

# Otobiyografik Bellek İşlevleri ile Gelecek Zaman Algısı Arasındaki İlişkide Zaman Yöneliminin Aracı Rolü

Nurhan Er<sup>1</sup>  
Ankara Üniversitesi

Fatma Yaşın-Tekizoğlu<sup>2</sup>  
Ankara Medipol Üniversitesi

## Özet

Bu çalışmanın temel amacı, otobiyografik bellek işlevleri ile gelecek zaman algısı arasındaki ilişkide zaman yöneliminin hem doğrudan hem de aracı etkisinin incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini 803 kişiden oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği, Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri ve Gelecek Zaman Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Otobiyografik bellek işlevleri ve gelecek zaman algısı arasındaki ilişkide zaman yöneliminin aracı etkisinin incelenmesi amacıyla oluşturulan model yol analiziyle sınanmıştır. Analiz sonuçları otobiyografik bellek işlevleri ve gelecek zaman algısı arasındaki ilişkide zaman yöneliminin aracı etkisine işaret etmektedir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, ilgili alanyazın temelinde tartışılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Otobiyografik bellek, otobiyografik bellek işlevleri, zaman yönelimi, gelecek zaman algısı

## Abstract

The main purpose of this study is to investigate the mediator role of time perspective on the relation between functions of autobiographical memory and future time perception. The sample included 803 people. The material set included Functions of Autobiographical Memory Scale, Zimbardo's Time Perspective Inventory, and Future Time Perspective Scale. A model that was created in order to examine the mediator role of time perspective (TP) on the relation between functions of autobiographical memory (FAM), and future time perception (FTP) was tested by path analysis. Results indicated that there is a mediating effect of TP on the relationship between FAM and FTP. The findings of the study were discussed on the basis of relevant literature.

**Keywords:** Autobiographical memory, functions of autobiographical memory, time perspective, future time perception

**Yazar notu:** Bu çalışma, TÜBİTAK-1002 Hızlı Destek Programı kapsamında desteklenen araştırma projesinin bir bölümünü içermektedir (Proje No: 114K578).

**Yazışma Adresi:** <sup>1</sup>Prof. Dr. Nurhan Er, Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 06100 Sıhhiye / Ankara, ner@ankara.edu.tr, ORC-ID: 0000-0002-7452-0549

<sup>2</sup>Dr. Öğr. Üyesi Fatma Yaşın-Tekizoğlu, Ankara Medipol Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, 06050 Altındağ / Ankara, fatma.yasin@ankaramedipol.edu.tr, ORC-ID: 0000-0002-1113-0930

**Gönderim Tarihi:** 23.05.2019

**Kabul Tarihi:** 20.08.2021

Günlük yaşamda çoğu kez farkında olmaksızın ya da bilerek geriye dönüp geçmişî düşünme eğilimi sergileriz. Kişisel geçmişî yaşantılarımıza ve bu bağlamdaki otobiyografik anılarımıza dönme ihtiyaçlarımız farklılık gösterebilir. Bazıları eski bir fotoğrafın çağrıştırdıklarıyla zamanda zihinsel bir yolculuğa çıkarken, bazıları da hatalarından ders almak ya da pişmanlıklarıyla yüzleşmek için bu yolculuğu göze alabilir. Günlük yaşamda ‘geçmişî dönmek’ ya da ‘anıları yâd etmek’ olarak adlandırılan bu süreç, psikoloji alanında *otobiyografik bellek işlevleri* bağlamında ele alınmaktadır. Bu çalışmanın temel amacı otobiyografik bellek işlevleri ile gelecek zaman algısı arasındaki doğrudan ilişkilerin ve zaman yönelimi aracılığıyla gözlenen dolaylı ilişkilerin incelenmesidir.

Otobiyografik bellek işlevleri, bireylerin geriye dönüp kişisel geçmişî yaşam olaylarını diğer bir ifadeyle otobiyografik anılarını düşünme nedenlerini inceleyen bir kavramdır. İşlevsel bir bakış açısı ekseninde, insanın neden diğer canlılardan farklı olarak kişisel yaşam deneyimlerini hatırlama eğiliminde olduğunu anlamaya odaklanır (Baddeley, 1988). Diğer taraftan otobiyografik anılar da yalnızca yaşam deneyimlerinin kaydını tutmakla kalmazlar aynı zamanda işlevseldirler (Conway, Singer ve Tagini, 2004; Mace, 2007; Robinson ve Swanson, 1990). Otobiyografik bellek, bir bireyin günlük yaşamın içinde hayatta kalması ve gelişmesi için gereken psiko-sosyal işlevlere hizmet eden bir sistemdir. (Bluck ve Liao, 2013). Alanyazın incelendiğinde otobiyografik belleğin iki (Robinson, 1992), üç (Bluck ve Alea, 2002) ya da sekiz temel işlevi (Webster, 2003) olduğunu öne süren çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar içinde benlik, sosyal ve yönlendirme olmak üzere üç temel işlev tanımlayan modelin en çok kabul gördüğü dikkati çekmektedir. (Bluck ve Alea, 2002). Bu işlevlerden ilki olan benlik işlevi; otobiyografik anıların daha fazla öz değerlendirmeye yapmaya, tutarlı bir kimlik duygusu geliştirmeye ve sürdürmeye hizmet etmesini içermektedir. Sosyal işlev otobiyografik anıların başkalarıyla ilişki kurmak ve bu ilişkileri sürdürmek amacıyla hizmet etmesini ifade etmektedir. Yönlendirme ise kişinin geçmişî yaşam olaylarından yola çıkarak bugünkü davranışlarının düzenlenmesini ve geleceğin planlanmasını ifade etmektedir (Bluck, Alea, Habermas ve Rubin, 2005; Bluck ve Alea, 2002; Hyman ve Faries, 1992; Leist, Ferring ve Flipp, 2010; Pillemer, 2003; Williams, Conway ve Cohen, 2008; Waters, 2014).

Bu çalışmada ise Er ve Yaşın (2016) tarafından öne sürülen otobiyografik belleğe ilişkin beş işlevli yapı temel alınmıştır: *Benlik, geçmişten ders alma, ipucu temelinde geçmişî hatırlama, duygu durum düzenleme ve geçmişle yüzleşme*. Söz konusu işlevler otobiyografik bellek ve kültür arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalarla (örn., Dritschel, Kao, Astell, Neufeind ve Lai, 2011; Han, Leichtman ve Wang, 1998; Nelson ve Fi-

vush, 2004; Sahin ve Mebert, 2013; Wang, 2001; Wang, 2011) da uyumludur. Bu işlevlerden ilki olan *benlik işlevi*; otobiyografik bellekte saklanan anıların bireylerin kendi biyografik kimlikleri hakkında bilgi edinmelerine (Bluck ve ark., 2005; McAdams, 2001) tutarlı bir benlik kavramı geliştirerek bu benliklerini korumalarına (Cohen, 1998; Conway, 2005; Olivares, 2010) hizmet etmektedir. Başka bir deyişle, otobiyografik bellek benlik işlevi aracılığıyla bireylerin tutarlı ve istikrarlı bir öz kimlik gelişimine yardımcı olmaktadır (Wilson ve Ross, 2003). *Geçmişten ders alma*, geçmiş deneyimlerden yola çıkarak şimdiki davranışlarının düzenlenmesini ve gelecek zamanın planlanmasını içermektedir (Baddeley, 1988; Bluck ve ark., 2005). Bunun yanı sıra, geçmişten ders alma olumsuz deneyimler dikkate alınarak bugünkü problemlerle de baş etmeyi, *ipucu temelinde geçmişî hatırlama* ise somut nesnelere, kişi için önemli bireyler ya da çağrışım yaratan yabancılar gibi hatırlatıcı ipuçları aracılığıyla bireylerin geçmişleri üzerinde düşünmesini ifade etmektedir (Er ve Yaşın, 2016). *Duygudurum düzenleme*, mevcut duygudurum olumsuzsa onu dengelemek, olumluysa da sürdürmek amacıyla otobiyografik anıların hatırlanmasına hizmet eder (Er ve Yaşın, 2016; Robinson, 1992). *Geçmişle yüzleşme*, geçmişte yaşanan olayların sorgulanması amacıyla otobiyografik anıların düşünülmesini içermektedir (Er ve Yaşın, 2016). Yazarlara göre, bu işlev geçmişten ders alma ile benzer görünmesine karşın hem olumlu hem de olumsuz olayları içeren kapsamlı bir boyut olması açısından geçmişten ders almadan farklılık göstermektedir.

Bireylerin gelecek amaçlarına ve hedeflerine ulaşmak için geçmiş yaşamlarını değerlendirmelerinin otobiyografik bellekleri aracılığıyla gerçekleştiği bilinmektedir. Otobiyografik bellek yalnızca geçmişî giden bir zaman makinesi gibi görünse de aynı zamanda gelecek yaşam olayları için de bir yol göstericidir. Pillemer (2003) benliğe hizmet eden otobiyografik anıların aynı zamanda gelecek amaçların belirlenmesinde de etkin bir rol oynadığını ifade ederek otobiyografik belleğin geçmiş ile olduğu kadar gelecek ile de ilgili olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde, Addis ve Schacter (2008) de kişisel anılar üretme becerisinin, benliği geleceğe yansıtılabilir becerisiyle ilişkili olduğu görüşündedir. Ayrıca, geçmişî dönme ve olası geleceği düşünmeyi içeren *zihinsel zaman yolculuğu* çalışmaları da geçmişî ve geleceğe zihinsel seyahatin benzer mekanizmalarla işlediğini öne sürmektedir (D’Argembeau, 2012; Suddendorf ve Busby, 2005; Szpunar, 2010). Bu bilgiler ışığında, otobiyografik bellek işlevlerinin gelecek zaman algısını etkilemesi beklenmektedir. Diğer yandan, geçmişî hatırlama ve geleceği hayal etmeye ilişkin bazı çalışmalar, bu süreçlerde bireysel farklılıkların da etkili olduğunu ortaya koymaktadır (D’Argembeau ve Van der Linden, 2004; 2006).

Dolayısıyla kişilik özellikleriyle de ilişkili bir değişken olan; aynı zamanda insan ve zaman arasındaki ilişkiyi içeren zaman yöneliminin, otobiyografik bellek işlevleri ile gelecek zaman algısı arasındaki ilişkide aracı bir rolünün olması beklenmektedir. Bu bağlamda, aşağıda ilk olarak gelecek zaman algısı kavramına yer verilmiş ve sonrasında da zaman yönelimi kuramı açıklanmıştır.

*Gelecek Zaman Algısı* (Future Time Perception), bireyin yakın veya uzak geleceğinde ulaşmak istediği amaçların, şimdiki zamandaki eylemleri üzerindeki etkisi olarak tanımlanmaktadır (Lens, 1988; Lens ve Tsuzuki, 2005). Gelecek zaman algısı bireysel farklılıklar içermesi nedeniyle öznel bir yapıya sahiptir ve ilgili alanyazında farklı alt boyutlar temelinde incelenmektedir. Bu çalışmada gelecek zaman algısı, Husman ve Shell (1996; 2008) tarafından önerilen dört boyut temelinde ele alınmıştır: *Değer, bağlılık, genişlik ve hız*. *Değer*; yakın ya da uzak gelecekte ulaşılacak istenilen hedeflerin birey için önemini ifade etmektedir (De Volder ve Lens, 1982). Hedeflerin gerçekleştirilmesine yönelik erteleme davranışı, ona verilen değer arttıkça azalmaktadır (Schoenfelder ve Hantula, 2003; Trope ve Liberman, 2000). *Bağlılık*; bireyin şimdiki eylemleriyle gelecek hedefleri arasında ilişki kurması olarak tanımlanmaktadır (Shell ve Husman, 2001). Bu ilişki, gelecek zaman algısı güçlü olan bireyler için şimdiki eylemleri daha önemli bir hale getirir; çünkü bu eylemler hedefe ulaşmada araç olarak kabul edilmektedir. *Genişlik*; bireyin belirlediği gelecek hedeflerinin ne kadar uzak geleceğe yönelik olduğunu içeren gelecek zaman boyutudur (Daltrey and Langer, 1984). Bireylerin hedeflerine ulaşmak için belirledikleri zamansal uzaklık farklılık gösterir. Normal şartlarda bireyler genellikle yakın zamana yönelik hedefler belirleme eğilimindedirler ve bu hedefler onlar için daha fazla önem taşır. Buna karşın, kişinin zamana bakış açısı genişledikçe, uzak zamana yönelik hedefler daha yakın olarak algılanmaya başlar ve bu hedeflerin kişi için önemi artar (Tucker, Vuchinich ve Rippens, 2002). *Hız*; bireyin, zamanın geçme hızına yönelik algısı olarak tanımlanmaktadır (Gjesme, 1979; Husman ve Shell, 1996; 2008). Gelecek zaman algısı düşük olan bireyler, zamanın hızla üzerlerine doğru geldiğini düşünürler ve bu nedenle gelecek hedeflerini yönetme ya da geleceğe yönelik planlar yapma hususunda başarılı olamazlar. Diğer taraftan, gelecek zaman algısı yüksek bireyler, hedeflerine ulaşmak için yeterli zamanları olduğunu düşünerek, planlarına uygun bir şekilde adım adım ilerlerler (Shell ve Husman, 2001).

İlgili alanyazında, otobiyografik bellek işlevleri ile gelecek zaman arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar daha çok gelecek olayların imgelemesine odaklanmasına karşın, bu çalışmalar geçmiş ve geleceğe yönelik değerlendirmelerin benzer bilişsel mekanizmalarla işle-

diğini göstererek, diğer çalışmalar için de yol gösterici olmuştur (D'Argembeau, 2012; Suddendorf ve Busby, 2005; Szpunar, 2010).

İnsan ve zaman arasındaki ilişkiyi bireysel farklılıklar bağlamında ele alan zaman yönelimi kuramı (Time Perspective Theory), geçmiş deneyimlerin ve geleceğe yönelik değerlendirmelerin bireylerin şu anki duygu, düşünce ve davranışları üzerindeki etkisini açıklamak amacıyla ileri sürülmüştür (Zimbardo ve Boyd, 1999). 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 incelenmektedir. *Geçmiş/olumsuz zaman yönelimi* baskın bireyler, geçmişte yaşadıkları ya da yaşadıklarına inandıkları olumsuz olayların etkisiyle hareket ederler (Zimbardo ve Boyd, 1999; 2009). *Geçmiş/olumlu zaman yönelimli* bireyler, geçmiş yaşam olaylarını olumlu yönde hatırlama eğilimindedirler. Bu eğilim, olumlu geçmiş deneyimlerin hatırlanmasının yanı sıra, olumsuz yaşantıların olumlu yeniden yapılandırılmasından da kaynaklanabilir (Zimbardo ve Boyd, 1999; 2009). *Şimdi/hazcı zaman yönelimli bireyler*, yaşamlarını "haz alma" temelinde sürdürme eğiliminde oldukları için sıkıntı ve acı verici olaylardan kaçınarak mutluluk verici olaylara odaklanırlar. Geleceğe yatırım yapmak yerine anı yaşamayı tercih ederler (Zimbardo, Keough ve Boyd, 1997). Geçmiş deneyimlerin ya da gelecek hedeflerin bu bireylerin davranışları, karar alma süreçleri ya da davranışları üzerindeki etkisi yok denilecek kadar azdır (Zimbardo ve Boyd, 2009). *Şimdi/kaderci zaman yönelimli* bireyler ise yaşamlarının kontrolünün kendi ellerinde olmadığına inanırlar (Zimbardo ve Boyd, 1999). Şansa ve kadere inanma eğilimleri çok yüksek olduğu için davranışlarının sonuçlarını genellikle bir yaratıcı ya da otorite figürü gibi dışsal etmenlere atfederler. Bu inançları nedeniyle de geleceğe yatırım yapmaktan kaçınırlar (Horstmanshof ve Zimitat, 2007). *Gelecek zaman yönelimli* bireyler, içinde buldukları zamanı gelecek hedeflerine ulaşmada bir basamak olarak kullanma eğilimindedirler. Şu anki yaşamlarına, geleceğe dair beklentileri, umutları, inançları ve istekleri doğrultusunda yön vermeyi tercih ederler (Zimbardo ve Boyd, 2009). Gelecek planlarını tam ve eksiksiz şekilde gerçekleştirmek istemeleri nedeniyle, stresli durumlarda oldukça kontrollü davranırlar (Wills, Sandy ve Yaeger, 2001), problem çözme becerileri oldukça gelişmiş olup (Boniwell ve Zimbardo, 2004; Petloska ve Earl, 2009; Simons, Vansteenkiste, Lens ve Lacante, 2004), akademik ve iş yaşamlarında da oldukça başarılıdırlar (Boniwell ve Zimbardo 2004; Horstmanshof ve Zimitat, 2007).

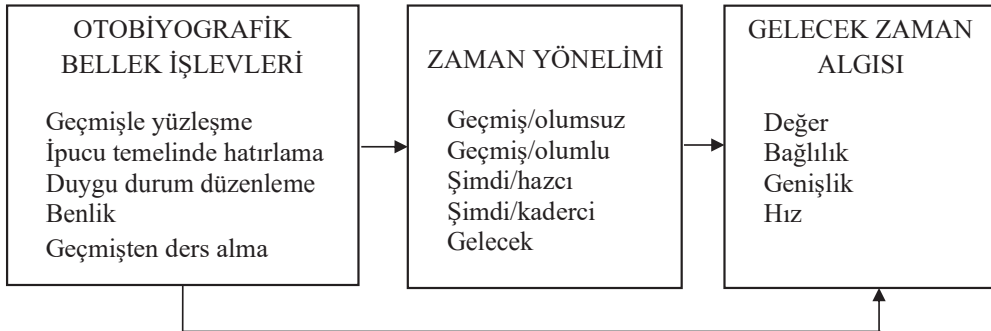
İlgili alayazın incelendiğinde, otobiyografik bellek ve zaman yönelimi kuramı arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır (örn., Ely ve Mer-

curio, 2011). Bu çalışmalar daha çok otobiyografik bellek ve gelecek zaman yönelimi arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymuştur (Addis and Schacter, 2008). Gelecek zaman algısı ile ilgili çalışmalar ise bağlılık, değer ve hız boyutlarının, şu anki zamanın gelecek olaylar için düzenlemesiyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Avcı, 2008). Dolayısıyla bu çalışmada geçmişin geleceği düzenlemek için kullanılmasına hizmet eden geçmişten ders alma işlevinin gelecek zaman yönelimi aracılığıyla bağlılık, değer ve hız boyutlarını yordaması beklenmektedir. Er ve Yaşın'a (2016) göre; ipucu temelinde geçmişini hatırlama işlevi, bireylerin kendiliğinden değil başka uyaranlar eşliğinde geçmişe döndüklerini öne sürmektedir. Dolayısıyla, bu işlevin geçmişe dönme-yi şimdiki zaman uyaranları üzerinden açıkladığını söylemek mümkündür. Bu nedenle, ipucu temelinde geçmişini hatırlamanın şimdiki zaman ile daha çok ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Diğer yandan, şimdi/kadereci yönelimliler yaşamlarının kontrolünün kendi ellerinde olmadığına inandıkları (Zimbardo ve Boyd, 1999) için ipucu temelinde geçmişini hatırlama ile gelecek zaman algısı arasındaki ilişkide şimdi/hazcı yönelimin aracı etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, şimdi/hazcı zaman yönelimi yalnızca ana odaklanmayı ve geleceğe yatırım yapmaktan kaçınmayı (Horstmanshof ve Zimitat, 2007) içerdiği için gelecek zaman algısının bağlılık ve değer boyutlarını negatif yönde yordaması mümkündür. Bunun yanı sıra, duyuşsal ve duygusal açıdan zengin ipuçlarının varyasyonlar teması etrafında birbirileri ilişkili olan olumlu deneyimlerin anımsanmasını tetikleyebileceği düşünüldüğünde (Tomkins, 1979; akt., Ely ve Mercurio, 2011), geçmişteki olumlu olaylara odaklanmayı içeren (Zimbardo ve Boyd, 1999) geçmiş/olumlu zaman yöneliminin ipucu temelinde geçmişini

düşünme ile bağlılık arasındaki ilişkide aracı etkisinin olacağı düşünülmektedir. Geçmişle yüzleşme daha çok geçmişteki olumsuz duygulara odaklanmayı (Er ve Yaşın, 2016) içerdiği için bu eğilimlerin geçmiş/olumsuz zaman yönelimi ile pozitif yönde ilişkili olması beklenmektedir. Geçmiş olumsuz zaman yöneliminin gelecek hedeflere verilen değer ve bağlılık ile pozitif yönde ilişkilerinin olduğu (Ely ve Mercurio, 2011) da düşünüldüğünde, geçmiş/olumsuz zaman yöneliminin geçmişle yüzleşme ile gelecek zaman algısının bağlılık ve değer boyutları arasındaki ilişkide aracı bir etkisinin olması beklenmektedir.

Bu bölüme kadar anlatılanlar doğrultusunda, bireylerin geçmişini düşünme nedenlerindeki farklılıkların gelecek zaman algılarını etkileyeceği düşünülmektedir. Ayrıca, otobiyografik bellek işlevleri ile gelecek zaman algısı arasındaki ilişkide, zaman yöneliminin aracı rolünün olması beklenmektedir. Çalışmanın amaçları doğrultusunda oluşturulan temel hipotezler aşağıda kısaca özetlenmiştir (bkz. Şekil 1):

- 1) Geçmişten ders almanın, gelecek zaman yönelimi aracılığıyla, gelecek zaman algısının bağlılık, değer ve hız boyutlarını pozitif yönde yordaması beklenmektedir.
- 2) İpucu temelinde geçmişini hatırlamanın, şimdi/hazcı zaman yönelimi aracılığıyla, gelecek zaman algısının bağlılık ve değer boyutlarını negatif yönde yordaması beklenmektedir.
- 3) İpucu temelinde geçmişini hatırlamanın, geçmiş/olumlu zaman yönelimi aracılığıyla, gelecek zaman algısının bağlılık boyutunu pozitif yönde yordaması beklenmektedir.
- 4) Geçmişle yüzleşmenin, geçmiş/olumsuz zaman yönelimi aracılığıyla, gelecek zaman algısının değer ve bağlılık boyutlarını pozitif yönde yordaması beklenmektedir.



**Şekil 1.** Otobiyografik Bellek İşlevleri, Zaman Yönelimi Ve Gelecek Zaman Algısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi İçin Önerilen Aracı Model

## Yöntem

### Katılımcılar

Bu çalışmaya, 529 (%65.90) kadın, 273 (%34.00) erkek olmak üzere 803 kişiden yüz yüze veri toplanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 31.10'dur (s = 15.05). Araştırma örneklemini büyük oranda (%79.60) üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Üniversite öğrencisi olmayan katılımcıların 43'ü (%5.40) ilköğretim mezunu, 65'i (%8.10) lise mezunu ve 33'ü (%4.10) lisanüstü öğrencisidir. Bu katılımcıların 21'i ise herhangi bir eğitim almamış olup yalnızca okuma-yazma bilmektedir.

### Veri toplama araçları

**Otobiyoğrafik Bellek İşlevleri Ölçeği (OBİÖ).** Bu çalışmada, bireylerin otobiyoğrafik anılarını düşünme nedenlerini incelemek amacıyla, Er ve Yaşın (2016) tarafından geliştirilen OBİÖ kullanılmıştır. OBİÖ, toplam 41 maddeden oluşan 5'li Likert tipinde (1 = Benim için hiç uygun değil) ve 5 = Benim için tamamen uygun) bir ölçme aracıdır. Araştırmacılar tarafından ölçeğin beş faktörden oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır: Geçmişle yüzleşme, ipucu temelinde hatırlama, duygudurum düzenleme, benlik ve geçmişten ders alma. Her bir alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayıları ise geçmişle yüzleşme için .82, ipucu temelinde geçmişle hatırlama için .84, benlik için .83, duygu durum düzenleme için .79 ve geçmişten ders alma için .82 olarak bulunmuştur. Bu çalışmadan elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise geçmişle yüzleşme için .82, ipucu temelinde geçmişle hatırlama için .83, benlik için .80, duygudurum düzenleme için .78 ve geçmişten ders alma için .80'dir.

**Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri (ZZPE).** Bu çalışmada, bireylerin zaman yönelimlerini ölçmek amacıyla, Zimbardo ve Boyd (1999) tarafından geliştirilen ZZPE kullanılmıştır. Toplam 56 maddeden oluşan ve beşli Likert tipi (1 = Benim için hiç doğru değil, 5 = Benim için çok doğru) bir ölçme aracı olan ZZPE, geçmiş/olumlu, geçmiş/olumsuz, şimdi/hazcı, şimdi/kadercı ve gelecek olmak üzere beş alt boyut içermektedir. Özgün ölçeğin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .80, .82, .79, .74 ve .77 olarak bulunmuştur. Bu çalışmadan elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise geçmiş/olumlu için .54, geçmiş/olumsuz .79, şimdi/hazcı için .77, şimdi/kadercı için .68 ve gelecek için .68 olarak bulunmuştur.

**Gelecek Zaman Algısı Ölçeği (GZAÖ).** Bireylerin gelecek zaman algılarını ölçmek amacıyla, Husman ve Shell (1996) tarafından geliştirilen GZAÖ kullanılmıştır. Katılımcılardan her bir ifadenin kendileri için uygunluk derecesini 5'li likert tipi bir ölçeklendirme (1 = Tamamen katılmıyorum, 5 = Tamamen katılıyorum) üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Toplam 27 maddeden oluşan GZAÖ, değer, genişlik, bağlılık ve hız olmak üzere dört

alt boyut içermektedir. Ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları bağlılık için .82, değer için .72, genişlik için .74, hız için .72'dir. Bu çalışmadan elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise, bağlılık için .83, değer için .70, hız için .65 ve genişlik için .10 olarak bulunmuştur. Genişlik alt boyutunun bu çalışmadan elde edilen iç tutarlılık katsayısı çok düşük olduğu için bu boyutun analizlerden çıkarılmasına karar verilmiştir.

### İşlem

Ankara Üniversitesi Etik Kurulu'ndan araştırma izni alındıktan sonra ölçeklere (sırasıyla Gelecek Zaman Algısı Ölçeği, Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri ve Otobiyoğrafik Bellek İşlevleri Ölçeği) yönerge ve bilgilendirilmiş onam formu eklenerek oluşturulan ölçek batarıyası tüm katılımcılara aynı sırada olacak şekilde yüz yüze uygulanmıştır. Bu standart uygulama, katılımcıları araştırmanın amacına duyarlı hale getirmemek adına özellikle tercih edilmiştir. Ölçekler tersine bir sıralama ile sunulursa, katılımcıların araştırmanın amacını tahmin etme girişimleri doğrultusunda cevaplarını tutarlılaştırma eğiliminde olabilecekleri dikkate alınmıştır. Üniversite örnekleminde yer alan katılımcılara ölçekler öğrenim gördükleri üniversitelerde gruplar halinde verilmiştir. Diğer katılımcılara ise proje yürütücüsü ve araştırmacının kişisel temasları aracılığıyla ulaşılmıştır. Ölçeklerin uygulanma süresi yaklaşık 20-30 dakikadır.

### İstatistiksel Analizler

Her bir ölçekteki maddelerin yarısından fazlasını boş bırakan katılımcılar veri setinden çıkarıldıktan sonra veri seti normallik sayıltıları açısından incelenmiş ve skewness-kurtosis değerlerinin kabul edilebilir değer aralığında olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, histogram ve Q plot grafik incelemeleri de verinin normal dağıldığını göstermiştir (Field, 2013). Veri setinin sayıltıları karşıladığı gözlemlendikten sonra ilk olarak araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin hesaplanması amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2001). İkinci olarak otobiyoğrafik bellek işlevleri ile gelecek zaman algısı arasındaki ilişkide zaman yöneliminin aracı etkisinin incelenmesi amacıyla yol (path) analizi kullanılmıştır. Yol analizi sonucunda elde edilen son modelde yer alan aracı etkilerin anlamlılık düzeylerinin incelenmesi amacıyla bootstrap yöntemi kullanılarak güven aralıkları hesaplanmıştır (Shrout ve Bolger, 2002)

## Bulgular

### Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Otobiyoğrafik bellek işlevleri, zaman yönelimi ve gelecek zaman algısı arasındaki korelasyon değerleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar\*\*\*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Geçmişle Yüzleşme	1												
2.İpucu Temelinde Hatırlama	.53**	1											
3.Duygudurum düzenleme	.50**	.52**	1										
4.Benlik	.51**	.50**	.43**	1									
5.Geçmişten Ders Alma	.67**	.59**	.53**	.60**	1								
6.Geçmiş/Olumsuz	.46**	.22**	.13**	.28**	.36**	1							
7.Şimdi/Hazır	.18**	.21**	.20**	.15**	.16**	.02	1						
8.Gelecek	.15**	.24**	.19**	.22**	.27**	.14**	-.04	1					
9.Geçmiş/Olumlu	.20**	.39**	.40**	.25**	.30**	.04	.22**	.34**	1				
10.Şimdi/Kaderci	.26**	.06	.09**	.02	.09*	.34**	.09**	-.15**	-.02	1			
11.Bağlılık	.05	.11**	.05	.13**	.13**	.10**	-.10**	.47**	.28**	-.15**	1		
12.Değer	.24**	.17**	.18**	.17**	.28**	.28**	-.14**	.32**	.17**	-.01	.29**	1	
13.Hız	-.14**	-.07	-.06	-.05	-.10**	-.09**	-.11**	.22**	-.02	-.20**	.20**	.03	1

Not. \*p.05, \*\*p.01, \*\*\*GZÖ'nün genişlik alt boyutu iç tutarlık katsayısı düşük olduğu için analizlere dahil edilmemiştir.



Tablo 1’de görüldüğü üzere, otobiyoğrafik bellek işlevleri ve zaman yönelimi arasındaki anlamlı korelasyonlar .09 ile .46 arasında, gelecek zaman algısı arasındaki anlamlı korelasyonlar ise -.14 ile .28 arasında değişmektedir. Zaman yönelimi ve gelecek zaman algısı arasındaki anlamlı ilişkilerin ise -.20 ile .47 arasında değiştiği gözlenmektedir.

### **Otobiyoğrafik Bellek İşlevleri ile Gelecek Zaman Algısı Arasındaki İlişkide Zaman Yöneliminin Aracı Etkisi**

Otobiyoğrafik bellek işlevlerinin gelecek zaman algısı üzerindeki hem doğrudan hem de zaman yönelimi aracılığıyla dolaylı etkilerinin incelenmesi amacıyla bir model oluşturulmuş ve bu model yol (path) analiziyile test edilmiştir. Bu modele yaş değişkeni de bağımsız değişken olarak eklenilmiş, böylece etkisi kontrol edilmeye çalışılmıştır. Analiz kovaryans matrisi temelinde yürütülmüş ve maximum likelihood estimation method kullanılmıştır. Modele yalnızca aralarında anlamlı korelasyon ilişkisi olan değişkenler dahil edilmiştir. Önerilen modelin veri ile ne oranda uyum gösterdiğinin belirlenmesi amacıyla çeşitli uyum ölçütleri kullanılmıştır. Buna göre, ki-kare/sd (chi-square/degrees of freedom) oranının 3’ten küçük, RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation-Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü) değerinin .08’ten küçük, CFI (Comparative Fit Index-Karşılaştırmalı Uyum İndeksi), GFI (Goodness of Fit Index-Uyum İyiliği İndeksi) ve AGFI (Adjustment Goodness of Fit Index-Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi) değerlerinin .90 ve üzerinde olması iyi/mükemmel uyum ölçütleri olarak belirlenmiştir (Byrne, 2001; Kline, 2005; Sümer, 2000).

Yol analizi sonucunda ilk olarak gözlenen anlamlı olmayan ilişkiler çıkarıldıktan sonra model yeniden test edilmiştir. Bu analiz sonucuna göre, diğer değerler beklenen düzeyde olmasına karşın ( $X^2(34, N = 803) = 245.68$ ),  $p < .01$   $GFI = .96$ ,  $AGFI = .90$ ,  $CFI = .92$ ,  $RMSEA = .09$ ), RMSEA değeri .05’ten büyük ve  $\chi^2/sd$

= 5’in üzerinde olduğu için ilk model bu değerler açısından uyumlu çıkmamıştır. Bu nedenle, modifikasyon indeksindeki öneriler temelinde, sırasıyla 3 hata ilişkilendirmesi gerçekleştirilmiştir. Bu noktada teknik olarak yapılan işlem hata ilişkilendirmesi olmasına karşın, aslında ilgili alanyazında yakından ilişkili olduğu gözlenen geçmiş/olumsuz ile şimdi/kaderci, gelecek ile geçmiş olumlu ve şimdi kaderci değişkenleri ilişkilendirilmiştir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Analizin yürütüldüğü Amos programı aracı ya da bağımlı değişkenleri doğrudan kendi içinde ilişkilendirmeye izin vermediği için bu işlem hata ilişkilendirmeleri aracılığıyla gerçekleşmektedir. Her bir hata ilişkilendirmesinin sonunda ki-kare fark testi uygulanmıştır. Bu testler, modele eklenen her bir hata ilişkilendirmesinin modelde anlamlı etki yarattığını ortaya koymuştur ( $\Delta\chi^2$  için  $p < .05$ ). Elde edilen son modele göre, verinin modele uyumunun mükemmel düzeyde olduğu görülmektedir ( $X^2(31, N = 803) = 90.85$ ),  $p < .01$   $GFI = .98$ ,  $AGFI = .96$ ,  $CFI = .98$ ,  $RMSEA = .05$ ) (bkz. Şekil 2.). Detaylı bilgiler Tablo 2’de sunulmuştur. Buna ek olarak, model testi sonucunda gözlenen etkiler (yollar) her bir bağımsız değişken için bölümün devamında ayrı ayrı şekiller halinde gösterilmiştir.

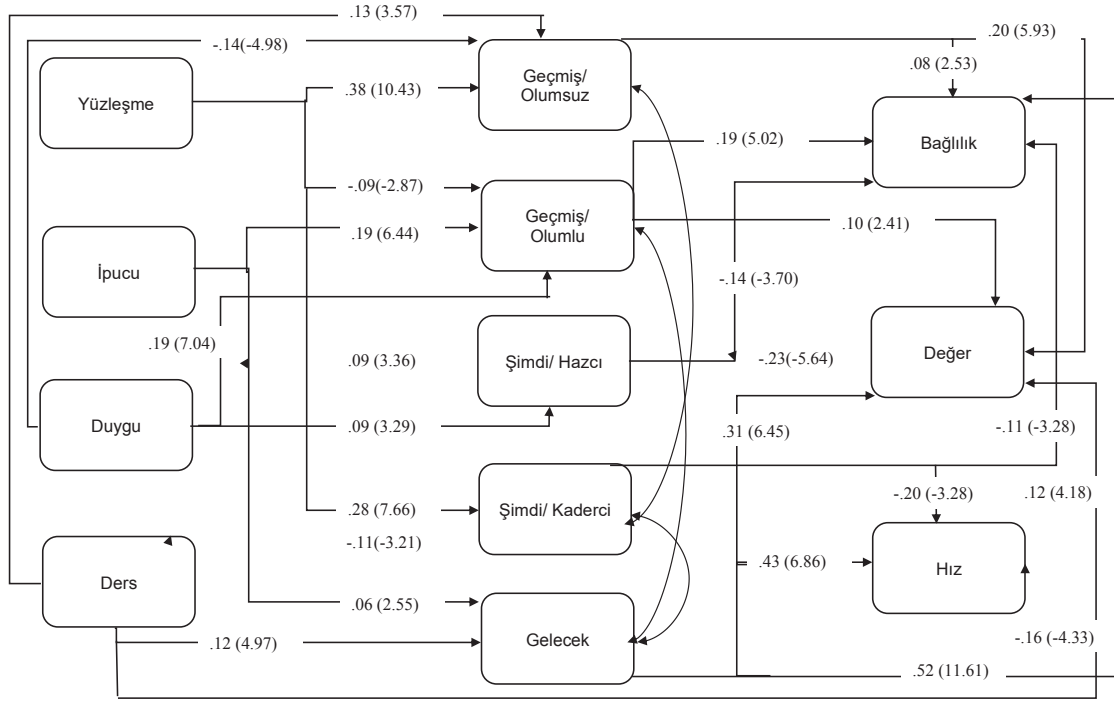
### **Aracı Etkilerin Anlamlılık Düzeyleri**

Otobiyoğrafik bellek işlevleri ile gelecek zaman algısı arasındaki ilişkide zaman yöneliminin aracı etkisini incelemek amacıyla model oluşturulmuştur (Bkz. Şekil 2). Model testinde yer alan aracı etkilerin anlamlılık düzeylerinin incelenmesi amacıyla bootstrap yöntemi kullanılarak güven aralıkları hesaplanmıştır (Shrout ve Bolger, 2002). Bu yazarlara göre, güven aralıkları içinde “0”ın olmaması, aracı etkilerin anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışmada, 2,000 yeniden örnekleme (resample) ve %95 güven aralığı (GA) değerleri kullanılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre, ilk olarak geçmişle yüzleşme ile bağlılık arasındaki ilişkiye geçmiş/olumsuz (b

**Tablo 2.** Aracı Model için Ki Kare Testi ve Uyum İndeksleri

	$\chi^2$	Df	$\chi^2/df$	RMSEA	GFI	CFI	AGFI
Model 4 (3 hata ilişkilendirmesi)	90.85	31	2.93	.05	.98	.98	.96
Model 3 (2 hata ilişkilendirmesi)	125.24	32	3.91	.06	.98	.96	.94
Model 2 (1 hata ilişkilendirmesi)	185.01	33	5.61	.08	.97	.94	.92
Model 1	245.68	34	7.23	.09	.96	.92	.90



Şekil 2. Otobiyografik Bellek İşlevleri İle Gelecek Zaman Algısı Arasındaki İlişkide Zaman Yöneliminin Aracı Etkisi

= .03,  $GA: .011, .052, p < .05$ ), şimdi kaderci ( $b = -.03, GA: -.048, -.015, p < .01$ ) ve geçmiş/olumlu ( $b = -.02, GA: -.029, -.007, p < .01$ ) zaman yönelimlerinin anlamlı düzeyde aracılık ettiği görülmektedir. Geçmişle yüzleşme ve değer boyutu arasındaki ilişkiye ise geçmiş/olumsuz ( $b = .08, GA: .053, .102, p < .01$ ) ve geçmiş/olumlu ( $b = -.01, GA: -.018, -.002, p < .05$ ) zaman yönelimlerinin anlamlı düzeyde aracılık ettiği ortaya koyulmuştur. Son olarak, geçmişle yüzleşme ile hız arasındaki ilişkiye şimdi/kaderci zaman yöneliminin anlamlı düzeyde aracılık ettiği bulunmuştur ( $b = -.06, GA: -.082, -.032, p < .01$ ) (bkz. Şekil 3.a.).

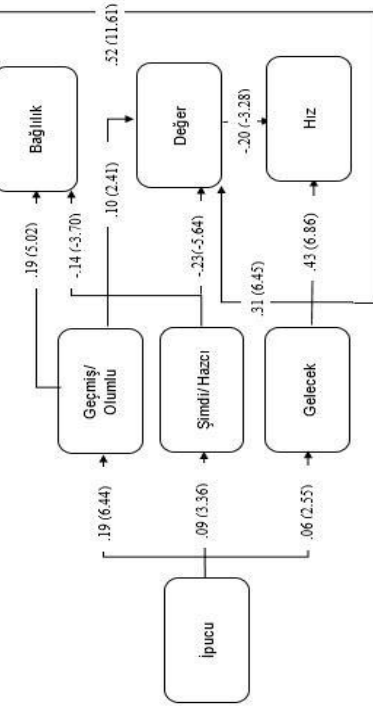
İpucu temelinde geçmiş hatırlama boyutu açısından bakıldığında, Şekil 3.b.'de görüldüğü gibi bu boyutun öncelikle geçmiş/olumlu ( $b = .036, GA: .021, .052, p < .01$ ), şimdi/hazcı ( $b = -.01, GA: -.022, -.005, p < .01$ ) ve gelecek zaman yönelimleri ( $b = .03, GA: .011, .056, p < .01$ ) aracılığıyla gelecek zaman algısının bağlılık boyutunu anlamlı yordadığı görülmektedir. Benzer olarak, ipucu temelinde geçmiş hatırlama ve değer arasındaki ilişkiye de geçmiş/olumlu ( $b = -.02, GA: -.022, -.033, p < .05$ ), şimdi/hazcı ( $b = -.02, GA: -.034, -.009, p < .01$ ) ve gelecek ( $b = .02, GA: .007, .034, p < .05$ ) zaman yönelimlerinin anlamlı düzeyde aracılık ettiği gözlenmiştir. Son olarak, gelecek zaman yöneliminin ipucu temelinde

de geçmiş hatırlama ile hız arasındaki ilişkiye anlamlı düzeyde aracılık ettiği gözlenmiştir ( $b = .03, GA: .009, .046, p < .05$ ) (bkz. Şekil 3.b.).

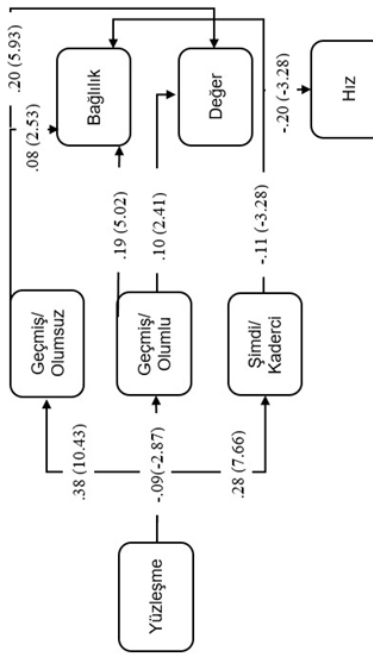
Duygudurum düzenleme işlevi, gelecek zaman algısının bağlılık boyutunu şimdi/hazcı ( $b = -.01, GA: -.021, -.004, p < .001$ ), geçmiş/olumlu ( $b = .03, GA: .022, .049, p < .001$ ) ve geçmiş/olumsuz ( $b = -.012, GA: -.022, -.003, p < .05$ ) zaman yönelimleri aracılığıyla anlamlı yordamaktadır. Benzer şekilde, şimdi/hazcı ( $b = -.02, GA: -.031, -.009, p < .001$ ), geçmiş/olumlu ( $b = .02, GA: .005, .033, p < .05$ ) ve geçmiş/olumsuz ( $b = -.03, GA: -.042, -.017, p < .01$ ) zaman yönelimlerinin duygudurum düzenleme ve değer arasındaki ilişki üzerinde anlamlı düzeyde aracı etkisinin olduğu bulunmuştur (bkz. Şekil 3.c.).

Analizler sonucunda, otobiyografik bellek işlevlerinin benlik boyutu ile gelecek zaman algısının bağlılık, değer ve hız boyutları arasında anlamlı düzeyde aracılık ilişkilerine rastlanmamıştır. Geçmişten ders almanın ise gelecek zaman algısının bağlılık boyutunu, geçmiş/olumsuz ( $b = .01, GA: .003, .020, p < .05$ ) ve gelecek ( $b = .06, GA: .013, .041, p < .001$ ) zaman yönelimleri aracılığıyla anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Benzer şekilde, geçmişten ders alma ile değer arasındaki ilişkiye geçmiş/olumsuz ( $b = .03, GA: .013, .041, p < .001$ ) ve

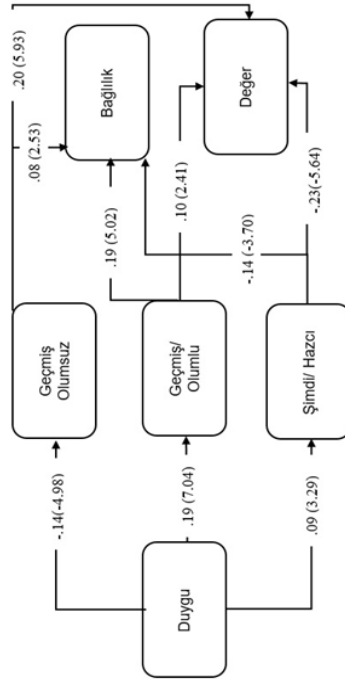




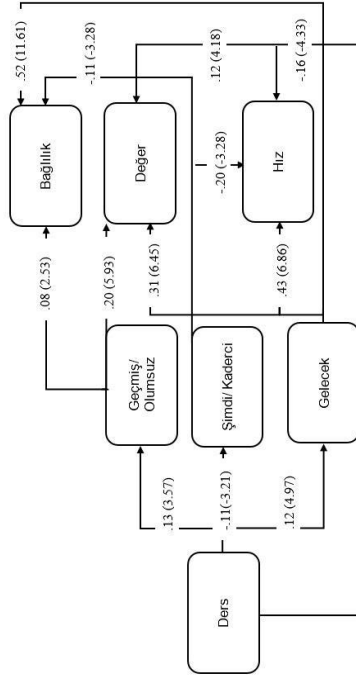
Şekil 3.a. Model testinde geçmişle yüzleşme işlevi temelinde gözlenen anlamlı ilişkiler



Şekil 3.b. Model testinde ipucu temelinde hatırlama işlevi temelinde gözlenen anlamlı ilişkiler



Şekil 3.c. Model testinde duygudurum düzenleme işlevi temelinde gözlenen anlamlı ilişkiler



Şekil 3.d. Model testinde geçmişten ders alma işlevi temelinde gözlenen anlamlı ilişkiler

Şekil 3. Model Testinde Yer Alan Her Bir Bağımsız Değişken Açısından Gözlenen Anlamlı İlişkilerin Ayrı Ayrı Gösterilmesi

gelecek ( $b = .04$ ,  $GA: .023$ ,  $.055$ ,  $p < .001$ ) zaman yönelimlerinin anlamlı düzeyde aracılık ettiği ortaya çıkmıştır. Buna karşın, geçmiş/olumlu zaman yöneliminin, geçmişten ders alma ile hem bağlılık ( $b = .011$ ,  $GA: .002$ ,  $.023$ ,  $p = .05$ ) hem de değer ( $b = .006$ ,  $GA: .000$ ,  $.014$ ,  $p = .06$ ) arasındaki ilişki üzerinde anlamlı düzeyde aracı etkisinin olmadığı gözlenmiştir. Diğer yandan, gelecek zaman yöneliminin ( $b = .05$ ,  $GA: .032$ ,  $.076$ ,  $p < .001$ ) geçmişten ders alma ile hız arasındaki ilişkiye anlamlı düzeyde aracılık ettiği görülmektedir. Ayrıca, şimdi/kaderci zaman yöneliminin ( $b = .023$ ,  $GA: .009$ ,  $.039$ ,  $p < .001$ ) de geçmişten ders alma ve hız arasındaki ilişki üzerinde anlamlı bir aracı etkisinin olduğu bulunmuştur (bkz. Şekil 3.d.).

### Tartışma

Bu çalışmada, otobiyografik bellek işlevleri ile gelecek zaman algısı arasındaki doğrudan ilişkiler ve zaman yönelimi aracılığıyla gözlenen dolaylı ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda oluşturulan model yol analiziyle test edilmiştir. Sonuçlar, otobiyografik bellek işlevleri ile gelecek zaman algısı arasındaki hem doğrudan hem de zaman yönelimi aracılığıyla dolaylı yönde anlamlı ilişkilere işaret etmektedir.

Çalışmada, ilk olarak, geçmişle yüzleşmenin geçmiş/olumlu zaman yönelimi aracılığıyla gelecek zaman algısının bağlılık ve değer boyutlarını negatif yönde anlamlı yordadığı gözlenmiştir. Daha ayrıntılı bir ifadeyle, geçmişle yüzleşme eğilimi arttıkça geçmiş/olumlu zaman yönelimi eğilimi azalmakta ve bu da gelecek hedeflere verilen değeri ve bağlılığı azaltmaktadır. Hem olumlu hem de olumsuz yaşam olaylarına yönelik farkındalığı arttırmayı içeren geçmişle yüzleşmenin (Er ve Yaşın, 2016), geçmişe yönelik içten duyguları içeren nostaljik bir eğilim olan geçmiş/olumlu zaman yönelimini (Ely ve Mercurio, 2011; Zimbardo ve Boyd, 1999) negatif yönde yordaması beklendiği bir bulgudur. Ayrıca, alanyazın çalışmaları geçmiş olumlu/zaman yönelimi ile gelecek zaman algısı arasında pozitif yönde ilişkilere işaret etmektedir (Ely ve Mercurio, 2011). Diğer taraftan, analiz sonuçları beklentilerle tutarlı olarak geçmişle yüzleşme eğilimi arttıkça geçmiş/olumsuz zaman yöneliminin ve buna bağlı olarak da gelecek hedeflere verilen değerin ve bağlılığın arttığına işaret etmektedir. Geçmişle yüzleşme özünde hem olumlu hem de olumsuz anılar içermesine karşın (Er ve Yaşın, 2016); bu çalışmada geçmiş/olumsuz zaman yönelimini pozitif, geçmiş/olumluyu ise negatif yönde yordaması geçmişle yüzleşmenin katılımcılar tarafından olumsuz anılar bağlamında değerlendirilmiş olabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla, olumsuz anılarla yüzleşme eğilimindeki artışın geçmiş/olumsuz zaman yönelimini de arttırdığı

düşünülmektedir. Geçmiş/olumsuz zaman yönelimlilerin olumsuz yaşam olaylarını anımsama eğiliminde oldukları göz önüne alınırsa (Zimbardo ve Boyd, 1999), bu eğilimdeki bireylerin benzer olumsuzlukları tekrar yaşamamak adına gelecek hedeflere daha fazla değer verme ve bağlanma eğiliminde olabilecekleri akla gelmektedir. Bir başka deyişle, gelecek hedeflere verdikleri değerin ve hissettikleri bağlılığın onların olumsuz geçmişleriyle başa çıkma stratejileri olabileceği düşünülmektedir. Ek olarak, geçmişle yüzleşmenin şimdi/kaderci aracılığıyla hızı negatif yönde yordadığı gözlenmiştir. Başka bir deyişle, geçmişle yüzleşme eğilimi arttıkça şimdi/kaderci zaman yönelimi artmakta ve bu da zamanın yavaş geçtiğine yönelik algıyı azaltmaktadır. Geçmişteki olaylarla yüzleşme, şimdi/kaderci yönelimlilerin bu olaylar üzerinde kontrollerinin olmadığına yönelik inançlarını pekiştiriyor olabilir. Ayrıca, şimdiki zaman yönelimi ile gelecek zaman yönelimi arasındaki negatif ilişki (Horsmantof ve Zimitat, 2007; Pluck ark., 2008; Zimbardo ve Boyd, 1999, 2009) düşünüldüğünde, şimdi/kaderci zaman yönelimi arttıkça zamanın hızla akıp geçtiğine yönelik algının artması, alanyazınla tutarlı görünmektedir. Buna paralel olarak, bu çalışmada şimdi/kaderci zaman yöneliminin yüzleşme ile bağlılık arasındaki ilişki üzerinde de negatif yönde anlamlı aracı etkisi bulunmuştur. Şimdi/kaderci bireylerin daha çok şimdiki zamana odaklanmalarının gelecek hedeflere bağlanmalarını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre, ipucu temelinde geçmiş hatırlama, gelecek zaman algısının bağlılık ve değer boyutlarını geçmiş/olumlu, şimdi/hazcı ve gelecek zaman yönelimleri aracılığıyla anlamlı yordamaktadır. Öncelikle, ipuçları temelinde geçmiş düşünme eğilimi arttıkça bireylerin geçmiş/olumlu zaman yöneliminin dolayısıyla gelecek hedeflere verilen değerin ve bağlılığın arttığı gözlenmiştir. Daha önce belirtildiği gibi, geçmiş/olumlu zaman yönelimli bireyler daha çok olumlu geçmiş yaşam olaylarına odaklanmaktadırlar. Olumlu etkisi baskın olan deneyimlerin, olumlu deneyimler üzerinde zenginleştirici etkisi olan varyasyonlar teması etrafında, birbirlerine bağlı olma eğiliminde olduklarını söylemek mümkündür (Tomkins, 1979; akt., Ely ve Mercurio, 2011). Bu etki yönelimli süreçler zaman içinde geçmiş hakkında düşünmenin olduğu kadar eski günler hakkında konuşmanın da farklı örüntülerini yaratabilirler. Bu örüntülerden biri olan duygusal ve duygusal açıdan zengin anımsatıcılığın ise geçmiş/olumlu zaman yönelimi ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bilgiler ışığında, ipuçları temelinde geçmiş düşünmenin de geçmiş/olumlu zaman yönelimi üzerinde olumlu bir etkisi olması beklenmektedir. Buna karşın, beklentilerle tutarlı olarak, ipucu temelinde geçmiş hatırlamanın şimdi/hazcı zaman yönelimi aracılığıyla gelecek hedeflere verilen değeri ve bağlılığı

azalttığı görülmektedir. Yaşamlarını haz alma temelinde sürdürüp sıkıntı ve acı verici olaylardan kaçınma eğiliminde olan şimdi/hazcı zaman yönelimlilerin (Zimbardo ve Boyd, 1999), kendiliğinden değil de daha çok ipuçları doğrultusunda geçmiş hatırlamaları alanyazınla tutarlı görünmektedir. Ayrıca bu bireyler hem geleceğe yönelik yatırımlar yapmaktan hem de davranışlarının gelecek sonuçlarını dikkate almaktan kaçınma eğilimindedirler (Bonniwell ve Zimbardo, 2004). Gelecek amaçlarına değer veren ve bağlanan bireylerin ise şimdiki zamandaki eylemlerine de bu hedeflere ulaşmak amacıyla motive oldukları bilinmektedir (Husman, 1998; Jenkins-Marsan, 1999). Son olarak, ipucu temelinde geçmiş düşünme eğiliminin gelecek zaman yönelimi aracılığıyla gelecek zaman algısının bağlılık, değer ve hız boyutlarını pozitif yönde yordadığı gözlenmiştir.

Çalışmada, otobiyografik bellekte duygudurum düzenleme boyutu ile gelecek zaman algısının değer ve bağlılık boyutları arasındaki ilişkide zaman yöneliminin aracı etkileri gözlenmiştir. İlk olarak, duygudurum düzenlemenin şimdi/hazcı aracılığıyla değer ve bağlılık boyutunu negatif yönde yordadığı ortaya çıkmıştır. Bu durumda, geçmiş duygudurum düzenleme amacıyla düşünen bireylerin şimdi/hazcı eğilimleri arttıkça, gelecek amaçlarına daha az değer verdikleri ve bağlandıkları söylenebilir. Şimdi/hazcı yönelimlilerin yalnızca anlık isteklerine değer verdikleri ve dürtüsel davranma eğiliminde oldukları düşünüldüğünde (Zimbardo ve Boyd, 1999), bu bireylerin daha çok şimdiki zamandaki iyilik hallerini sağlamak için geçmişe dönmeleri ve dolayısıyla gelecek hedeflere daha az değer vermeleri ve bağlanmaları beklentilerle tutarlıdır. Ayrıca, duygudurum düzenleme amacıyla geçmiş düşünme geçmiş/olumlu zaman yönelimini ve bu da gelecek amaçlara verilen değeri ve bağlılığı arttırmaktadır. Duygudurum düzenlemenin daha çok geçmişteki olumlu olayları içeren bir işlev olması nedeniyle, geçmiş/olumlu zaman yönelimi ile pozitif bir ilişki içinde olması beklendiktir (Eich ve Forgas, 2003, Er ve Yaşın, 2016).

Ek olarak, daha önce belirtildiği gibi ilgili alanyazında geçmiş olumlu/zaman yönelimi ile gelecek zaman algısı arasında gözlenen olumlu ilişkiler geçmiş/olumlu zaman yönelimi arttıkça gelecek hedeflere verilen bağlılık ve değer artmasını destekler görünmektedir (Ely ve Mercurio 2011). Diğer yandan, duygudurum düzenleme amacıyla geçmiş düşünmedeki artışın geçmiş/olumsuz zaman yönelimi eğiliminin ve böylece gelecek hedeflere verilen değer azaldığı gözlenmiştir. Daha önce belirtildiği üzere, duygudurum düzenleme amacıyla geçmiş düşünme bireyleri daha olumlu bir hale getirebilmektedir. Bu da geçmiş/olumsuz zaman yönelimi eğiliminin azalmasına neden olabilmektedir. Geçmiş/olumsuz zaman yönelimlilerin, geçmişe dair olumsuz yaşantılarıyla

bir başa çıkma yöntemi olarak, gelecek hedeflerine daha fazla değer verme eğiliminde olabilecekleri düşünülmektedir. Bu nedenle, geçmiş/olumsuz zaman yönelimi ile değer boyutu arasındaki pozitif yönde ilişkiler tutarlı görünmektedir.

Model testi sonuçları incelendiğinde, geçmişten ders almanın beklendiği gibi gelecek zaman yönelimi aracılığıyla gelecek zaman algısının bağlılık, değer ve hız boyutlarını pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Başka bir deyişle, geçmişten ders alma eğilimli bireylerin gelecek zaman yönelimleri arttıkça gelecek hedeflerine daha fazla değer verdikleri, bu hedeflerine daha çok bağlandıkları, daha uzak geleceğe yönelik hedefler belirledikleri ve hedeflerine ulaşmak için yeterli zamanları olduğuna inandıkları söylenebilir. Geçmişten ders alma işlevi, bireylerin şimdiki zaman olaylarını düzenlemek (Er ve Yaşın, 2016), problem çözmek (Bluck, Alea, Habermas ve Rubin, 2005) gelecek hedefleri belirlemek ve bu hedeflere ulaşmayı sağlayacak davranışlarda bulunmak (Conway, 2003; Er ve Yaşın, 2016) için geçmiş yönelmelerini içermektedir. Bir anlamda, bu işlev bireylerin geçmiş deneyimlerinden yola çıkarak gelecek amaçlar belirlemelerini ve bu hedefler doğrultusunda, şimdiki zamanı düzenlediklerini ifade etmektedir. Geçmişten ders alma bu haliyle, şimdiki zamanı gelecek amaçlarına ulaşmak için bir basamak olarak görme eğilimini içeren gelecek zaman yönelimine paralel görünmektedir (Zimbardo ve Boyd, 2009). Bu bağlamda, ders almanın gelecek zaman yönelimi aracılığıyla gelecek zaman algısı boyutlarını pozitif yönde yordaması beklentilerle tutarlı görünmektedir. Diğer yandan, şimdi/kadereci zaman yöneliminin geçmişten ders alma ile gelecek zaman algısının hız boyutu arasındaki ilişki üzerinde pozitif yönde aracı etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Geçmişten ders alma eğiliminin, yaşam olaylarının dış güçler tarafından kontrol edildiğine inanma eğilimini azalttığı düşünülmektedir (Zimbardo ve Boyd, 2009). Dolayısıyla, şimdi/kadereci eğilim azaldıkça, zamanın kontrollü ve yavaş akıp geçtiğine inanma eğiliminin azalması da şartıcı değildir çünkü şimdiki zamana odaklanmanın, zamanın çok hızlı akıp geçtiğine yönelik bir duyguyla ilişkili olduğu bilinmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Bunun yanı sıra, geçmişten ders alma, geçmiş/olumsuz zaman yönelimi aracılığıyla bağlılık ve değer boyutlarını anlamlı bir biçimde yordamaktadır. Geçmiş/olumsuz zaman yönelimi geçmişteki reddedilişler, olumsuzluklar ya da travmatik olaylar temelinde şimdiki zamanı yaşamayı içermektedir. Bu boyuttaki bireyler eskiye takılı kalırlar ve değişime kapalıdırlar (Zimbardo ve Boyd, 1999). Geçmiş olayları ders çıkarma amacıyla düşünmek de olumsuz anıların hatırlanmasına neden olarak bireylerin geçmiş/olumsuz zaman yönelimi eğilimini arttırabilir. Daha önce belirtildiği üzere, geçmiş/olumsuz yönelim-

lilerin bir baş etme stratejisi olarak geleceğe daha olumlu bakabilecekleri akla gelmektedir. Dolayısıyla, bu eğilimin gelecek hedeflere bağlılığı ve verilen değeri arttırması, bu düşünceyi destekler niteliktedir.

Doğrudan ilişkiler açısından incelendiğinde, ilk olarak geçmişten ders almanın, gelecek zaman algısının değer boyutunu doğrudan, pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Başka bir deyişle, geçmiş deneyimlerden ders almak amacıyla otobiyografik anıları düşünen bireylerin, gelecek hedeflerine daha fazla değer verdikleri ortaya çıkmıştır. Daha önce belirtildiği üzere, geçmişten ders alma, gelecek hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşmayı sağlayan davranışlarda bulunmayı içermektedir (Conway, 2003; Er ve Yaşın, 2016). Dolayısıyla, geçmişten ders alma işlevinin gelecek hedeflere verilen değeri pozitif yönde yordaması bu bilgilerle çelişmemektedir. Ayrıca, yine geçmişten ders almanın gelecek zaman algısının hız boyutunu negatif yönde yordadığı gözlenmiştir. Başka bir deyişle, ders alma amacıyla geçmiş düşünme eğilimi arttıkça, zamanın yavaş geçtiğine yönelik algı azalmaktadır. Geçmişten ders alma ile gelecek zaman yönelimi arasındaki olumlu ilişkiler düşünüldüğünde, bulguların aksine ders almanın zamanın yavaş geçtiğine ilişkin algıyı arttırması beklenmektedir. Çünkü daha önce belirtildiği üzere zamanın hızla geçtiğine inanma eğilimi, daha çok şimdiki zamana odaklanan bireylerde gözlenen bir eğilimdir.

Tüm bu bilgiler bir arada değerlendirildiğinde, bu çalışmadan elde edilen bulgular otobiyografik bellek işlevleri ile gelecek zaman algısı arasındaki ilişkide zaman yöneliminin aracı etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer yandan, model testi sonuçları daha önce belirtildiği üzere otobiyografik bellek işlevlerinin yalnızca geçmişten ders alma boyutunun gelecek zaman algısının değer ve hız boyutlarını *doğrudan* anlamlı yordadığını göstermiştir. Bu da otobiyografik bellek işlevleri ve gelecek zaman algısı arasındaki ilişkide zaman yöneliminin aracı etkisinin önemini gözler önüne sermektedir. Sonuç olarak geçmişe dönüp otobiyografik anıları düşünme biçimindeki farklılıkların, şimdiki yaşamımız ve gelecek hedeflerimiz üzerinde belirleyici bir rol oynadığı açıkça gözlenmektedir. Diğer yandan, ilgili alanyazın incelendiğinde otobiyografik bellek ve zaman yönelimi arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma (örn., Ely ve Mercurio, 2011; Ishino ve Shimizu, 2012; Leist, Ferring ve Flipp, 2010) olduğu ve bu çalışmaların da yalnızca otobiyografik bellek özellikleri ve zaman yönelimi arasındaki ilişkiyle sınırlı kaldığı gözlenmiştir. Bu bilgiler ışığında, bu çalışmadan elde edilen sonuçların otobiyografik bellek işlevleri ile zaman yönelimi ve gelecek zaman algısı arasındaki ilişkiler açısından bilişsel psikoloji literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Alternatif sıralamaların, katılımcıların zaman ve otobiyografik bellek ilişkileri arasında bir bağ oluşturabileceği dikkate alınarak araştırmada, işlem bölümünde de belirtil-

diği gibi, veri toplama araçlarının tüm katılımcılara aynı sırada (Gelecek Zaman Algısı Ölçeği, Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri ve Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği) verilmesi tercih edilmiştir. Ölçekler içerikleri açısından değerlendirildiğinde bunun bir sıra etkisine yol açacağı düşünülmemekle birlikte, elde edilen sonuçlar açısından bunun da bir sınırlılık oluşturabileceği olasılığı yine de göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca, bu konudaki alanyazın çalışmalarının sınırlı sayıda olması çalışmadan elde edilen bazı ilişkilerin (örn. İpucu temelinde düşünme ile gelecek zaman yönelimi arasındaki ilişki) detaylı bir şekilde değerlendirilememesine neden olmuştur. İlgili ilişkilerin bilişsel psikoloji alanyazınında daha kapsamlı bir şekilde ele alınmasına ve bunlara açıklık getirilebilmesi için sonraki çalışmalarda otobiyografik bellek işlevleri ile zaman yönelimi ve algısı arasındaki ilişkileri inceleyen daha fazla sayıda çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu ihtiyacı giderecek yeni çalışmaların alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Addis, D. R. ve Schacter, D. L. (2008). Constructive episodic simulation: temporal distance and detail of past and future events modulate hippocampal engagement. *Hippocampus*, 18(2), 227-237.
- Avcı, S. (2008). *Öğretmen Adaylarının, gelecek zaman algıları, akademik alandaki arzularını erteleme konusundaki isteklilikleri, algılanan araçsallıkları, sosyo-ekonomik düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki açıklayıcı ve yordayıcı ilişkiler örüntüsü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Avcı, S. ve Erden, M. (2009). Gelecek zaman algısı ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(37), 1-12.
- Baddeley, A. (1988). *But what the hell is it for? Practical aspects of memory: Current research and issues*. Editörler: Gruneberg, M. M., Morris, P. E. ve Sykes, R.N., Chichester, England: Wiley.
- Bluck, S. ve Alea, N. (2002). Exploring the functions of autobiographical memory: Why do I remember the autumn? In J. D. Webster & B. K. Haight (Eds.), *Critical advances in reminiscence work: From theory to application* (syf. 61-75). Springer Publishing Co.
- Bluck, S. ve Liao, H.W. (2013). I was therefore I am: Creating self-continuity through remembering our personal past. *International Journal of Reminiscence and Life Review*, 1, 7 – 12.
- Bluck, S., Alea, N., Habermas, T. ve Rubin, D. C. (2005). A tale of three functions: The self-reported uses of autobiographical memory. *Social Cognition*, 23(1), 91-117. doi: 10.1521/soco.23.1.91.59198
- Boniwell, I. ve Zimbardo, P. G. (2004). *Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. Positive psychology in practice* (1. Baskı). Editörler: Linley, A.P. ve Joseph, S., New Jersey: John WileyveSons Inc.
- Byrne, B. M. (2001). Structural equation modeling with AMOS. Basic concepts, applications, and programming. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Cohen, G. (1998). *The effects of aging on autobiographical memory. Autobiographical memory: Theoretical and applied perspectives*. Editörler: Thompson, C.P., Herrmann, D.J., Bruce, D., Read, D.J., Payne D.G. ve Toglia, M.P., Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Conway, M. A. (2003). "Commentary: Cognitive-affective mechanisms and processes in autobiographical memory", *Memory*, 11(2), 217-224. doi: 10.1080/741938205
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of memory and language*, 53(4), 594-628. doi: 10.1016/j.jml.2005.08.005
- Conway, M. A., Singer, J. A. ve Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition*, 22, (491-529). doi:10.1521/soco.22.5.491.50768
- D'Argembeau, A. ve Van der Linden, M. (2004). Phenomenal characteristics associated with projecting oneself back into the past and forward into the future: Influence of valence and temporal distance. *Consciousness and cognition*, 13(4), 844-858.
- D'Argembeau, A. ve Van der Linden, M. (2006). Individual differences in the phenomenology of mental time travel: The effect of vivid visual imagery and emotion regulation strategies. *Consciousness and cognition*, 15(2), 342-350.
- Daltrey, M. H. ve Langer, P. (1984). Development and evaluation of a measure of future time perspective. *Perceptual and Motor Skills*, 58(3), 719-725.
- D'Argembeau, A. (2012). Autobiographical memory and future thinking. In D. Berntsen & D. C. Rubin (Eds.), *Understanding autobiographical memory: Theories and approaches* (pp. 311-330). New York, NY, US: Cambridge University Press. <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9781139021937.022>
- De Volder, M. L. ve Lens, W. (1982). Academic achievement and future time perspective as a cognitive-motivational concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(3), (566-571).
- Dritschel, B., Kao, C. M., Astell, A., Neufeind, J. ve Lai, T. J. (2011). How are depression and autobiographical memory retrieval related to culture?. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(4), 969-974. doi: 10.1037/a0025293
- Eich, E. ve Forgas, J.P. (2003). Mood, Cognition, and Memory. A. F. Healy ve R. W. Proctor (Ed.) *Handbook of Psychology: Volume 4 Experimental Psychology* içinde (s. 61-83). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
- Ely, R.ve Mercurio, A. (2011). Time perspective and autobiographical memory: Individual and gender differences in experiencing time and remembering the past. *Time and Society*, 20(3), 375-400. doi: 10.1177/0961463X10366081
- Er, N. ve Yaşın, F. (2016). Otobiyografik Bellek İşleri Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(37), 60-72.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- Gjesme, T. (1979). Future time orientation as a function of achievement motives, ability, delay of gratification, and sex. *The Journal of Psychology*, 101(2), 173-188.



- Han, J. J., Leichtman, M. D. ve Wang, Q. (1998). Autobiographical memory in Korean, Chinese, and American children. *Developmental Psychology*, 34(4), 701–713. doi: 10.1037/0012-1649.34.4.701
- 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.
- Husman, J. (1998). *The effect of perceptions of the future on intrinsic motivation* (Yayınlanmamış doktora tezi), The University of Texas.
- Husman, J. ve Shell, D. F. (2008) Beliefs and perceptions about the future: A measurement of future time perspective. *Learning and Individual Differences*, 18(2), 166-175.
- Husman, J.E., Shell, D.F. (1996). *Beliefs and perceptions about the future: A conceptualization and measurement of future time perspective*. The XXVI International Congress of Psychology sunulan bildiri, Montreal, Canada. Erişim adresi: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00207594.1996.19960820>
- Hyman Jr, I. E. ve Faries, J. M. (1992). *The functions of autobiographical memory. Theoretical perspectives on autobiographical memory*. Editörler: Conway, M. A., Rubin, D. C., Spinler, H. ve Wagenaar, W. A., Grange-over-Sands, U.K: Proceedings of the NATO Advanced Research Workshop.
- Ishino, Y. ve Shimizu, H. (2012). Entrusting dreams to someone else: The influences of autobiographical memory and future time perspectives on abandonment and entrustment of dreams. *Japanese Psychological Research*, 54(3), 285-296.
- Jenkins-Marsan, B. (1999). *Causal attribution patterns and future time perspective: a comparison of technical sector and pre-university college students* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), University of Sherbrooke.
- Kline, R. B. (2005). Principles and practice of structural equation modeling (2nd. ed.). New York: Guilford Press.
- Leist, A. K., Ferring, D. ve Philipp, S. H. (2010). Remembering positive and negative life events: Associations with future time perspective and functions of autobiographical memory. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 23(3), 137-147. doi: 10.1024/1662-9647/a000017
- Lens, W. (1988). The motivational significance of future time perspective: The homecoming of a concept. *Psychologica*, 1, 27-46.
- Lens, W. ve Tsuzuki, M. (Eylül, 2005). *The role of motivation and future time perspective in educational and career development*. The International Conference on Careers in context: New challenges and tasks for guidance and counseling, sözel bildiri, Lizbon, Portekiz.
- Mace, J. H. (2007). Involuntary memory: Concept and theory. In J. H. Mace (Ed.), *Involuntary memory* (pp. 1-19). Malden, MA: Blackwell. doi:10.1002/9780470774069.ch1
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. doi: 10.1037/1089-2680.5.2.100
- Nelson, K. ve Fivush, R. (2004). The emergence of autobiographical memory: A social cultural developmental theory. *Psychological Review*, 111(2), 486-511. doi: 10.1037/0033-295X.111.2.486
- Nurmi, J.-E., Poole, M. E. ve Seginer, R. (1995). Tracks and transitions-a comparison of adolescent future-oriented goals, explorations, and commitments in Australia, Israel, and Finland. *International Journal of Psychology*, 30(3), 355–375. doi: 10.1080/00207599508246575
- Olivares, O. J. (2010). Meaning making, uncertainty reduction, and the functions of autobiographical memory: A relational framework. *Review of General Psychology*, 14(3), 204-211. doi: 10.1037/a0020469
- Petkloska, J. ve Earl, J. K. (2009). Understanding the influence of demographic and psychological variables on retirement planning. *Psychology and Aging*, 24(1), 245-251.
- Pillemer, D. B. (2003). Directive functions of autobiographical memory: The guide power of the specific episode. *Memory*, 11(2), 193–202. doi: 10.1080/741938208
- Pluck, G., Lee, K. H., Lauder, H. E., Fox, J. M., Spence, S. A. ve Parks, R. W. (2008). Time perspective, depression, and substance misuse among the homeless. *The Journal of Psychology*, 142(2), 159-168.
- Robinson, J. A. (1992). *First experience memories: Contexts and function in personal histories. Theoretical perspectives on autobiographical memory*. Editörler: Conway, M. A., Rubin, D. C., Spinnler, H. ve Wagenaar, W. A., Dordrecht, Hollanda: Kluwer Academic.
- Robinson, J. A. ve Swanson, K. L. (1990). Autobiographical memory: The next phase. *Applied Cognitive Psychology*, 4, 321-335. doi:10.1002/acp.2350040407
- Sahin, B. ve Mebert, C. J. (2013). The role of culture and self-construal in autobiographical memories of US and Turkish college students. *Memory*, 21(8), 1004-1017. doi: 10.1080/09658211.2013.774418



- Schoenfelder, T. E. ve Hantula, D. A. (2003). A job with a future? Delay discounting, magnitude effects, and domain independence of utility for career decisions. *Journal of Vocational Behavior*, 62(1), 43-55.
- Shell, D. F. ve Husman, J. (2001). The multivariate dimensionality of personal control and future time perspective beliefs in achievement and self-regulation. *Contemporary educational psychology*, 26(4), 481-506.
- Shrout, P. E. ve Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological methods*, 7(4), 422-445.
- 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.
- Suddendorf, T. ve Busby, J. (2005). Making decisions with the future in mind: Developmental and comparative identification of mental time travel. *Learning and Motivation*, 36(2), 110-125.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Szpunar, K. K. (2010). Episodic future thought: An emerging concept. *Perspectives on Psychological Science*, 5(2), 142-162.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2001). Using multivariate statistics (4th ed.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Trope, Y. ve Liberman, N. (2000). Temporal construal and time-dependent changes in preference. *Journal of personality and social psychology*, 79(6), 876-889.
- Tucker, J. A., Vuchinich, R. E. ve Rippens, P. D. (2002). Environmental contexts surrounding resolution of drinking problems among problem drinkers with different help-seeking experiences. *Journal of Studies on Alcohol*, 63(3), 334-341.
- Wang, Q. (2001). Culture effects on adults' earliest childhood recollection and self-description: Implications for the relation between memory and the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 220-233. doi: 10.1037/0022-3514.81.2.220
- Wang, Q. (2011). Autobiographical memory and culture. *Online Readings in Psychology and Culture*, 5(2), 1-13. doi: 10.9707/2307-0919.1047
- Waters, T. E. (2014). Relations between the functions of autobiographical memory and psychological wellbeing. *Memory*, 22(3), 265-275. doi: 10.1080/09658211.2013.778293
- Webster, J. D. (2003). The reminiscence circumplex and autobiographical memory functions. *Memory*, 11(2), 203-215. doi: 10.1080/741938202
- Williams, H. L., Conway, M. A. ve Cohen, G. (2008). *Autobiographical Memory. Memory in the real World*. Editörler: Cohen, G. Ve Conway, M., Hove, Birleşik Krallık: Psychology Press.
- 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), 118-125.
- Wilson, A. E. ve Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory*, 11(2), 137-149. doi: 10.1080/741938210
- 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.