

Zaman Yönelimi ile İlişki Problemlerine Verilen Tepkiler Arasındaki İlişkide İlişki Doyumunun Aracı Rolü

Fatma Yaşın
Ankara Üniversitesi

Ayda Büyükşahin Sunal
Ankara Üniversitesi

Özet

Bu çalışmanın temel amacı, zaman yönelimi ve ilişki problemlerine verilen tepkiler arasındaki ilişkide ilişki doyumunun aracı rolünün incelenmesidir. Ayrıca, zaman yönelimi, ilişki doyumu ve ilişki doyumsuzluğuna verilen tepkiler ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Çalışmanın örneklemi, romantik ilişkisi olan (flört, söz/nişan, evlilik) toplam 509 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 30.82'dir ($S = 8.07$). Veri toplama aracı olarak, Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri, İlişki İstikrarı Ölçeği ve İlişki Problemlerine Tepkilerim Ölçeği kullanılmıştır. İlk olarak, MANOVA analizi sonuçları katılımcıların şimdi/kadere zaman yönelimi, yokmuş gibi davranma ve konuşma alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğine işaret etmektedir. İkinci olarak, zaman yöneliminin ilişki doyumsuzluğuna verilen tepkiler üzerindeki hem doğrudan hem de ilişki doyumunun aracılığıyla dolaylı etkisinin incelenmesi amacıyla bir model oluşturulmuş ve bu model yol analiziyle test edilmiştir. Analiz sonuçları, geçmiş/olumsuz, şimdi/hazcı ve gelecek zaman yönelimlerinin ilişki doyumu aracılığıyla çıkış, konuşma ve bağlılık tepkilerini yordadığını göstermektedir. Ayrıca, geçmiş/olumsuz ve şimdi/hazcı zaman yönelimlerinin ilişki doyumsuzluğuna verilen tepkilerden bazılarını doğrudan yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Çalışmanın bulguları ilgili alanyazın temelinde tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Zaman yönelimi, ilişki doyumu, ilişki problemlerine verilen tepkiler

Abstract

The main purpose of this study is to investigate the mediator role of relationship satisfaction on the relation between time perspective and responses to romantic relationship dissatisfaction. Furthermore, the relationship between time perspective, relationship satisfaction, responses to relationship dissatisfaction, and gender was examined. The sample included 509 people who have been in a romantic relationship. The mean age of participants was 30.82 ($SD = 8.07$). The material set included Zimbardo's Time Perspective Inventory, Relationship Stability Scale, and My Responses to Relationship Problems Scale. Firstly, MANOVA analysis revealed a significant main effect of gender in terms of present/fatalistic time perspective, neglect and voice scores. Secondly, a model was conducted in order to examine both the direct effect of time perspective on responses to relationship dissatisfaction and the indirect effect of time perspective on responses to relationship dissatisfaction mediated by relationship satisfaction; and this model was analysed by path analysis. Results revealed that there is a mediator role of relationship satisfaction in the relation between past/negative, present/hedonistic and future time perspective, and exit, voice and loyalty responses. Moreover, it was found that past/negative and present/hedonistic time perspectives predicted some responses to romantic relationship dissatisfaction directly. Results were discussed on the basis of relevant literature.

Key words: Time perspective, relationship satisfaction, responses to relationship dissatisfaction

Yazışma Adresi: Arş. Gör. Fatma Yaşın, Ankara Üniversitesi DTCF Psikoloji Bölümü, 06100 Sıhhiye, Ankara, Türkiye

E-posta: yasin@ankara.edu.tr

Yazar Notu: Bu araştırma ilk yazarın (Fatma Yaşın) tez çalışmasının bir bölümünü içermektedir.

“Geçmiş kontrol eden geleceği de kontrol eder.
Şu anı kontrol eden geçmiş de kontrol eder.”
George Orwell, 1984

Zamanın fiziksel değişmezliği, bireylerin zamanda yolculuk yapmalarına henüz izin vermese de, geçmiş ve geleceğe psikolojik bir yolculuk yapmanın, bellek süreçleri aracılığıyla olası olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Bir başka deyişle, hem geçmişte var olduklarının bilincinde olan hem de yansımalar ve hayaller aracılığıyla gelecekle zihinlerinde canlandırabilen bireyler zihinsel süreçleriyle zamanda yolculuğa çıkabilmektedirler. Bireylerin yalnızca şu ana ait olmadıklarına yönelik farkındalıkları yani geçmiş ve gelecek zamana yönelik algıları da onların şimdiki zamandaki duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyebilmektedir. İnsan ve zaman arasındaki bu ilişki Zimbardo ve Boyd (1999) tarafından *zaman yönelimi kuramıyla (time perspective theory)* açıklanmıştır. Kurama göre, bireysel ve sosyal yaşantılar öncelikle anlamlı ve tutarlı bir biçimde zamansal sınıflandırmalara (*geçmiş, şimdi ve gelecek zaman*) ayrılarak bilinçdışı süreçlerde yer almaktadır. Geçmişte yaşanan olayları ya da gelecek amaçları içeren bu sınıflandırmalar da bireylerin şimdiki ve gelecek zamandaki duygu, düşünce ve davranışlarını belirleyebilmektedir. Ayrıca, yazarlara göre (Hornik ve Zakay, 1996; Zimbardo ve Boyd, 1999) her bireyin yaşantıları ve geleceğe ilişkin hedefleri ya da beklentileri kendine özgü olduğu için zaman yönelimi, öznel bir boyut olarak değerlendirilmelidir. Zimbardo ve Boyd (1999) geçmiş, şimdi ve gelecek zamanı dengeli bir şekilde kullanmanın en ideal zaman yönelimi olduğuna vurgu yaparsa da, bireylerin belirli bir zaman yönelimini daha baskın olarak kullanabileceklerine dikkat çekmişler ve zaman yönelimini bu bağlamda ele almışlardır. Buna göre, bireyler *geçmişe yönelik olumlu ya da olumsuz, şimdikiye yönelik hazcı ya da kaderci ve gelecek zaman yöneliminden* yalnızca birine daha eğilimlidirler (Zimbardo, 2002). Sonuç olarak, yazarlar zaman yönelimini bir eğilim olarak değerlendirmişlerdir.

Bu bağlamda, zaman yönelimi geçmiş/olumlu (past/positive), geçmiş/olumsuz (past/negative), şimdi/hazcı (present/hedonistic), şimdi/kaderci (present/fatalistic) ve gelecek (future) olmak üzere beş boyutta ele alınmıştır. Bu sınıflandırmalar incelendiğinde, *geçmiş/olumsuz zaman yönelimi* eğilimi olanların geçmişe yönelik olumsuz olayları daha çok anımsadıkları görülmektedir. Bu da daha çok hoş olmayan deneyimlerden, travmatik olaylardan, bazı olayların olumsuz yeniden yapılandırılmasından ya da bu koşulların tümünün bir arada olmasından kaynaklanabilmektedir. Bu zaman yönelimli bireylerin yaşadıkları ya da yaşadıklarına inandıkları olumsuz olaylar da şimdiki zamandaki davranışlarını etkileyebilmektedir (Zimbardo ve Boyd,

1999; 2009). Yapılan pek çok çalışmada bu bireylerin muhafazakâr, tedbirli, değişime kapalı, yeni deneyimlerden kaçınan, kendi yararına olmasa da var olan durumu sürdürme de ısrarcı ve rahatsız edici deneyimlere odaklanma eğiliminde oldukları vurgulanmaktadır (örn., Boniwell ve Zimbardo, 2004; Petloska ve Earl, 2009; Shores ve Scott, 2007). Ayrıca, bazı çalışmalar geçmiş/olumsuz yönelimlilerin benlik saygısı (Zimbardo ve Boyd, 2009) ve yaşam doyumlarının düşük (Shore ve Scott, 2007) ve kişilerarası ilişkilerinde genellikle sorun yaşadıklarını (Athawale, 2004; Holman ve Zimbardo, 2009) ortaya koymaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, geçmiş/olumsuz zaman yöneliminin en çok ilişkisi araştırılan değişkenlerden birinin cinsiyet olduğu görülmektedir. Brezilya’da yapılan bir çalışmada, kadınların deneyimledikleri olumsuz olayların etkisinde kalma oranının erkeklerden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Milfont, Andrade, Pessoa ve Belo, 2008). Buna karşın, Athawole (2004) tarafından yapılan kültürler arası bir çalışmada ise zaman yönelimi ve cinsiyet arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Benzer olarak, Boyacıoğlu ve Sümer (2011) tarafından ülkemizde gerçekleştirilen bir çalışmada da geçmiş kabul etme ve cinsiyet arasında anlamlı farklılıklar olmadığı bulunmuştur. *Geçmiş/olumlu zaman yönelimi* eğilimi yüksek olanlarda daha çok geçmiş yaşamlarındaki olumlu olaylardan (örn., nostaljik değerlere önem verme, geçmişe özlem duyma) etkilenme eğilimindedirler (Zimbardo ve Boyd, 1999). Bu bireyler aile ve arkadaşlık ilişkilerine önem verme ve genellikle kişilerarası etkileşimlerinde çatışmalardan kaçınma eğilimindedirler (Athawole, 2004; Boniwell ve Zimbardo, 2004; Holman ve Zimbardo, 2009). Ayrıca, yaşam doyumu ve benlik saygılarının da (Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy ve Henry, 2008) yüksek olduğu görülmektedir. Geçmişe ilişkin olumlu zaman yönelimliler hem duygusal olma (Boniwell ve Zimbardo, 2004; Petloska ve Earl, 2009) hem de geçmişteki reddedilme deneyimlerini ya da yaşadıkları olumsuz olayları anımsamama eğilimindedirler (Shores ve Scott, 2007).

Şimdi/hazcı zaman yönelimli bireyler ise, yaşamlarını “haz alma” temelinde sürdürürler. Sıkıntı ve acı verici olaylardan kaçınıp, mutluluk verici olaylara odaklanan bu bireyler için geleceğe yatırım yapmaktansa “anı yaşamak” daha ön plandadır. Bu bireylerin yaşam tarzı kısaca “hızlı yaşa, genç öl ve cesedin güzel görünsün” olarak ifade edilmektedir (Zimbardo, Keough ve Boyd, 1997). Yaşamları boyunca kendilerine heyecan veren, haz dolu ve uyarıcı nitelikler taşıyan ilişkilerde ya da etkinliklerde bulunmayı tercih eden bu kişiler için, geçmiş deneyimlerin ya da gelecek amaçların kontrolü oldukça düşüktür (Zimbardo ve Boyd, 2009). *Şimdi/hazcı zaman yönelimli* bireylerin riskli davranışlarda (örn., güvensiz cinsellik, kendine zarar verme, suç işleme, alkol, mad-

de ve sigara kullanımı) bulunma eğilimlerinin oldukça yüksek olduğu da vurgulanmaktadır (örn., Chavarria, Allan, Moltisanti ve Taylor, 2015; Drake ve ark., 2008; Keough, Zimbardo ve Boyd, 1999; Shores ve Scott, 2007; Wills, Sandy ve Yaeger, 2001; Zimbardo ve ark., 1997). Bunun yanı sıra, bu zaman yönelimliler genellikle iş ve akademik yaşamlarında başarısız olma (Boniwel ve Zimbardo, 2004; Shores ve Scott, 2007) ve olumsuz çatışma çözme tepkileri kullanma (Wills ve ark., 2001) eğilimindedirler. *Şimdi/kadereci zaman yönelimli* bireylerse gelecekle ve yaşamları üzerinde kendi kontrollerinin çok fazla olmadığına inanırlar (Zimbardo ve Boyd, 1999). “Yaşamım benim etkinim olmadığı başka güçler tarafından kontrol edilmektedir” sözü, bu bireylerin yaşama bakış açılarının temelini oluşturmaktadır. Şansa ve kadere inanma eğilimlerinin yüksek olması ise, kendi davranışlarının sonuçlarını daha çok dışsal etmenlerle ilişkilendirmelerine yol açmaktadır.

Cinsiyet açısından düşünüldüğünde, kadınların kendi yaşamlarının başkaları tarafından kontrol edilmesine inanma eğilimlerinin erkeklerden yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalara rastlanmaktadır (örn., D’Alessio, Guarino, De Pascalis, ve Zimbardo, 2003). Ek olarak, *şimdi/kadereci* yönelimli bireyler genellikle geleceğe yatırım yapmaktan kaçınırlar (Horstmanshof ve Zimitat, 2007). Bu bireyler iş yaşamları üzerinde de kontrollerinin olmadığına inanırlar (Shores ve Scott, 2007) ve genellikle iş ve akademik başarıları düşüktür (Mello ve Worrel, 2006; Navarick ve Bellone, 2010). Benzer şekilde, umutsuzluk, depresyon gibi psikolojik belirti gösterme eğilimlerinin (Boniwel ve Zimbardo, 2004; Horstmanshof ve Zimitat, 2007; Wills ve ark., 2001) yüksek olduğu da sıklıkla ortaya konulmuştur. Buna karşın, bazı çalışmalar (Zimbardo ve Boyd, 1999) *şimdi/kadereci* zaman yönelimi olan bireylerin dışadönüklük ve uyumluluk puanlarının yüksek olduğunu vurgularken, bazı çalışmalarda (Daugherty ve Brase, 2010) bu boyut ile uyumluluk ve öz disiplin arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Daha öncede belirtildiği üzere, Zimbardo ve Boyd’a (2009) göre, gelecek zamanı doğrudan deneyimlemek mümkün olmasa da, gelecek zamana yönelik değerlendirmeler zihinsel süreçler aracılığıyla da gerçekleştirilebilmektedir. Umutlar, inançlar, beklentiler ve istekler doğrultusunda gelecek zamanı planlayarak, şu anki davranışlarını yönlendirmek *gelecek zaman yönelimli bireylerin* en temel özellikleridir. Onlar için, şu anda verilen kararlar ve davranışlar gelecek zamandaki kazanç ve kayıpları belirlemektedir. Bir başka deyişle, bu bireyler içinde buldukları anı gelecek amaçlarına ulaşmak için bir basamak olarak görürler. Gelecek zaman yönelimli bireylerin problem çözme becerilerinin gelişmiş (Boniwel ve Zimbardo, 2004; Petloska ve Earl, 2009; Simons, Vansteenkiste, Lens ve Lacante, 2004), stresli durumlarda kontrollerinin yüksek

(Wills ve ark., 2001), akademik ve iş yaşamında oldukça başarılı (Boniwel ve Zimbardo 2004; Epel, Zimbardo ve Boniwel, 1999; Horstmanshof ve Zimitat, 2007) olduğuna ilişkin çeşitli bulgulara rastlanmaktadır. Ayrıca, gelecek zaman yönelimi ile beş faktör kişilik özelliklerinin öz-disiplin boyutu arasında oldukça güçlü ilişkiler gözlenmiştir (Adams ve Nettle, 2009; Daugherty ve Brase, 2010; Zimbardo ve Boyd, 1999).

Bu bilgiler ışığında, bazı çalışmaların zaman yönelimindeki farklılıkların kişilerarası ilişkileri etkilediğine işaret ettiği görülmektedir (örn., Boniwel ve Zimbardo, 2004; Holman ve Zimbardo, 2009). Aynı zamanda kişilik özellikleri ile ilişki problemlerine verilen tepkiler arasındaki ilişkiyi vurgulayan çalışmalar (Johnston, 2004, 2008; Robert, 2004) mevcuttur. Dolayısıyla, kişilik özellikleri ile oldukça ilişki olduğu düşünülen zaman yöneliminin ilişki problemlerine verilen tepkileri yordaması beklenmektedir. Diğer yandan, ilişki sorunları karşısında verilen tepkiler üzerinde ilişki doyumunun önemli bir rolünün olduğu bilinmektedir (Ludwig, 1999, Rusbult, Zembrodt ve Gunn, 1982). Başka bir deyişle, ilişki doyumunun artması yapıcı tepkilere işaret ederken, ilişki doyumunun azalması ise yıkıcı tepkilerin gösterilmesine neden olmaktadır (Ludwig, 1999; Rusbult ve ark., 1982; Rusbult, 1991). Bu bağlamda, ilişki doyumunun zaman yönelimi ve ilişki problemlerine verilen tepkiler arasındaki ilişkide aracı bir rolünün olabileceği düşünülmektedir. Nitekim bu çalışmada zaman yönelimi ve ilişki problemlerine verilen tepkiler arasındaki ilişkide ilişki doyumunu aracı etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Çatışma, genellikle olumsuz bir şey olarak görülse de, ilişki problemleri ya da çatışma karşısında yapıcı tepkiler (örn., uzlaşmacı) verebilmek ilişkiler için geliştirici bile olabilmektedir. İlgili alanyazında çatışma ya da ilişki sorunları karşısında verilen tepkileri ele alan farklı yaklaşımlar olduğu görülmektedir (örn., Gottman, 1993; Hojjat, 2000; Rusbult ve ark., 1982). Örneğin, Hojjat’ın (2000) modelinde çatışma çözme tarzları, olumlu ve aktif, olumlu ve pasif, olumsuz ve pasif ile olumsuz ve aktif olmak üzere dört ayrı boyutta ele alınmaktadır. Bu çalışmada Hojjat’ın modeliyle benzer bir yaklaşıma sahip olan, ancak Hojjat’ın yaklaşımına göre daha özgül olarak tepkileri ele alan Rusbult ve arkadaşlarının (1982) ilişki doyumsuzluğu karşısında verilen tepkiler modeli temel alınmıştır. Yazarlar öncelikle Hirschman’ın (1970) iş doyumsuzluğuna tepkiler modelini ilişki problemlerine verilen tepkilere uyarlamışlardır. Hirschman’ın modelinde iş problemlerine verilen tepkiler çıkış, konuşma ve bağlılık olmak üzere üç ayrı kategori içermesine karşın, yakın ilişkilere uyarlanma sürecinde modele yokmuş gibi davranma boyutu da eklenmiştir (Rusbult ve Zembrodt, 1983). *Çıkış (exit)* boyutu, ilişkideki sorunlar karşısında ilişkiyi bitirme ya da ilişkiye zarar verici bir şekilde davranma (örn., ayrılmak, boşanmak, ayrı evler-

de yaşamak); *konuşma (voice)*, bireylerin ilişki doyumsuzluğuna neden olan sorunların çözümü için çaba gösterme (örn., sorunları partneriyle konuşmak, uzmandan yardım almak, değişmeye çalışmak); *bağlılık (loyalty)*, ilişkide karşılaşılan sorunlar hakkında herhangi bir çözüm yoluna başvurmadan, iyimser bir biçimde sorunların iyileşmesini bekleme (örn., sorunları görmezden gelmek, başkalarına karşı partneri desteklemek, sorunların çözümü için dua etmek); *yokmuş gibi davranma (neglect)*, ilişkideki sorunları çözmeye yönelik bir şey yapmamanın yanı sıra, durumun daha da kötüleşmesine neden olacak biçimde davranma (örn., partnere kötü davranmak, birlikte daha az zaman geçirmek) eğilimi olarak tanımlanmaktadır.

İlişki doyumsuzluğuna verilen tepkiler alanyazında *yapıcılık/yıkıcılık* ve *etkinlik/edilgenlik* boyutları olmak üzere iki ayrı kategoride incelenmektedir (Rusbult, 1980; Rusbult ve Zembrodt, 1983). Yapıcılık/yıkıcılık boyutu ilişkiye devam etmeye yönelik yapıcı davranışları ya da ilişkiyi sonlandırmaya yönelik yıkıcı davranışları içermektedir. Bu bağlamda, konuşma ve bağlılık tepkileri yapıcılık, çıkış ve yokmuş gibi davranma tepkileri ise yıkıcılık boyutunda yer almaktadır. Kadınların yapıcı erkeklerin ise daha çok yıkıcı tepkiler gösterme eğilimde olduklarını ortaya koyan çalışmaların (örn., Harasymchuk, 2001) varlığına karşın, yapıcılık/yıkıcılık boyutu ile cinsiyet arasındaki ilişki açısından alanyazında tutarlı sonuçlar bulunmamaktadır. Ayrıca, bireyin doyumsuzluk durumunda ne derecede etkin davrandığını kapsayan boyut ise etkinlik/edilgenlik boyutudur. Doyumsuzluk durumlarında bireylerin doğrudan gösterdikleri çıkış ve konuşma tepkileri etkinlik boyutunda yer alırken, bağlılık ve yokmuş gibi davranma edilgenlik boyutunda yer almaktadır (Rusbult ve ark., 1982; Rusbult ve Zembrodt, 1983).

İlgili alanyazında, ilişki problemlerine verilen tepkilerin bireysel farklılıklardan etkilendiğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Hill (1998) utangaçlık eğiliminin çıkış ve yokmuş gibi davranmayı; suçluluk eğiliminin ise konuşma ve bağlılık tepkilerinin pozitif yönde yordadığını saptamıştır. Ülkemizde gerçekleştirilen bir başka çalışmada kontrol odağı ile çatışma tepkileri arasındaki ilişkilere bakılmış ve kontrol odağı arttıkça konuşma gibi olumlu tepkilerin arttığı gözlenmiştir (Çırakoğlu ve Tezer, 2010). Kontrol odağı ile zaman yönelimi arasında güçlü ilişkiler (Athawale, 2004) olduğunu vurgulayan bir çalışmanın bulguları incelendiğinde, şimdi/kaderci zaman yönelimiyle dışsal kontrol odağı puanları arasında pozitif ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Buna karşılık, bu çalışmada gelecek zaman yönelimli olanların, dışsal kontrol odağı puanlarının oldukça düşük olduğu da gözlenmiştir. İlgili alanyazında, zaman yönelimi ve ilişki problemlerine verilen tepkiler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buna

karşın, zaman yöneliminin bireysel farklılıklar içeren yapısı ve hem zaman yönelimi hem de ilişki problemlerine verilen tepkiler ile kontrol odağı arasındaki ilişki dikkate alındığında; zaman yöneliminin ilişki problemlerine verilen tepkiler üzerinde güçlü bir etkisinin olması beklenmektedir.

İlişkide yaşanan sorunlar karşısında verilen tepkilerde önemli etkiye sahip diğer değişkenlerden biri de ilişki doyumdur (Ludwig, 1999, Rusbult ve ark., 1982). Uzun süreli ve mutluluk verici olması beklenen romantik ilişkilerin en temel öğelerinden biri olan ilişki doyumu (Le ve Agnew, 2003; Rusbult, 1983), bireylerin önemli gereksinimlerinin ilişki tarafından karşılanması ve ilişkiden elde edilen kazançlardan kişinin mutluluk duyması olarak tanımlanmaktadır (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998). İlişki doyumu, bireylerin beklentileri ya da karşılaştırma düzeyleri temelinde ilişkideki ödül ve bedellerin değerlendirmesini yapmalarıyla elde edilmektedir (Rusbult, 1983). İlişkiye dair yapılan değerlendirmelerin olumlu olması, ilişki doyumunun varlığına işaret ederken, olumsuz olması ise doyumun düşük olduğunu ya da hiç olmadığını göstermektedir (Hendrick ve Hendrick, 1989). Alanyazın çalışmaları, ilişki doyumu yüksek bireylerin ilişki sorunlar karşısında yapıcı tepkiler verme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Buna karşın, ilişki doyumunun düşük olması ise sorunlar karşısında yıkıcı tepkilerin gözlenmesine neden olabilmektedir (Ludwig, 1999; Rusbult, 1991). Ayrıca, bazı yazarlar (Rusbult ve ark., 1982; Rusbult, Johnson ve Morrow, 1986a; 1986b) ilişki doyumunun konuşma ve bağlılık tepkisini yordayıcı etkisinin diğer boyutları yordayıcı etkisinden daha güçlü olduğunu vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, ilişki doyumunun ilişki problemlerine verilen tepkiler üzerinde etkili olacağı düşünülebilir.

Tüm bunlara ek olarak, ilişki doyumu ve zaman yönelimi (Zimbardo ve Boyd, 1999) arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara alanyazında rastlanmamakla birlikte, ilişki doyumunun romantik ilişkilerdeki gelecek zaman yönelimi bağlamında sıklıkla incelendiği görülmektedir (örn., Öner, 2000; 2001). Bu çalışmalardan bazıları ilişki doyumuyla gelecek zaman yönelimi arasında negatif bir ilişki olduğunu vurgularken (Öner, 2000), bazı çalışmalarda (Sakallı-Uğurlu, 2003; Öner, 2004) ilişki doyumu ile gelecek zaman yönelimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Bu bilgilerden anlaşılacağı üzere, gelecek zaman yönelimi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalardan elde edilen sonuçlar tutarlılık göstermemektedir. Diğer yandan, ilişki doyumuyla en çok ilişkisi araştırılan değişkenlerden birinin zaman yönelimiyle yakından ilişkili olan kişilik özellikleri olduğu görülmektedir. İlgili alanyazında kişilik özellikleri genellikle beş faktör kişilik kuramı temelinde ele alınmaktadır. Beş faktör kişilik etmenleri ile ilişki doyumu çalışmalarından elde

edilen bulgular, kişilik özellikleri ile ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkiler olduğuna işaret etmektedir (örn., Najarpourian, Fatehizadeh, Etemadi, Ghasemi, Abedi ve Bahrami, 2012). Örneğin, ilişki doyumu ile uyumluluk (Najarpourian ve ark., 2012; Watson, Hobbard ve Wiese, 2000), deneyime açıklık (Botwin, Buss ve Shackelford, 1997) ve öz-disiplin eğilimi (Claxton, O'Rourke, Smith ve DeLongis, 2011) arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu vurgulanmaktadır. Buna karşılık, ilişki doyumuyla duygusal dengesizlik arasında negatif ilişkiler olduğu görülmektedir (Decuyper, De Bolle ve De Fruyt, 2012; Shiota ve Levenson, 2007). Diğer yandan, bazı çalışmalar (Decuyper ve ark., 2012; Najarpourian ve ark., 2012) dışadönüklük ile ilişki doyumu arasında pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koyarken, bazı çalışmalarda (Shiota ve Levenson, 2007) ilişki doyumuyla dışadönüklük arasında anlamlı bir ilişki olmadığına işaret etmektedir. Zimbardo ve Boyd'a göre (1999), dışadönüklük ile şimdi-hazcı zaman yönelimi arasında güçlü bir ilişki vardır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, şimdi/hazcı zaman yöneliminin ilişki doyumu açısından yordayıcı olacağı düşünülmektedir. Ek olarak, kişilik özellikleri ile zaman yönelimi arasında güçlü ilişkiler olduğu göz önünde tutulduğunda (Adams ve Nettle, 2009; Daugherty ve Brase 2010; Zimbardo ve Boyd, 1999), bireylerin zaman yönelimindeki farklılıkların ilişki doyumlarını etkileyeceği akla gelmektedir.

Zaman yönelimi ile ilgili çalışmalar hızla artmasına rağmen, ülkemizde gerçekleştirilen zaman yönelimi çalışmalarının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca, zaman yönelimine dair çalışmaların büyük bir bölümü riskli davranışlar ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi (örn., Rabinovich, Morton ve Postmes, 2010; Zimbardo ve ark. 1997) incelemeye odaklanmıştır. Diğer yandan, ilişki problemlerine verilen tepkilerin de bireylerin kişilik özelliklerinden etkilendiğini öne süren bazı çalışma bulguları vardır (Çırakoğlu ve Tezer, 2009; Hill, 1998). Buraya kadar anlatılanlardan hareketle, çalışmanın temel amacı zaman yöneliminin ilişki problemlerine verilen tepkiler üzerindeki etkisinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Bireylerin kişilik özelliklerini etkileyen zaman yönelimi boyutlarının ilişki problemlerine verilen tepkileri yordaması beklenmektedir. Hem zaman yönelimi hem de ilişki problemlerine verilen tepkiler ile ilişkili olduğu düşünülen ilişki doyumunun, zaman yönelimi ile ilişki problemlerine verilen tepkiler arasındaki aracı etkisinin incelenmesi de araştırmanın diğer amaçlarından biridir. Bu amaçlar doğrultusunda oluşturulan araştırma denenceleri aşağıdaki kısaca özetlenmiştir.

1) Katılımcılar cinsiyet açısından incelendiğinde, kadınların geçmiş/olumsuz ve şimdi/kadercı zaman yöneliminden aldıkları puanların erkeklerden daha yüksek olması beklenmektedir. Diğer boyutlar açısından cinsiyetler arası bir fark beklenmemektedir.

2) Kadınların erkeklere göre ilişki problemleri karşısında yapıcı tepkileri (konuşma, bağlılık) daha fazla göstermesi beklenmektedir. Buna karşın erkeklerin ise daha yıkıcı tepkileri (çıkış, yokmuş gibi davranma) göstereceği düşünülmektedir.

3) Model testinde, zaman yönelimi boyutlarının ilişki problemlerine verilen tepkilerini yordaması beklenirken, bu ilişkiye ilişki doyumunun aracılık edeceği düşünülmektedir. Ayrıca, zaman yöneliminin bazı boyutlarının ilişki problemlerine verilen tepkileri doğrudan etkileyeceği düşünülmektedir. Özgül olarak;

a) Şimdi/hazcı, geçmiş/olumsuz ve şimdi/kadercı zaman yönelimlerinin yıkıcı tepkileri (çıkış, yokmuş gibi davranma) yordaması beklenirken, geçmiş/olumlu ve gelecek zaman yönelimlerinin yapıcı tepkileri (konuşma, bağlılık) yordaması beklenmektedir.

b) Şimdi/hazcı, geçmiş/olumsuz ve şimdi/kadercı zaman yönelimlerinin ilişki doyumu aracılığıyla yıkıcı tepkileri (çıkış, yokmuş gibi davranma) yordaması beklenmektedir.

c) Geçmiş/olumlu ve gelecek zaman yönelimlerinin ilişki doyumu aracılığıyla yapıcı tepkileri (konuşma, bağlılık) yordaması beklenmektedir.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırmanın örnekleme duygusal bir ilişki yaşayan (flört, söz/nişan, evli) 264'ü kadın (%51.90) ve 245'i erkek (%48.10) olmak üzere toplam 509 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 30.82'dir ($S = 8.07$). Katılımcıların yaş, cinsiyet ve eğitim düzeylerine ilişkin bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Örnekleminin Demografik Özellikleri

	Katılımcılar (N = 509)	%	Ort.	S	Min.-Mak.
Yaş	509		30.82	8.07	17- 62
Cinsiyet					
Kadın	264	51.90			
Erkek	245	48.10			
Eğitim					
İlköğretim	60	11.80			
Lise	164	32.20			
Üniversite	225	44.20			
Lisansüstü	60	11.80			

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu. Bu formda katılımcılardan yaş, cinsiyet, eğitim, gelir durumları ve şu an yaşamakta oldukları şehirlere ilişkin bilgilerini öğrenmek amacıyla hazırlanan demografik bilgi sorularını yanıtlamaları istenmiştir. Ayrıca, katılımcılardan ilişki (flört, söz/nişan, evlilik) sürelerini belirtmeleri istenmiştir.

Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri (ZZPE).

Bireylerin zamana yönelik bakış açılarını değerlendirmek amacıyla Zimbardo ve Boyd (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, beşli Likert tipi (1 = benim için hiç doğru değil / 5 = benim için çok doğru) bir ölçme aracıdır. Ölçeğin geçmiş/olumlu (örn., geçirdiğim iyi zamanların mutlu anlarını hemen aklıma gelir), geçmiş/olumsuz (örn., geçmişte, reddedilmeye ve kullanılmaya ilişkin payıma düşeni aldım), şimdi/hazcı (örn., mümkün olsaydı her günümü sanki son günümüş gibi yaşardım), şimdi/kaderci (örn., kader; yaşamımdaki pek çok şeyi belirler), gelecek (örn., yarına hazır olması gereken işleri ve gerekli diğer şeyleri yapmak, bu gece eğlenmekten önce gelir) olmak üzere beş alt boyutu vardır. Ölçekteki 9., 11., 21., ve 41. maddeler ters kodlanmaktadır. Her bir alt boyutta puanların artması, ilgili zaman yönelimi eğiliminin artması anlamına gelmektedir. Özgün ölçeğin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .80, .82, .79, .74 ve .77 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla .76, .70, .72, .76 ve .80'dir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Erginbilgiç (süreçte) tarafından yapılmıştır. Ayrıca, Zimbardo Araştırma Ekibi (Zimbardo Research Team) tarafından yapılan kültürler arası bir çalışmada (Sircova ve ark., 2014), Erginbilgiç'in uyarlama çalışmasındaki form kullanılmış ve ölçeğin iç tutarlılık katsayıları geçmiş/olumlu zaman yönelimi için .60, geçmiş/olumsuz zaman yönelimi için .81, şimdi/hazcı zaman yönelimi için .76, şimdi/kaderci zaman yönelimi için .65 ve gelecek zaman yönelimi için .72 olarak bulunmuştur. Bu çalışmadan elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla .50, .83, .76, .72 ve .69'dur.

İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ). İlişki bağlanımın ölçmek amacıyla Rusbult ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen ölçeğin ilişki doyumu (örn., ilişkimiz benim için doyum verici), ilişki yatırımı (örn., ilişkimize çok fazla bağlandığımı ve bu ilişkiye çok şey verdiğimi hissediyorum) ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme (örn., birlikte olduğum kişi dışında bana çok çekici gelen insanlar var) olmak üzere üç boyutu vardır. Her bir alt ölçeğin ilk beş maddesi dört dereceli (1 = tamamen yanlış / 4 = tamamiyle doğru), diğer maddeleri ise dokuz dereceli (1 = tamamen yanlış / 9 = tamamiyle doğru) Likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Puanların artması ilgili boyutun arttığı anlamına gelmektedir. Ölçek, Buyuksahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında-

ki iç tutarlılık katsayıları, ilişki doyumu için .90, ilişki yatırımı için .84, seçeneklerin niteliğini değerlendirme için .84 olarak bulunmuştur. Daha sonra Büyüksahin ve Taluy (yayınlanmamış araştırma raporu) ölçeği yeniden gözden geçirmiş ve ölçeğe ilişki bağlanımı (örn., birlikte olduğum kişiye ve ilişkimize çok bağlanmış hissediyorum) alt boyutunu eklemiştir. Bu çalışmada ölçeğin sadece ilişki doyumu alt boyutu kullanılmış olup, bu çalışmadan elde edilen iç tutarlılık katsayısı .91'dir.

İlişki Problemlerine Tepkilerim Ölçeği (İPTÖ).

Bireylerin romantik ilişkilerindeki sorunlarına tepki gösterme eğilimlerini ölçmek amacıyla Kilpatrick, Bissonnette ve Rusbult (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, dokuz aralıklı (0 = bunu asla yapmam / 8 = bunu her zaman yaparım) Likert tipi 16 maddelik bir ölçektir. Her bir alt boyut için artan puanlar, ilgili tepkiyi kullanma eğilimindeki artışı göstermektedir. İPTÖ'nün çıkış (örn., partnerim/flörtüm/çıktığım kişi, bana karşı kaba ya da düşüncesiz davrandığında ilişkimizi bitirmeyi düşünürüm), konuşma (örn., partnerim/flörtüm/çıktığım kişi, bana karşı düşüncesiz ve kaba davrandığında, durumu düzeltmeye ve koşulları iyileştirmeye çalışırım.), bağlılık (örn., partnerim/flörtüm/çıktığım kişi, düşüncesiz veya hoş olmayan bir biçimde davrandığında, onu affederim ve olanları unuturum), yokmuş gibi davranma (örn., partnerim/flörtüm/çıktığım kişi, keyifsizken beni kırarak bir şey söylediğinde surat asarım ve bir süre ondan uzak kalmaya çalışırım) olarak adlandırılan dört boyutu vardır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Çırakoğlu (2006) tarafından yapılmıştır. Çırakoğlu'nun çalışmasında, ölçeğin yapı geçerliğinin sınanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, ölçüt geçerliğinin incelenmesi amacıyla da Çatışma Davranışları Ölçeği (ÇDÖ) alt boyutları ile ilişkisi incelenmiştir. İPTÖ alt ölçekleri ile ÇDÖ'nün alt boyutları arasındaki anlamlı korelasyon katsayıları -.27 ile .36 arasında değişmektedir. İPTÖ'nün alt ölçeklerine ait iç tutarlılık katsayıları sırasıyla konuşma için .73, bağlılık için .59, çıkış için .69 ve yokmuş gibi davranma için .57 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ise çıkış için .81, konuşma için .76, bağlılık .68, ve yokmuş gibi davranma için .59 olarak bulunmuştur.

İşlem

Veri toplama araçları kısmında anlatılan ölçeklere bir adet yönerge eklenerek ölçek bataryası oluşturulmuştur. Oluşturulan bu bataryanın ilk sayfasında araştırmanın amacına yönelik bilgilendirmeye ek olarak, katılımcıların kimlik bilgilerinin gizli kalacağını belirten bir açıklama yer almaktadır. Uygulanmaya başlamadan önce, Ankara Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuru yapılmış ve Etik Kurul onayının ardından uygulamaya başlanmıştır. Her bir ölçek bataryası araştırmacı tarafından katılımcılara verilmiş ve yönerge bir kez de sözlü olarak

bilgiler Tablo 3'te sunulmaktadır. Ayrıca, Şekil 2'de görüldüğü gibi, önerilen modelin verileri oldukça iyidir [χ^2 (17, $N = 509$) = 35.83, $p = .01$, GFI = .98, AGFI = .96, NNFI = .91, CFI = .96, RMSEA = .05].

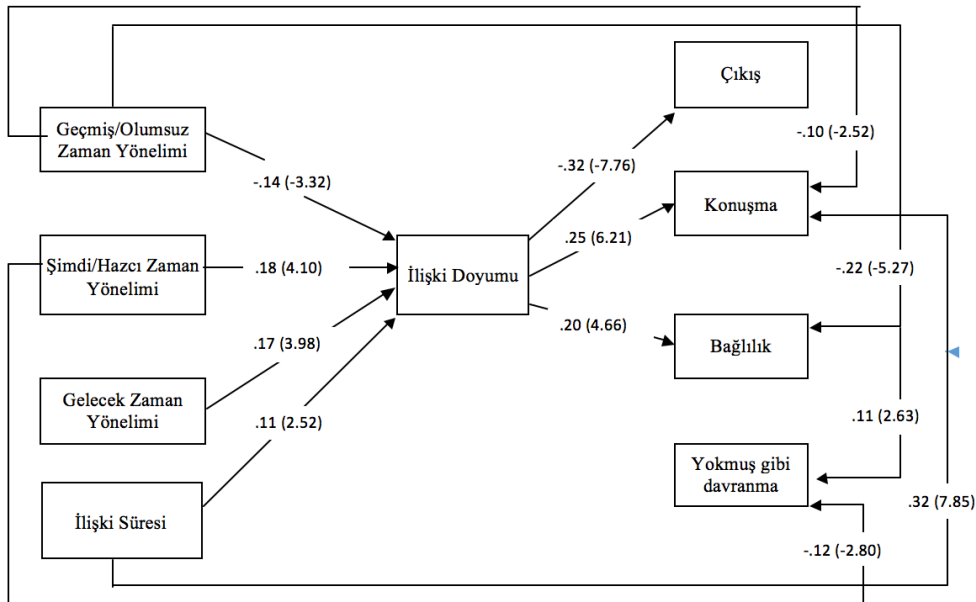
Model testi sonuçlarına göre, geçmiş/olumsuz zaman yönelimi bağıllık ($\beta = -.22$, $p = .05$), konuşma ($\beta = -.10$, $p = .05$) ve yokmuş gibi davranmayı ($\beta = .11$, $p = .05$) yordamaktadır. Şimdi/hazcı zaman yöneliminin ise yokmuş gibi davranma ($\beta = -.12$, $p = .05$) üzerinde doğrudan yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir. Ayrıca, ilişki doyumu da konuşma ($\beta = .25$, $p = .05$), bağıllık ($\beta = .20$, $p = .05$) ve çıkış ($\beta = -.32$, $p = .05$) doğrudan anlamlı yordamaktadır.

Ayrıca, ilişki doyumunun aracı etkisinin geçmiş/olumsuz, şimdi/hazcı ve gelecek zaman yönelimi açısın-

dan yordayıcı olduğu görülmektedir. İlk olarak geçmiş/olumsuz zaman yöneliminin ilişki doyumu aracılığıyla konuşma (dolaylı etki = $-.04$, $t = -2.92$, $p < .05$), çıkış (dolaylı etki = $.05$, $t = 3.05$, $p < .05$) ve bağıllık (dolaylı etki = $-.03$, $t = -2.70$, $p < .05$) tepkilerini yordadığı bulunmuştur. Şimdi/hazcı zaman yönelimi açısından incelendiğinde ise, bu boyutun ilişki doyumu aracılığıyla konuşma (dolaylı etki = $.04$, $t = 3.42$, $p < .05$), çıkış (dolaylı etki = $-.06$, $t = -3.63$, $p < .05$) ve bağıllık (dolaylı etki = $.04$, $t = 3.08$, $p < .05$) tepkilerini anlamlı yordadığı görülmektedir. Ayrıca, gelecek zaman yönelimi de benzer şekilde ilişki doyumu aracılığıyla konuşma (dolaylı etki = $.03$, $t = 3.35$, $p < .05$), çıkış (dolaylı etki = $-.04$, $t = -3.54$, $p < .05$) ve bağıllık (dolaylı etki = $-.03$, $t = 3.03$, $p < .05$) tepkilerini yordamaktadır.

Tablo 3. OBIÖ'nin Beş Faktörlü Yapı için Ki Kare Testi ve Uyum İndeksleri

	χ^2	sd	χ^2/sd	RMSEA	GFI	CFI	AGFI	NNFI
Model 2 (1 hata ilişkilendirmesi)	35.83	17	2.11	.05	.98	.96	.96	.91
Model 1	57.37	18	3.18	.07	.98	.90	.94	.80



Şekil 1. Zaman Yönelimi ve İlişki Doyumsuzluğuna Verilen Tepkiler Arasındaki İlişkide İlişki Doyumunun Aracı Etkisi

Not. $N = 509$, $\chi^2 = 35.83$, $sd = 17$, $RMSEA = .05$

Tartışma

Bu çalışmada zaman yönelimindeki eğilimlerin (geçmiş/olumsuz, geçmiş/olumlu, şimdi/hazcı, şimdi/kadercı, gelecek) ilişki problemleri karşısında verilen tepkiler üzerindeki hem doğrudan hem de ilişki doyumu aracılığıyla dolaylı etkisi incelenmiştir. Ayrıca, cinsiyetin zaman yönelimi, ilişki doyumu ve ilişki problemlerine verilen tepkiler üzerindeki etkisine de bakılmıştır.

MANOVA analizi, hem zaman yönelimi hem de ilişki problemlerine verilen bazı tepkiler açısından kadınlar ve erkekler arasında farklılıklar olduğunu göstermiştir. Beklentilerle tutarlı olarak, kadınların şimdi/kadercilik puanları erkeklerin puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Başka bir deyişle, kadınların kendi yaşamlarının başkaları tarafından kontrol edildiğine inanma eğilimleri erkeklerden anlamlı olarak yüksektir. Bu bulgu, bazı çalışmalarla da (D'Alessio ve ark., 2003) tutarlıdır. Ayrıca, ülkemizde gerçekleştirilen bazı çalışmalarda kadınların erkeklerden daha fazla dışsal denetimli oldukları vurgulanmaktadır (Buyuksahin ve Hovardaoglu, 2007; Dag, 1991; Tümkaya, 2000). Dışsal denetimli bireyler kendi davranışlarından genellikle sorumluluk hissetmeme ve kontrolün kendilerinde olmadığına inanma eğilimindedirler (Dağ, 1991). Bu nedenle, dışsal denetim ile şimdi/kadercilik boyutu arasında benzerlikler olduğu düşünülebilir. Buna karşın, bazı çalışmalarda zaman yönelimi ve cinsiyet arasında bir ilişkinin bulunmadığına işaret etmektedir (Athawale, 2004; Milfont ve ark., 2008). Görüldüğü gibi, cinsiyet ve zaman yönelimi arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar arasında farklılıklar bulunmaktadır.

Çalışmada, ilişki problemleri karşısında gösterilen yokmuş gibi davranma, konuşma ve çıkış tepkilerinin kadınlar ve erkekler açısından farklılaştığı görülmüştür. Beklentilerden farklı olarak, kadınlar ilişki problemleri karşısında erkeklere göre daha çok yokmuş gibi davranma tepkisi gösterme eğilimindedirler. Ayrıca, kadınların ilişkiyi sonlandırma eğilimi de (çıkış) erkeklerden daha yüksektir. Diğer yandan, erkeklerin ilişki problemleri hakkında konuşma eğilimlerinin kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, ilişki problemleri karşısında kadınların yıkıcı tepkilerde, erkeklerin ise daha yapıcı tepkilerde bulunma eğilimli oldukları görülmektedir. Bu bulgular beklentilerle uyumlu olmasa da Rusbult ve arkadaşları (1986a) kadınların çıkış ve yokmuş gibi davranma tepkilerini erkeklerle göre daha çok gösterdiklerini belirtmişlerdir. Diğer yandan bazı çalışmalarda (örn., Basım, Çetin ve Tabak, 2009; Hojjat, 2000) ilişkideki sorunlar karşısında hem kadınların hem de erkeklerin yıkıcı tepkiler kullandıklarını, ancak bu tepkileri erkeklerin pasif kadınların ise aktif biçimde kullandıklarını ortaya koymaktadır. Harasymchuk (2001) ise, kadınların ya-

pıcı tepkilerde bulunma eğilimlerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Diğer yandan başka bir çalışmada ise, ilişki problemlerine verilen tepkiler ve cinsiyet arasında anlamlı ilişkiler olmadığı yönünde sonuçlar elde edilmiştir (Rusbult, Zembrodt ve Iwaniszek, 1986). Çirakoğlu ve Tezer'ın (2010) çalışmasında da, cinsiyetin denetim odağı ile birlikte çıkış tepkisini yordadığı gözlenmiştir. Yazarlara göre, dışsal kontrol odaklı erkekler ve kadınlar çıkış tepkisini diğerlerinden daha çok tercih etmektedirler. Bu bilgilerden anlaşıldığı üzere, cinsiyet ve ilişki problemlerine verilen tepkileri inceleyen çalışmaların farklılık göstermektedir.

Model testi sonuçları, zaman yöneliminin bazı boyutlarının ilişki problemlerine verilen tepkileri hem doğrudan hem de ilişki doyumu aracılığıyla dolaylı biçimde yordadığını göstermektedir. İlk olarak, geçmiş olumsuz zaman yöneliminin konuşma ve bağlılığı doğrudan negatif yönde, yokmuş gibi davranma boyutunu ise doğrudan pozitif yönde anlamlı yordadığı gözlenmiştir. Bir başka deyişle, beklentilerle tutarlı olarak geçmiş/olumsuz zaman yönelimli bireylerin ilişki problemleri karşısında yıkıcı tepkilerden olan yokmuş gibi davranmayı daha fazla, yapıcı tepkileri ise daha az kullanma eğiliminde oldukları gözlenmiştir. Geçmiş/olumsuz zaman yönelimi ile çıkış tepkisi arasında anlamlı ilişkiler gözlenmemesinin bu boyutta yer alan bireylerin değişime kapalı ve muhafazakâr olmalarıyla açıklanabileceği düşünülmektedir. Geçmiş zaman yönelimli bireyler, sorunlar yaşamalarına rağmen bu özellikleri nedeniyle mevcut ilişkiyi bitirmek yerine ihmalkâr davranışlarla sürdürme eğiliminde olabirler (Boniwell ve Zimbardo, 2004; Shores ve Scott, 2007; Petloska ve Earl, 2009). Diğer yandan, geçmiş/olumsuz zaman yönelimi ilişki doyumunu da doğrudan olumsuz yönde yordamıştır. Bu boyutta yer alan bireylerin daha çok olumsuz yaşam olaylarına odaklandıkları dikkate alındığında, ilişki doyumlarının düşük olması beklenen bir bulgudur. Aracı etkiler incelendiğinde ise, geçmiş/olumsuz zaman yöneliminin ilişki doyumu aracılığıyla bağlılık ve konuşmayı pozitif, çıkışı ise negatif yönde yordadığı görülmüştür. Doğrudan ilişkiler açısından çıkış tepisini gösterme eğiliminde olmayan geçmiş olumsuz yönelimli bireylerin, ilişki doyumu düşük olduğunda ilişkiyi bitirme eğiliminde olmaları doyumun onlar için önemli bir belirleyici (aracı) olduğunu göstermektedir. Daha önce gerçekleştirilen bazı çalışmalar da bu bulgularla tutarlıdır (Ludwig, 1999, Rusbult ve ark., 1982, Rusbult, 1991). Örneğin, Rusbult (1991) tarafından yapılan bir çalışmada, ilişki doyumu yüksek bireylerin ilişki sorunları karşısında yapıcı tepkileri tercih ettikleri bulunmuştur.

Çalışmada ayrıca, beklenen aksine şimdi/hazcı zaman yöneliminin yokmuş gibi davranmayı doğrudan negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Başka bir deyişle, şimdi/hazcı yönelimi eğilimi arttıkça ilişki sorunları

karşısında yokmuş gibi davranmayı tercih etme eğilimi azalmaktadır. Ayrıca, aracı etkiler açısından şimdi/hazcı zaman yöneliminin ilişki doyumu aracılığıyla bağlılık ve konuşma boyutlarını pozitif, çıkış tepkisini ise negatif yönde yordadığı gözlenmiştir. Wills ve arkadaşlarına göre (2001), şimdi/hazcı yönelimli bireyler olumsuz çatışma çözme becerileri kullanma eğilimindedir. Buna karşın, bu çalışmanın bulguları, şimdi/hazcı yönelimlerde ilişki doyumu arttıkça olumlu tepkileri (örn., bağlılık, konuşma) gösterme eğilimlerinin de arttığını ortaya koymaktadır. Benzer olarak, olumsuz tepkilerden çıkış tepkisini kullanma ise azalma eğilimindedir. Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, dürtüsel davranma (Petloska ve Earl, 2009; Zimbardo ve Boyd, 2009) ve kısa süreli ilişki yaşama eğiliminde olan şimdi/hazcı yönelimliler için ilişki problemlerine verilen tepkilerde ilişki doyumunun önemli bir belirleyici olduğu düşünülebilir, çünkü şimdi/hazcı yönelimliler arasında ilişki doyumu arttıkça ilişki problemlerine yapıcı tepkiler verme eğilimi de artmaktadır.

Çalışmada gelecek zaman yöneliminin, ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Bazı çalışmalarla (örn., Sakallı-Uğurlu, 2003; Öner, 2004) tutarlı olarak, gelecek zaman yönelimi arttıkça ilişki doyumu da artmaktadır. Ancak daha öncede belirtildiği üzere, bazı çalışmalarda (Öner, 2000; 2001) gelecek zaman yönelimi arttıkça ilişki doyumunun azaldığını ortaya koymaktadır. Özetle, romantik ilişkiler de gelecek zaman yönelimi ve ilişki doyumu arasındaki çalışmalardan tutarlı sonuçlar elde edilmemiştir. Diğer yandan, gelecek zaman yöneliminin ilişki doyumsuzluğuna verilen tepkileri doğrudan etkilemediği de görülmektedir. Aracı etkiler açısından bakıldığında ise, gelecek zaman yöneliminin ilişki doyumu aracılığıyla çıkış tepkisini negatif, konuşma ve bağlılık tepkilerini ise olumlu yönde yordadığı gözlenmiştir. Başka bir deyişle, gelecek zaman yönelimi eğilimi arttıkça ilişki doyumu artmakta ve bunun sonucunda bireyler sorunlar karşısında yapıcı tepkiler gösterme eğiliminde olmaktadır. Gelecek zaman yönelimli bireylerin problem çözme becerilerinin gelişmiş (Bonniwell ve Zimbardo, 2004; Simons ve ark., 2004) olduğuna ilişkin çeşitli bulgulara rastlanmaktadır. Ayrıca, Wills ve arkadaşları (2001), gelecek zaman yönelimli bireylerin sorunlar karşısında kontrollerini kaybetmediklerini ileri sürmüşlerdir. Bunlara ek olarak, bazı çalışmalara (Rusbult ve ark., 1982; Rusbult ve ark., 1986a) göre, yüksek ilişki doyumu sorunlar karşısında yapıcı tepkilerin tercih edilmesini sağlamaktadır. Bu bilgiler, gelecek zaman yönelimlilerin ilişki doyumları arttıkça yapıcı tepkiler gösterme eğiliminde olmalarını destekler görünmektedir. Ayrıca, daha önce belirtildiği gibi, gelecek zaman yönelimli bireyler bugünü geleceğe giden yolda bir basamak olarak değerlendirme eğilimindedirler (Bonniwell ve Zimbardo, 2004). Bu nedenle, bu bireyler ilişki

sorunlarını şu anda dile getirerek, bu sorunların gelecek zamana aktarılmasını engellemek istiyor olabilirler. Tüm buraya kadar anlatılanlar değerlendirildiğinde, geçmiş/olumsuz, şimdi/hazcı ve gelecek zaman yönelimlerinin hem doğrudan hem de ilişki doyumu aracılığıyla ilişki problemlerine verilen tepkiler üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu görülmektedir. Ne var ki, şimdi/kaderci ve geçmiş/olumlu zaman yönelimleri ile ilişki problemlerine tepkiler arasında ne doğrudan ne de ilişki doyumu aracılığıyla dolaylı anlamlı ilişkilere rastlanmamıştır.

Sonuç olarak, çalışmadan elde eden bulgular, bireylerin zaman yönelimlerinin ilişki doyumlarını etkilediğini göstermektedir. Tüm boyutları dengeli bir şekilde kullanmanın en ideali (Zimbardo ve Boyd, 1999; 2009) olduğu düşünüldüğünde, bireylerin zamana bakış açılarını değiştirmenin ilişki yaşamlarına olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Örneğin; bu çalışmada geçmiş/olumsuz zaman yönelimlilerin ilişki problemleri karşısında yıkıcı tepkileri tercih etme eğilimlerinin yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, ilişki doyumları düşük olduğunda bu bireylerin yıkıcı tepkiler gösterme eğiliminde oldukları da görülmüştür. Bu bağlamda, çift terapilerinde bireylerin geçmişe yönelik olumsuz bakış açılarını dikkate almak, ilişki sorunlarının çözümünde yararlı olabilir. Diğer yandan, şimdi/hazcı yönelimlilerin ilişkilerinde bir sorun yaşadıklarında o anki duygu durumlarına göre davrandıklarını söylemek mümkündür. Gelecek zaman yönelimli bireylerin ise, ilişki doyumları yüksek olduğunda sorunlar karşısında yapıcı tepkileri tercih etme eğiliminde oldukları gözlenmiştir. Son olarak, şimdi/kaderci yönelimlilerin ilişki sorunları karşısında yıkıcı tepkiler tercih etme eğiliminde oldukları söylenebilir. Zaman yönelimi bağlamında ilişki doyumunu ele alan çalışmaların sınırlı olması nedeniyle, bu çalışmadan elde edilen bulguların alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Öncelikle analiz sonuçları incelendiğinde, şimdi/kaderci ve geçmiş/olumlu zaman yönelimi boyutlarının anlamlı bir yordayıcı etkilerinin olmadığı gözlenmiştir. Geçmiş/olumlu zaman yönelimi boyutunun iç tutarlılık katsayısının düşük olmasının bu durumun nedenlerinden biri olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, şimdi/kaderci zaman yönelimi açısından anlamlı ilişkiler gözlenmemiş olmasının araştırma örnekleminin çalışan ve yüksek eğitim seviyesine sahip kişilerden oluşmasıyla ilişkili olabileceği akla gelmektedir. Bu nedenle, gelecekte ülkemiz örneklemini daha kapsamlı içeren zaman yönelimi çalışmaları yapılabilir. Ek olarak, sonraki çalışmalarda gelecek zaman yönelimli bireylerin ilişkilerini daha iyi anlayabilmek amacıyla partnerlerinin algıları da incelenebilir, çünkü bu bireyler ilişkideki başarısızlıkları ile yüzleşmemek için onları görmezden gelmeyi tercih ediyor olabilirler. Diğer yandan, İPTÖ'nün yokmuş gibi

davranma boyutunun bu çalışmadan elde edilen iç tutarlılık katsayısının düşük olmasının da analiz sonuçlarını etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, ilişki problemlerine verilen tepkilerden “konuşma” boyutu bu çalışmada yapıcı bir kategori olarak ele alınmasına karşın, sorunlar hakkında konuşmak yapıcı olduğu gibi yıkıcı da olabilmektedir. Bu nedenle sonraki çalışmalarda konuşma boyutunun yapıcı ve yıkıcı olarak iki ayrı boyutta ele alınmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Adams, J., ve Nettle, D. (2009). Time perspective, personality and smoking, body mass, and physical activity: An empirical study. *British Journal of Health Psychology*, 14(1), 83-105.
- Athawale, R. (2004). *Cultural, gender and socio-economic differences in time perspective among adolescents*. Yayınlanmamış doktora tezi, University of the Free State.
- Basım, H. N., Çetin, F., ve Tabak, A. (2009). Beş Faktör Kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 20-34.
- Boniwell, I. ve Zimbardo, P. G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. Linley A.P. ve Joseph, S., (Ed.), *Positive psychology in practice (1. baskı)* içinde (165-178). New Jersey: John WileyveSons Inc.
- Botwin, M., Buss, D. ve Shackelford, T. (1997). Five factor in mate selection and marital satisfaction. *Journal of Personality*, 65(1), 108-136.
- Boyacıoğlu, I. ve Sümer, N. (2011). Bağlanma boyutları, otobiyografik bellek ve geçmişi kabul etme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 105-122.
- Buyuksahin, A. ve Hovardaoğlu, S. (2007). Yatırım modelinin bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 69-86.
- Buyuksahin, A. ve Taluy, N. (2008). *İlişki istikrarı ölçeği'nin gözden geçirme çalışması*. Yayınlanmamış araştırma raporu.
- Chavarría, J., Allan, N. P., Moltisanti, A. ve Taylor, J. (2015). The effects of present hedonistic time perspective and past negative time perspective on substance use consequences. *Drug and alcohol dependence*, 152, 39-46.
- Claxton, A., O'Rourke, N., Smith, J. Z. ve DeLongis, A. (2012). Personality traits and marital satisfaction within enduring relationships: An intra-couple discrepancy approach. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(3), 375-396.
- Çırakoğlu, O. C. (2006). *Role of locus of control and critical thinking in handling dissatisfactions in romantic relationships of university students (Kontrol odağının ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki doyumusuzlukları ele alışı biçimleri üzerindeki rolü)*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Çırakoğlu, O. C. ve Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumusuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 29-41.
- D'Alessio, M., Guarino, A., De Pascalis, V. ve Zimbardo, P. G. (2003). Testing Zimbardo's stanford time perspective inventory (ZTPI)-short form: An Italian study. *Time & Society*, 12(2), 333-347.
- Dağ, İ. (1991). Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği'nin (RIDKÖÖ) üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(26), 10-16.
- Daugherty, J. R. ve Brase, G. L. (2010). Taking time to be healthy: Predicting health behaviors with delay discounting and time perspective. *Personality and Individual Differences*, 48(2), 202-207.
- Decuyper, M., De Bolle, M. ve De Fruyt, F. (2012). Personality similarity, perceptual accuracy, and relationship satisfaction in dating and married couples. *Personal Relationships*, 19(1), 128-145.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C. ve Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*, 17(1), 47-61.
- Epel, E. S., Bandura, A. ve 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.
- Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, or avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 6-15.
- Harasymchuk, C. (2001). *Responses to dissatisfaction in friendships and romantic relationships: An interpersonal script analysis*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, University of Manitoba, Winnipeg, Manitoba, Canada.
- Hendrick, C. ve Hendrick, S. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 784-794.
- Hill, D. (1998). *Individual differences in responses to dissatisfaction in relationships*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, George Mason University, Fairfax, Virginia, USA.
- Hirschman, A. (1970). *Exit, voice, and loyalty: Responses to decline in firms, organizations and states*. Harvard University Press; New Ed edition.
- Hojjat, M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4-5), 598-617.
- Holman, E. A. ve Zimbardo, P. G. (2009). The social language of time: The time perspective-social network connection. *Basic and Applied Social Psychology*, 31(2), 136-147.
- Hornik, J. ve Zakay, D. (1996). Psychological time: The case of time and consumer behavior. *Time & Society*, 5, 385-397.
- Horstmanshof, L. ve Zimitat, C. (2007). Future time orientation predicts academic engagement among first-year university students. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 703-718.
- Johnston, L. D. (2004). *The relationship between attachment style and responses to dissatisfaction in romantic relationships*. Yayınlanmamış doktora tezi, Queen's University, Kingston, Ontario, Kanada.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G. ve Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 149-164.
- Kilpatrick, S. D., Bissonnette, V. L. ve Rusbult, C. E. (2002). Empathic accuracy and accommodative behavior among newly married couples. *Personal Relationships*, 9(4), 369-393.
- Kislali Erginbilgic, A. (hazırlık aşamasında). *The reliability and validity of Zimbardo Time Perspective Inventory scores in Turkish university students*.
- Le, B. ve Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, 10(1), 37-57.

- Ludwig, K. B. (1999). *Responses to dissatisfaction: An integrative analysis of change attempts and relationship quality*. Yayınlanmamış doktora tezi, Auburn University.
- Mello, Z. R. ve Worrell, F. C. (2006). The relationship of time perspective to age, gender, and academic achievement among academically talented adolescents. *Journal for the Education of the Gifted*, 29(3), 271-289.
- Milfont, T. L., Andrade, P. R., Pessoa, V. S. ve Belo, R. P. (2008). Testing Zimbardo time perspective inventory in a Brazilian sample. *Interamerican Journal of Psychology*, 42(1), 49-58.
- Najarpourian, S., Fatehizadeh, M., Etemadi, O., Ghasemi, V., Abedi, M. R. ve Bahrami, F. (2012). Personality types and marital satisfaction. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 4(5), 372-384.
- Navarick, D. J. ve Bellone, J. A. (2010). Time of semester as a factor in participants' obedience to instructions to perform an aversive task. *The Psychological Record*, 60(1), 101-114
- Öner, B. (2000). Relationship satisfaction and dating experience: Factors affecting future time orientation in relationships with the opposite sex. *The Journal of psychology*, 134(5), 527-536.
- Öner, B. (2001). Factors predicting future time orientation for romantic relationships with the opposite sex. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 135(4), 430-438.
- Öner, B. (2004). Future time orientation in romantic relationships and the minding theory of relating. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 32(8), 797-804.
- Petkloska, J. ve Earl, J. K. (2009). Understanding the influence of demographic and psychological variables on retirement planning. *Psychology and Aging*, 24(1), 245
- Rabinovich, A., Morton, T. ve Postmes, T. (2010). Time perspective and attitude-behaviour consistency in future-oriented behaviours. *British Journal of Social Psychology*, 49(1), 69-89.
- Roberts, M. L. (2004). *Personality and work situational predictors of exit, voice, loyalty, and neglect: An interactionist perspective*. Yayınlanmamış doktora tezi, The University of Tennessee, Tennessee, USA.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172-186.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101-117.
- Rusbult, C. E. (1991). Commentary on Johnson's commitment to personal relationships: what's interesting, and what's new? W. H. Jones ve D. W. Perlman, (Ed.), *Advances in personal relationships* içinde (151-169). London: Kingsley.
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J. ve Morrow, G. D. (1986a). Impact of couple patterns of problem solving on distress and nondistress in dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(4), 744-753.
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J. ve Morrow, G. D. (1986b). Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: An assessment of the generalizability of the investment model. *Social Psychology Quarterly*, 49(1), 81-89.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M. ve Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357-391.
- Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M. ve Gunn, L. K. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(6), 1230-1242.
- Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M. ve Iwaniszek, J. (1986). The impact of gender and sex-role orientation on responses to dissatisfaction in close relationships. *Sex Roles*, 15(1-2), 1-20.
- Rusbult, C. ve Zembrodt, I. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19(3), 274-293.
- Sakallı-Uğurlu, N. (2003). How do romantic relationship satisfaction, gender stereotypes, and gender relate to future time orientation in romantic relationships? *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 137(3), 294-303.
- Shiota, M. ve Levenson, R. (2007). Birds of a feather don't always fly farthest: Similarity in big five personality predicts more negative marital satisfaction trajectories in long-term marriages. *Psychology and Aging*, 22(4), 666-675.
- Shores, K. ve Scott, D. (2007). The relationship of individual time perspective and recreation experience preferences. *Journal of Leisure Research*, 39(1), 28-59.
- Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W. ve Lacante, M. (2004). Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. *Educational Psychology Review*, 16(2), 121-139.
- Sircova, A., van de Vijver, F. J., Osin, E., Milfont, T. L., Fieulaine, N., ve ark. (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.
- Tümkeya, S. (2000). İlkokul öğretmenlerindeki denetim odağı ve tükenmişlikle ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8), 61-68.
- Watson, D., Hobbard, B. ve Wiese, D. (2000). Personality and mate preferences: five factors in mate selection and marital satisfaction. *Personality and Mate Preferences: Five Factors in Mate Selection and Marital Satisfaction*, 68(3), 413-449.
- Wills, T. A., Sandy, J. M. ve 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.
- Zimbardo, P. (2002). Time to take our time. *Psychology Today*, 35, 62.
- 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.
- Zimbardo, P. G. ve Boyd, J. N. (2009). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. New York: Free Press.
- Zimbardo, P. G., Keough, A. K. ve Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personal Individual Differences*, 23(6), 1007-1023.