. (2003). Rumination, imagination, and personality: Specters of the past and future in the present. In E. C. Chang & L. J. Sanna (Eds.), *Virtue, vice, and personality: The complexity of behavior* (pp. 105–124). Washington, DC: American Psychological Association.
- Shipp, A. J., Edwards, J. R., & Lambert, L. S. (2009). Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *110*, 1–22.
- Shostrom, E. L. (1974). *Manual for the Personal Orientation Inventory*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Sircova, A., Van de Vijver, F., Osin, E., Milfont, T., Fioulaine, N., Kislali-Erginbilgic, A. ... Nedeljković, J. (2014). A Global look at time: A 24-country study of the equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *SAGE Open*, *4*, 1–12. <http://dx.doi.org/10.1177/2158244013515686>.
- Stein, K. B., Sarbin, T. R., & Kulik, J. A. (1968). Future time perspective: Its relation to the socialization process and the delinquent role. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *32*(3), 257–264.
- Stolarski, M., Wojtkowska, K., & Kwiecinska, M. (2016). Time for love: Partners' time perspectives predicts relationship satisfaction in romantic heterosexual couples. *Time & Society*, *25*(3), 552–574.
- Visser, P. L., & Hirsch, J. K. (2014). Health behaviors among college students: The influence of future time perspective and basic psychological need satisfaction. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, *2*, 88–99.
- Webster D. J. (2011). A new measure of time perspective: Initial psychometric findings for the Balanced Time Perspective Scale (BTPS). *Canadian Journal of Behavioral Science*, *43*(2), 111–118.



- Webster, D. J., & Ma, X., (2013). A balanced time perspective in adulthood: Well-being and developmental effects. *Canadian Journal on Aging, 32*(4), 433–442.
- Wittmann, M. (2009). The inner experience of time. *Philosophical Transactions of the Royal Society B, 364*, 1955–1967.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences, 20*(2), 165–174.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(6), 1271–1288.

