

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE**  
**GELECEK ALGISI VE DEPRESYON DÜZEYLERİ İLE**  
**İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Leyla KÖSE**

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

**İstanbul – 2023**



## TEZ TANITIM FORMU

**Yazar Adı Soyadı** : Leyla KÖSE

**Tezin Dili** : Türkçe

**Tezin Adı** : Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Algısı Ve Depresyon Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi

**Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Anabilim Dalı** : Psikoloji

**Tezin Türü** : Yüksek Lisans

**Tezin Tarihi** : 17/04/2023

**Sayfa Sayısı** : 88

**Tez Danışmanları** : Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

**Dizin Terimleri** : Üniversite öğrencileri, gelecek zaman algısı, depresyon.

**Türkçe Özet** : Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde gelecek algısının depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında, gelecek algısı ve depresyon düzeyinin üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi de hedeflenmiştir.

**Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*Leyla KÖSE*

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE**  
**GELECEK ALGISI VE DEPRESYON DÜZEYLERİ İLE**  
**İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Leyla KÖSE**

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

**İstanbul – 2023**

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Leyla KÖSE

.../.../2023



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Leyla KÖSE'nin "Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Algısı ve Depresyon Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

*İmza*

Başkan

*Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ*

*İmza*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL*

(Danışman)

*İmza*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU*

**ONAY**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2023

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde gelecek algısının depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında, gelecek algısı ve depresyon düzeyinin üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi de hedeflenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da ön lisans, lisans ve lisansüstü eğitimlerine devam eden ve kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 385 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada demografik soruların yanı sıra Gelecek Zaman Algısı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanterini içeren bir anket formu kullanılarak birincil veri toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25 programıyla analiz edilmiştir. Analizler kapsamında, frekans analizi, güvenilirlik analizi, normal dağılım analizi, tanımlayıcı istatistiksel analiz, korelasyon analizi, regresyon analizi, t-testi ve ANOVA analizleri gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda gelecek algısının depresyon üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında kadın katılımcıların depresyon düzeylerinin erkek katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan, gelecek algısı ve depresyon düzeylerinin katılımcıların yaşlarına, eğitim durumlarına, ailelerinin gelir durumlarına, kardeş sayılarına ve aile ile yaşama durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite öğrencileri, gelecek zaman algısı, depresyon.

## ABSTRACT

The aim of this study was to examine the effect of future perception on depression in university students. Additionally, it was aimed to investigate whether there were significant differences in future perception and depression levels according to demographic characteristics of university students. The research was conducted in relational scanning model. The sample of the study consisted of 385 students attending associate, undergraduate, and graduate programs in Istanbul, selected using convenience sampling. Primary data was collected using a questionnaire form containing demographic questions, the Future Time Perspective Scale, and the Beck Depression Inventory. The data obtained was analyzed using the SPSS 25 program. Frequency analysis, reliability analysis, normal distribution analysis, descriptive statistical analysis, correlation analysis, regression analysis, t-test, and ANOVA analysis were performed in the analysis. As a result of the analysis, it was determined that future perception had a negative and significant effect on depression. In addition, it was determined that the depression levels of female participants were significantly higher than those of male participants. On the other hand, it was observed that there were no significant differences in future perception and depression levels according to participants' age, educational status, family income status, number of siblings, and living situation with their family.

**Keywords:** University students, future time perception, depression.



# İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT .....	ii
KISALTMALAR .....	v
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ .....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Problemi .....	5
1.2. Araştırmanın Amacı .....	5
1.3. Araştırmanın Önemi .....	5
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	6
1.5. Araştırmanın Sayıltıları .....	7
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	7

## İKİNCİ BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Gelecek Algısı .....	8
2.1.1. Gelecek Zaman Algısı Kavramı .....	8
2.1.2. Gelecek Zaman Algısının Kuramsal Altyapısı .....	12
2.1.3. Gelecek Zaman Algısı Süreci .....	13
2.1.4. Gelecek Zaman Algısı Boyutları.....	15
2.1.5. Gelecek Zaman Algısını Etkileyen Faktörler.....	16
2.2. Depresyon .....	18
2.2.1. Depresyon Kavramı .....	18
2.2.2. Kuramsal Temellere Göre Depresyon.....	20
2.2.2.1. Psikanalitik Yaklaşım .....	20
2.2.2.2. Davranışçı Yaklaşım .....	20
2.2.2.3. Bilişsel Yaklaşım .....	21
2.2.3. Depresyon Yaygınlığı ve Risk Faktörleri .....	21
2.2.4. Depresyon Tanısı, Tedavisi ve Terapiler .....	23
2.3. Gelecek Algısı İle Depresyon Arasındaki İlişki.....	25

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### MATERYAL- METOD

3.1. Araştırma Modeli .....	28
3.2. Evren ve Örneklem .....	28
3.3. Veri Toplama Tekniği .....	29
3.2. Veri Toplama Araçları .....	29
3.2.1. Gelecek zaman algısı ölçeği.....	29
3.2.2. Beck depresyon envanteri .....	29
3.3. Çalışmanın Sınırlılıkları .....	30
3.4. İstatistik Analiz .....	30

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

4.1. Demografik İstatistikler .....	32
4.2. Güvenilirlik Analizi .....	33
4.3. Normal Dağılım Analizi.....	34
4.4. Betimsel Analiz.....	34
4.5. Gelecek Algısı ile Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki .....	36
4.6. Gelecek Algısının Depresyon Düzeyine Etkisi.....	37
4.7. Gelecek Algısı ve Depresyon Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi .....	38
4.7.1. Cinsiyete Yönelik Bulgular.....	38
4.7.2. Yaşa Yönelik Bulgular.....	39
4.7.3. Eğitim Durumuna Yönelik Bulgular.....	41
4.7.4. Aile Gelirine Yönelik Bulgular.....	42
4.7.5. Kardeş Sayısına Yönelik Bulgular .....	44
4.7.6. Aileden Ayrı Yaşama Durumuna Yönelik Bulgular.....	46
<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>48</b>
<b>SONUÇ.....</b>	<b>52</b>
<b>ÖNERİLER .....</b>	<b>53</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>55</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>67</b>

## KISALTMALAR

<b>BDE</b>	:	Beck Depresyon Envanteri
<b>BDT</b>	:	Bilişsel Davranış Terapi
<b>DSÖ</b>	:	Dünya Sağlık Örgütü
<b>f</b>	:	Frekans
<b>FTBT</b>	:	Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi
<b>GA</b>	:	Gelecek Algısı
<b>GZAÖ</b>	:	Gelecek Zaman Algısı Ölçeği
<b>GZP</b>	:	Gelecek Zaman Perspektifi
<b>GZY</b>	:	Gelecek Zaman Yönelimi
<b>Ort.</b>	:	Ortalama
<b>sd</b>	:	Serbestlik Derecesi
<b>ss</b>	:	Standart Sapma

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Bilişsel davranışçı terapi..... 24



## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b>	Katılımcıların demografik istatistikleri .....	32
<b>Tablo 2.</b>	Güvenilirlik analizi sonuçları .....	33
<b>Tablo 3.</b>	Normal dağılım analizi sonuçları .....	34
<b>Tablo 4.</b>	Betimsel analiz sonuçları .....	35
<b>Tablo 5.</b>	Katılımcıların depresyon derecelerine göre dağılımı .....	35
<b>Tablo 6.</b>	Gelecek algısı ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları .....	36
<b>Tablo 7.</b>	Gelecek algısının depresyon düzeyini yordamasına yönelik regresyon analizi sonuçları .....	37
<b>Tablo 8.</b>	Gelecek algısı boyutlarının depresyon düzeyini yordamasına yönelik regresyon analizi sonuçları .....	37
<b>Tablo 9.</b>	Gelecek algısı ve depresyon düzeyinin cinsiyete göre incelenmesine yönelik t-testi sonuçları .....	39
<b>Tablo 10.</b>	Gelecek algısı ve depresyon düzeyinin yaşa göre incelenmesine yönelik ANOVA analizi sonuçları .....	40
<b>Tablo 11.</b>	Gelecek algısı ve depresyon düzeyinin eğitim durumuna göre incelenmesine yönelik ANOVA analizi sonuçları .....	42
<b>Tablo 12.</b>	Gelecek algısı ve depresyon düzeyinin aile gelirinine göre incelenmesine yönelik ANOVA analizi sonuçları .....	43
<b>Tablo 13.</b>	Gelecek algısı ve depresyon düzeyinin kardei sayısına göre incelenmesine yönelik ANOVA analizi sonuçları .....	45
<b>Tablo 14.</b>	Gelecek algısı ve depresyon düzeyinin aileden ayrı yaşama durumuna göre incelenmesine yönelik ANOVA analizi sonuçları .....	46

## ÖNSÖZ

Bu tezi yazma aşamasında her zaman bana desteğini sunan, yanımda olmasından güven duyduğum, eğitimim sürecinde bana her koşulda bilgi ve becerilerini sevgi ile anlatan değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL'a saygılarımı sunar ve teşekkür etmeyi bir borç bilirim.

Eğitim hayatım boyunca bana koşulsuz olarak her desteği sunan ve şüphesiz ki bugünlere gelmemde en büyük emeğe sahip olan kızım, oğlum ve eşime sonsuz teşekkür ve sevgilerimi sunarım.

Öğrencisi olmaktan onur duyduğum İstanbul Gelişim Üniversitesi camiasına, çalışanlarına ve öğrencilerine sonsuz teşekkür ederim.

# GİRİŞ

Bireyin, yakın veya uzak gelecekteki beklentilerinin, hedeflerinin ve hayallerinin şimdiki hareketleri üzerine etkisi, 1960'lı yıllardan günümüze kadar psikoloji alanında araştırma konularından birisi olmuştur. Bu etkiyi tanımlamak için, gelecek zaman algısı (GZA) kavramı kullanılmıştır (Lens & Tsuzuki, 2005).

İnsanların geleceğe yönelik algıları gelecek zaman perspektifi (GZP) kavramı altında incelenmektedir (Husman ve Shell, 2008). GZP, zamanı fiziksel bir şey olarak değil, bireysel bir psikolojik fenomen olarak ele almaktadır. GZP, takvimde geçtiği veya saat tarafından kaydedildiği şekliyle gerçek fiziksel zamandan ziyade zamanın algılanmasıyla ilgilidir. Zamansal bağlam, bireylerin gelecekteki ihtiyaçlarını algıladıkları netlik ve şimdiki zamanın geçmiş ve gelecekle ne derece bağlantılı olduğu, bireylerin şimdiki zamanları hakkında karar verirken göz önünde bulundurdıkları zaman alanını tanımlar. Bireyin ihtiyaçları bu zamansal bağlam içinde hedefler haline gelir. Bir bireyin zaman perspektifi geleceğe ne kadar genişlerse, bireyin sahip olduğu hedeflerin ve bu hedeflere ulaşmak için planların sayısı o kadar artar (Simons vd., 2004).

Gelecek zaman algısı ise, bireyin yakın veya uzak gelecekte ulaşmak istediği hedeflerin o anki davranışları üzerindeki etkisi olarak tanımlamaktadır (Lens, 1986). Nurmi'ye (2005) göre, bireyin gelecek algısı, beklenti, planlama gibi bazı bilişsel süreçlerin yanı sıra iyimserlik, karamsarlık, umut ve umutsuzluk gibi duygu ve tutumları içermektedir. Aynı şekilde ilgiler, değerler ve hedefler gibi motivasyonlar da geleceğe yönelik algıda önemli rol oynar. Gelecek zaman algısı, bireyin gelişimi ile yakından bağlantılıdır, çünkü geleceği tahmin ederek kişi kendi gelişimini tahmin edebilir ve belirli bir geleceği hedefleyerek kişi mevcut davranışlarını yönlendirebilir (Nurmi, 2005).

Görüldüğü üzere gelecek zaman algısı, bireylerin yakın ya da uzak gelecekle ilgili beklenti ve hedeflerinin mevcut davranışları üzerindeki etkisi ile ilgilidir (Seginer ve Lens, 2015). Ancak hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşamama bireyi depresyonla karşı karşıya bırakabilmektedir. Birey bu engellere hazır olmadığında umutsuzluk, güçsüzlük veya çaresizlik ile karşı karşıya

kalabilir. Bireylerin geleceğe yönelik bu tür algıları ise depresyonla yakından ilişkilidir (Feldman ve Snyder, 2005).

Depresyon kalıcı bir üzüntü duygusuna ve ilgi kaybına neden olan bir duygudurum bozukluğudur (Singh vd., 2006). Bireyin kendisine, çevresine ve geleceğine ilişkin inançlarındaki eksiklik ya da bozulma depresyon olarak ifade edilebilmektedir (Dilbaz ve Seber, 1993). Depresyon, derin üzüntü, bilişsel, duygusal ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama, zaman zaman üzüntü ve kaygının eşlik ettiği bir ruh hali, durgunluk, zayıf, değersiz ve karamsarlık içeren karmaşık bir sendromdur (Öztürk ve Uuşahin, 2014). Depresyon, derin bir üzüntü durumunda, durgunluk, düşünmede, konuşmada ve hareketlerde yavaşlık, dikkatsiz olma, odaklanamama, isteksizlik, motivasyon kaybı, değersizlik hissi, kendini suçlama, karamsar duygu ve düşünceler ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendrom olarak tanımlanmaktadır (Şireli ve Soykan, 2016).

Depresyon, genel olarak, teşhis edilen tüm psikolojik bozuklukların en yaygın psikopatolojisi olarak kabul edilmektedir (Gotlib vd., 1998). Bir duygudurum bozukluğu olan depresyon, acı çeken bireylerin hayatlarının çeşitli alanlarında günlük işleyişlerini kaybetmelerine ve en kötü ihtimalle intihara yol açabilecek önde gelen ruh sağlığı sorunlarından biridir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (2021) göre, dünya çapında 264 milyondan fazla kişi depresyondan muzdariptir. Depresif belirtiler, en az iki haftalık bir süreye yayılan depresif ruh hali, ilgi kaybı ve azalmış aktivite ile karakterizedir (DSÖ, 2021).

Depresyon, Beck'in bilişsel üçlü olarak adlandırdığı, bilişsel yanlılık ve çarpıtmalarla devam eden, bireyin kendisine, dünyaya ve geleceğe ilişkin olumsuz algısının şemaları olarak ifade edilebilir (Göller, 2010). Beck (1987) bilişsel üçlü örüntüsünde bireylerin kendi yetersizliklerine ve zayıflıklarına odaklandıklarını, yaşadıklarını olumsuz yorumladıklarını, diğer bir deyişle seçici soyutlamalar yaparak gelecek kaygısı, karamsarlık ve başarısızlığa odaklandıklarını belirtmektedir (Corey, 2005). Beck teorisinde, negatif bileşenlerin merkezde olduğunu ve işlevsel olmayan, katı ve aşırı inançların olduğunu düşünmektedir. Ancak kişi çoğu zaman bu bozulmuş işlevleri farkındalık alanı dışında yaşamaktadır (Butcher vd., 2013). Depresyonun temel



özelliği, bireyin olumsuz duygulanımını gelecekte tekrar yaşayacağına ve karamsar durumunun değişmeyeceğine olan inancıdır (Gençtan, 2006).

Diğer taraftan, Wigfield'ın beklenti-değer teorisi, sonuç beklentisi ve değer kıymetlendirmesinin bireysel davranışsal motivasyonu etkilediğini belirtmektedir. GZA, hazzı erteleme seçimine ilişkin bireysel beklentiyi veya değeri etkileyebilir (King ve Delfabbro, 2014). Başka bir ifadeyle, GZA, bireyleri gelecekte üst düzey değer peşinde koşmaya ve anlık tatminin değerini düşürmeye teşvik etmektedir (Zhang vd., 2020). Bu bağlamda, önemli bir kişilik özelliği olarak zaman perspektifi, depresyon da dahil olmak üzere birçok psikososyal değişkenle ilişkilendirilebileceği belirtilmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Çeşitli araştırmalar, GZA'nın depresyon ile ilişkisini doğrulamaktadır. Örneğin, Almanya'da gerçekleştirilen bir çalışmada, yüksek depresif semptomlar ile düşük GZA arasında anlamlı bir ilişki ortaya koyulmuştur (Hoppmann vd., 2017). Ebeveynlerin psikolojik faktörlerinin etkisinin kontrol edildiği ampirik bir çalışmada, ergenlerde yüksek düzey GZA ile düşük depresif belirtiler düzeyi arasında bir nedensellik olduğu gösterilmiştir (Diaconu-Gherasim vd., 2017). Sonuçlar, koruyucu bir faktör olarak GZA'nın depresyonu azaltabileceğini göstermektedir (Zhang vd., 2020).

Öte yandan, Husman ve Shell'e (2008) göre gelecek hakkında düşünmek ergen ve gençlerde özellikle önemlidir, çünkü bu dönemde kariyer seçimi, yakın bir ilişki içinde olma ve arkadaşlık, belirli fikirlere bağlılık, değerler ve ideolojiler gibi hayatın farklı yönleri hakkında önemli kararlar alınır ve bu kararlar kısa ve uzun vadede bireyin davranışlarını, faaliyetlerini, amaçlarını ve gelecekle ilgili planlarını etkiler ve sonuçları da tüm yetişkin yaşamını etkiler. Gelecek algısının en fazla önem kazandığı dönem, gençlik dönemidir zira gençlerin yaşadığı sorunlar ve geleceğe yönelik beklentileri onların korkuları, mutlulukları ve ruh sağlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Göktolga & Batar, 2017; Yavuzer vd., 2005). Psikolojik alanlardaki araştırmacılar, ergenliğin şimdiki ve gelecekteki kimliklerin gelişimi için kritik bir dönem olduğu konusunda hemfikir görünmektedir. Bu nedenle, psikoloji alanında zaman perspektifi üzerine yapılan araştırmalar, üniversite öğrencilerinin gelecek zaman algılarına odaklanmıştır (Husman ve Shell, 2008).

Bu bağlamda, bu çalışmada üniversite öğrencilerinde gelecek algısının depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bunun yanında, gelecek algısı ve depresyon düzeyinin üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği de incelenecektir.



# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1.1. Araştırmanın Problemi

Araştırma kapsamında geliştirilen problem cümleleri aşağıda sunulmuştur.

- Üniversite öğrencilerinde gelecek algısının depresyon üzerindeki etkisi var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin gelecek algısı demografik özelliklerine göre farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyi demografik özelliklerine göre farklılık göstermekte midir?

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde gelecek algısının depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bunun yanında, gelecek algısı ve depresyon düzeyinin üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği de incelenecektir.

## 1.3. Araştırmanın Önemi

Yapılan bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin gelecek algılarının depresyon düzeyleri üzerindeki etkisi ve söz konusu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenecektir. Gelecek zaman algısı ile depresyon ilişkisinin literatürde sınırlı sayıda çalışmada (Diaconu-Gherasim vd., 2017; Hoppmann vd., 2017) incelendiği, yurtiçinde ise herhangi bir çalışmaya konu olmadığı görülmektedir. Yapılan bu araştırma ile elde edilecek sonuçların literatürdeki bu boşluğa önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### 1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Çalışma kapsamında test edilecek hipotezler aşağıda sunulmuştur.

H<sub>1</sub>: Üniversite öğrencilerinde gelecek algısının depresyon üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H<sub>2</sub>: Gelecek algısı üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H<sub>3</sub>: Depresyon düzeyi üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H<sub>4</sub>: Gelecek algısı üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H<sub>5</sub>: Depresyon düzeyi üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H<sub>6</sub>: Gelecek algısı üniversite öğrencilerinin öğrenim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H<sub>7</sub>: Depresyon düzeyi üniversite öğrencilerinin öğrenim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H<sub>8</sub>: Gelecek algısı üniversite öğrencilerinin aile gelirlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H<sub>9</sub>: Depresyon düzeyi üniversite öğrencilerinin aile gelirlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H<sub>10</sub>: Gelecek algısı üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H<sub>11</sub>: Depresyon düzeyi üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H<sub>12</sub>: Gelecek algısı üniversite öğrencilerinin aileden ayrı yaşama durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H<sub>13</sub>: Depresyon düzeyi üniversite öğrencilerinin aileden ayrı yaşama durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

### **1.5. Araştırmanın Sayıtları**

Araştırmaya katılacak kişilerin soruları içtenlikle cevaplayacakları varsayılmaktadır. Araştırmada, örneklemin, evreni temsil ettiği, araştırmaya katılan bireylerin; Kişisel Bilgi Formu, Gelecek Zaman Algısı ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri ölçeğinde yer alan soruları gerçek durumları yansıtacak şekilde ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin katılımcıların Gelecek Zaman Algısı ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri puanlarının ölçüldüğü varsayılmıştır.

### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma İstanbul'daki vakıf üniversitesindeki öğrencilerle sınırlıdır. Araştırmada incelenen değişkenler, araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Gelecek Zaman Algısı ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır. Bununla birlikte araştırma sonuçları yalnızca araştırmaya katılan bireylerin kişisel ve demografik bilgilerine benzer özelliklere sahip olanlara genellenebilir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle araştırmanın değişkenlerini oluşturan gelecek algısı ve depresyon kavramları ele alınmış, ardından gelecek algısı ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir.

#### 2.1. Gelecek Algısı

##### 2.1.1. Gelecek Zaman Algısı Kavramı

Gelecek hakkında düşünmek ve ona göre hareket etmek, insan zihninin temel bir özelliğidir. Bireyler geleceği düşünür, geleceğe yönelik tercihleri ve hedefleri olur, gelecek hedeflerini gerçekleştirmek için çaba harcarlar ve bazen gelecek umutları doğrultusunda gerçekleşmediği için üzüntü duyarlar. Bireyin, yakın veya uzak gelecekteki beklentilerinin, hedeflerinin ve hayallerinin şimdiki hareketleri üzerine etkisini tanımlamak için, gelecek zaman algısı kavramı kullanılmıştır (Lens & Tsuzuki, 2005). Gelecek zaman algısı, bireylerin yakın ya da uzak gelecekle ilgili beklenti ve hedeflerinin mevcut davranışları üzerindeki etkisi ile ilgilidir (Seginer ve Lens, 2015). Lens (1986) gelecek zaman algısını, bireyin yakın veya uzak gelecekte ulaşmak istediği hedeflerin o anki davranışları üzerindeki etkisi olarak tanımlamaktadır.

GZA, geleceği hedef belirleme için bir zaman çerçevesi olarak kurarak bir motive edici olarak hareket eden geleceğe odaklı bilişsel inançlar ve beklentiler anlamına gelir (De Volder & Lens, 1982). GZA, kısa vadeli ödüllerden ziyade uzun vadeli sonuçlara daha fazla önem verir. İnsanlar, araçları ve amaçları, potansiyel engeller ve problemler arasındaki ilişkilerin yanı sıra, gerçekliğe dayanan alternatif hedefleri aktif olarak geliştirirler. Ayrıca, beklenen olumlu sonuçları uzun vadeli tahmini giderlere karşı dengelerler. Bu teknik, belirsizlikten kaynaklanan kaygıyı azaltabilecek ve gelecek planına yönelik kararlı bir tutumla sonuçlanabilecek gelecek beklentisini daha gerçekçi hale getirmeye yardımcı olur (Paixao vd., 2012; Zimbardo & Boyd, 2014).

Literatürde, insanların geleceğe yönelik algılarının Gelecek Zaman Perspektifi (GZP) kavramı altında incelendiği görülmektedir (Husman ve Shell, 2008). GZP, zamanı fiziksel bir şey olarak değil, bireysel bir psikolojik fenomen olarak ele almaktadır. GZP, takvimde geçtiği veya saat tarafından kaydedildiği şekliyle gerçek fiziksel zamandan ziyade zamanın algılanmasıyla ilgilidir. Zamansal bağlam, bireylerin gelecekteki ihtiyaçlarını algıladıkları netlik ve şimdiki zamanın geçmiş ve gelecekle ne derece bağlantılı olduğu, bireylerin şimdiki zamanları hakkında karar verirken göz önünde bulundurdıkları zaman alanını tanımlar. Bireyin ihtiyaçları bu zamansal bağlam içinde hedefler haline gelir. Bir bireyin zaman perspektifi geleceğe ne kadar genişlerse, bireyin sahip olduğu hedeflerin ve bu hedeflere ulaşmak için planların sayısı o kadar artar (Simons vd., 2004).

Walker vd. (2012)'nin yaptığı araştırmaya göre, gelecek zaman perspektifinin özellikle ilgili olduğu iki önemli yönünün değerlik ve algılanan araçsallık olduğu belirtilmektedir (DeVolder ve Lens, 1982; Husman ve Lens, 1999). Değerlik, bireylerin gelecekte ulaşılacak hedeflere atfettiği veya verdiği önem olarak tanımlanmıştır. Husman ve Shell (2008), geleceğe değer vermenin, bireylerin geleceğe yönelik olduğunun bir göstergesi olduğunu ileri sürmüştür. Bununla birlikte, değerliğin, bireylerin mevcut davranışlarının gelecekteki hedefleriyle nasıl bağlantılı olduğunun önemini anladıkları anlamına gelmediğini, yalnızca gelecekteki hedeflerin önemli olduğu vurgulanmaktadır. DeVolder ve Lens'e (1982) göre, bireylerin sahip olduğu mevcut görevler veya sorumluluklar, doğrudan gelecekteki hedeflere yönlendirdikleri için gelecek zaman perspektifinin önemli bileşenleridir. Bu şimdikiye yönelik görevler, algılanan araçsallığa sahip olarak kavramsallaştırılır. Algılanan araçsallık, bireyin gelecekteki hedefleri etkilemede mevcut davranışının değerine ilişkin anlayıştır (Husman & Shell, 2008). Gelecekteki hedeflerin (değerlik gibi) değerini anlayan bireylerin mevcut görevlerini yerine getirmek için daha fazla motive olacakları belirtilmektedir (DeVolder & Lens, 1982). Değerlik ile araçsallık ve motivasyon arasındaki ilişkiyi değerlendiren DeVolder ve Lens, daha motive olmuş bireylerin uzak gelecekteki hedeflere daha fazla değer verdiklerini ve daha az motive olmuş bireylere göre bu hedeflere ulaşmanın bir yolu olarak çalışmalarına daha fazla araçsal değer atfettikleri sonucuna ulaşmıştır. Lens (2001) değerlik, algılanan

araçsallık ve motivasyon arasında pozitif ilişkiler bulmuştur. Görevlerin daha sonraki yaşamları için öneminin daha fazla farkında olan bireyler daha fazla motive olmuşlardır. Dolayısıyla, gelecek zaman perspektifinin her iki yönü, yani değerlik ve algılanan araçsallık, hedeflere ulaşmada çok önemlidir (Lens, 2001).

Literatürde bireylerin gelecek zaman algılarının Gelecek Zaman Perspektifinin (GZP) yanı sıra Gelecek Zaman Yönelimi (GZY) kavramının altında da incelendiği görülmektedir. Her iki kavram da gerçek fiziksel zamandan ziyade bireysel psikolojik fenomenle, yani bireylerin zaman algısıyla ilgilidir. GZY ve GZP'nin farklı anlamları vardır. GZY, bireylerin düşünce ve davranışlarında geçmiş ve bugün yerine geleceği tercih etme eğilimi ve tercihidir. Ayrıca bireylerin geleceğe nasıl yaklaştıklarını açıklamak için kullanılır. Diğer taraftan GZP, GZY'dan daha geniş bir kavramdır ve bireyin gelecekteki olayları tasarlama, toplama, erişme, değer verme ve düzenleme şeklini belirleyen bileşik bilişsel yapıları ifade eder. GZP, en basit anlamıyla, bireylerin geleceği öngörme ve tahmin etme yeteneğidir ve insanların gelecekteki hedefleri planlama ve bunlara ulaşma ve eylemlerinin gelecekteki sonuçlarını dikkate alma kapasitelerini yansıtır (Strathman vd., 1994; Zimbardo ve Boyd, 2014). GZP, motivasyonel ve bireysel farklılıklara dayalıdır (Carmi, 2013). Bazı insanlar, mevcut davranışlarının gelecekteki sonuçlarını önceden görebilmekte, mevcut davranışlarının gelecekte arzulanan hedeflerle nasıl anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ve mevcut davranışlarının bu gelecekteki hedeflere ulaşılmasına nasıl hizmet ettiğini anlayabilmektedir. Diğer taraftan bazı insanlar ise şimdiki zamanda yaşamakta ve mevcut davranışlarının gelecekteki sonuçlarını tahmin edememektedir (Milfont ve Demarque, 2015).

Wigfield'ın beklenti-değer teorisi, sonuç beklentisi ve değer kıymetlendirmesinin bireysel davranışsal motivasyonu etkilediğini belirtmektedir. GZA, hazzı erteleme seçimine ilişkin bireysel beklentiyi veya değeri etkileyebilir (King ve Delfabbro, 2014). Başka bir ifadeyle, GZA, bireyleri gelecekte üst düzey değer peşinde koşmaya ve anlık tatminin değerini düşürmeye teşvik etmektedir (Zhang vd., 2020).

Nurmi'ye (2005) göre, bireyin gelecek algısı, beklenti, planlama gibi bazı bilişsel süreçlerin yanı sıra iyimserlik, karamsarlık, umut ve umutsuzluk gibi



duygu ve tutumları içermektedir. Aynı şekilde ilgiler, değerler ve hedefler gibi motivasyonlar da geleceğe yönelik algıda önemli rol oynar. Gelecek zaman algısı, bireyin gelişimi ile yakından bağlantılıdır, çünkü geleceği tahmin ederek kişi kendi gelişimini tahmin edebilir ve belirli bir geleceği hedefleyerek kişi mevcut davranışlarını yönlendirebilir. Husman ve Shell'e (2008) göre gelecek hakkında düşünmek ergen ve gençlerde özellikle önemlidir, çünkü bu dönemde kariyer seçimi, yakın bir ilişki içinde olma ve arkadaşlık, belirli fikirlere bağlılık, değerler ve ideolojiler gibi hayatın farklı yönleri hakkında önemli kararlar alınır ve bu kararlar kısa ve uzun vadede bireyin davranışlarını, faaliyetlerini, amaçlarını ve gelecekle ilgili planlarını etkiler ve sonuçları da tüm yetişkin yaşamını etkiler.

GZA'ya sahip kişilerin aktif olarak hedeflerini ve beklentilerini belirlemeleri, davranışlarını düzenlemeleri ve mevcut görevlerdeki performanslarını sürekli olarak izlemeleri ve değerlendirmeleri beklenmektedir (Husman & Shell, 2008). GZA'si yüksek olan bireyler, uzak gelecekteki hedeflere daha fazla değer verme ve hedeflerine ulaşmada araç olarak algılanan mevcut faaliyetlerde daha fazla çaba gösterme eğilimindedir (Thoms ve Blasko, 2004). Yüksek düzeyde GZA'ya sahip bireylerin genel olarak kendilerine daha fazla güvendikleri belirtilmektedir (Walker & Tracey, 2012). Yüksek düzeyde GZA'ya sahip bireyler tipik olarak daha az kimlik dağılımı, daha az kararsızlık ve daha etkili karar verme sergilerler (Jung vd., 2015; Taber & Blankemeyer, 2015; Walker & Tracey, 2012).

Yüksek düzeyde GZA'ya sahip bireyler işiyle ilgili kararlar alırken gerçeklik algısını artırarak kaygıyı azaltır (Paixao vd., 2012). Geleceği hayal ederken, bir kişi onu bilişsel olarak inşa eder ve potansiyel sonuçların yanı sıra her olay için başa çıkma mekanizmalarını değerlendirir. Bu zihinsel uygulama, belirsizliği ve endişeyi azaltarak kişiye bilinmeyen gelecek üzerinde kontrol duygusu verir (Trommsdorff, 1994). Genel olarak, bazı araştırmalar sürekli kaygı ve GZA arasında önemli bir negatif korelasyon keşfetmiştir (Papastamatelou vd., 2015). GZA, bireylerin gelecek hedeflerine ve mevcut görevlere odaklanmaları rahatlık sağlama ve endişelerinden uzaklaşma görevi görmektedir (Beal vd., 2013). Düşük GZA, kaygı (Zaleski, 1996) ve depresyonla (Diaconu-Gherasim

vd., 2017; Hoppmann vd., 2017) ilişkilendirilmektedir. Yüksek gelecek algısının kaygı ve depresyonla negatif ilişkili olduğu (Fortunato ve Furey, 2011) ve mutluluğu ve öznel iyi oluşun belirleyicisi olduğu (Cunningham vd., 2015) belirtilmektedir.

### **2.1.2. Gelecek Zaman Algısının Kuramsal Altyapısı**

Psikolojik zaman kavramı tarih, antropoloji, psikoloji, din ve felsefe gibi birçok disiplin tarafından uzun süredir incelenmekte ve ölçülmektedir. Önceleri, psikologlar, geçmiş zamanı şimdiki davranışın tek belirleyicisi olarak görmüşlerdir. Geleceğin davranışı açıklamadaki rolü, Tolman'ın geleceğe yönelik öngörü veya beklenti kavramıyla geleceğin psikolojiye dahil edilmesine kadar davranış bilimlerinde genel olarak kabul görmemiştir (Nuttin, 1985). Tolman, gelecekteki zaman perspektifini hafıza veya geçmişin koşullandırıcı etkileri aracılığıyla açıklamış ve hafıza sayesinde bireylerin daha önce deneyimledikleri değişiklikleri ardışık olarak yeniden oluşturabileceğini ve gelecekte bu değişiklikleri öngörebileceğini öne sürmüştür. Zaman perspektifi önemli bir psikolojik değişken olarak ilk kez 1942'de Kurt Lewin tarafından benimsenmiştir. Lewin, davranış üzerinde hem geçmişin hem de geleceğin etkisini kabul etmiş ve zaman perspektifini, bir kişinin psikolojik geleceği ve psikolojik geçmişine ilişkin belirli bir zamanda var olan bireysel görüşlerinin bütünü olarak tanımlamıştır (Nuttin, 1985).

Lewin'in öncü çalışmalarından ve kavramlardan yararlanan Joseph Nuttin (1985), gelecekteki ve geçmiş olayların, davranışsal işleyişin bilişsel düzeyinde mevcut oldukları ölçüde şimdiki davranış üzerinde bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Nuttin, geleceğin insanın temel motivasyon alanı olduğunu ve geçmişin önemini azalttığını öne sürmüştür. Nuttin (1985), zaman perspektifinin davranışsal yapım sürecinde, yani davranışsal niyet ve davranışsal motivasyonda önemli bir faktör olarak öne çıktığını vurgulayarak geleceğin motivasyonel rolüne dikkat çekmiştir. Buna göre, insan davranışının gelecekte yeni bir şeylere karşı güçlü bir arzu ile karakterize edilebileceğini, ve bunun tamamen veya öncelikle geçmiş deneyimlerinin bir fonksiyonu olarak açıklanabileceğini belirtmiştir. GZA, günümüzde davranışsal niyetin ve daha genel olarak insan motivasyonunun temel bir yönü olarak kabul edilmektedir (Lasane ve O'Donnell, 2005; Seginer,

2008). Nuttin'in yaklaşımı doğrultusunda, GZA'yı kavramsallaştırmak için çeşitli müteakip çalışmalar (Husman ve Shell, 2008; Lasane ve O'Donnel, 2005; Strathman vd., 1994; Zimbardo ve Boyd, 2014) gerçekleştirilmiştir.

### **2.1.3. Gelecek Zaman Algısı Süreci**

Nurmi (2005), GZA'yı bireylerin beklentilerini, umutlarını ve korkularını (GZA'nın içeriği), bireylerin bu beklentileri ve umutları geleceğe ne kadar yansıtabileceklerini (GZA'nın uzantısı), bireylerin geleceklerini etkileyen faktörlere nasıl baktıklarını (kontrol inançları), bireylerin gelecekleri hakkında nasıl hissettiklerini (iyimserlik ve kötümserlik) ve bireylerin hedeflerine ulaşmak için geliştirdiği araçları kapsayan geniş bir kavram olarak önermiştir.

Nurmi (2005)'ye göre GZA bilişsel, motivasyonel ve duyuşsal olmak üzere üç psikolojik süreçten oluşan karmaşık bir olgudur. Bilişsel süreçte, birey gelecek hakkında bilgi edinmekte, gelecekteki olayların olasılıklarını öngörmekte ve tahmin etmekte, geleceği hakkında planlar yapmakta, kararlar almakta ve gelecekteki fırsatları aramaktadır. Gelecek algısının motivasyonel sürecinde ise birey bir yandan geleceğe yönelik hedefler, ilgiler, değerler belirlemekte ve taahhütlerde bulunmaktayken diğer yandan endişeleri, şüpheleri ve korkuları olabilmektedir. Duygusal süreçte birey, iyimserlik, karamsarlık, umut ve umutsuzluk gibi pek çok değerlendirici duygu ve tutuma sahip olmaktadır (Nurmi, 2005).

Bu psikolojik süreçler motivasyon, planlama ve değerlendirme olmak üzere birbirini izleyen üç aşamadan oluşmaktadır. Motivasyon aşamasında bireylerin geleceğe yönelik öngörülerini, yaşadıkları toplumda yaşamları boyunca oluşturdukları bilgi, inanç ve şemalarla başlamaktadır. Bireyler bu bilgileri, geçmiş yaşamlarından ve kişisel özelliklerinden kaynaklanan güdülerini ve değerlerini ile karşılaştırmakta ve değerlendirmekte, böylece bu değerlendirme geleceğe yönelik hedeflerin inşası için temel oluşturmaktadır. Kişinin bireysel güdülerini ve değerlerini gelecekteki mevcut fırsatlar hakkındaki bilgisiyle karşılaştırması, kişinin bireysel ihtiyaçlarını tatmin edecek yaşam yörüngelerinin belirlenmesine yardımcı olmaktadır. Özetle, motivasyon aşamasında bireyler ilgilerini ve değerlerini gelecekteki fırsatlarla karşılaştırarak gerçekçi hedefler

belirlemeye çalışırlar. Gelecek odaklı hedefler belirlendikten sonra ise bu hedeflere ulaşmak için yollar bulmaları gerekmektedir (Nurmi, 2005).

Planlama aşamasında, bireyler hedefe ulaşmak için gerekli araçları araştırmaktadır. Bu kapsamda gelecekteki fırsatları keşfederler ve hedefe ulaşmaya, planlamaya, strateji oluşturmaya, çabalara yatırım yapmaya ve davranışı düzenlemeye yol açacak bazı alt hedefler belirlerler. Geleceğe dair bir hedef belirleme aşamasında, etkili planlama ve karar verme için gelecekteki eylem fırsatları hakkındaki bilgi önemli bir rol oynar. Gelişimsel açıdan bakıldığında, bireylerin gelecekteki olayları bilişsel olarak algılama yetenekleri ve planlama becerileri, gelecek algısının bu yönü için bir temel oluşturur. Bireyler gerekli becerileri geliştirdikten sonra, geleceğin sağladığı çeşitli fırsatlar hakkında bireylere gerekli bilgiler sağlanarak geleceğin planlaması geliştirilebilir. Ergenler için bilgi kaynakları ebeveynler, akranlar, okul ve medyadır. Bu nedenle eğitim, genç bireylerin geleceğe bakış açısının şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Nurmi, 2005).

Son aşama olan değerlendirmede, bireyler gelecekle ilgili aldıkları bilgilerle başa çıkmak ve gelecekteki zorluklarla başa çıkmadaki başarılarıyla ilgili çeşitli değerlendirme araçlarından yararlanırlar. Bununla birlikte, bu değerlendirme aşaması, iyi bir geleceğe dair bazı yanıltıcı veya hatalı inançları ve yanlış algılamaları içerebilir. Örneğin, insanlar tipik olarak, yaşlılarına kıyasla olumsuz yaşam olaylarının başlarına gelme olasılığının daha düşük olduğunu varsayarlar. Benzer şekilde, genellikle gelecekteki yaşamlarını etkileyen birçok faktörü kontrol edebileceklerine inanırlar. Bu değerlendirme mekanizmaları, bireylerin geleceğe yönelik beklentilerini ve geleceğe yönelik hedeflerinin oluşturulmasını etkiler. Eğitim, bu değerlendirme mekanizmalarını kullanarak insanların geleceğe yönelik iyimserlik ve geleceğe yönelik davranışlarını artırabilir (Nurmi, 2005).

Bu süreç içerisinde gelecek algısının gelişimi, ağırlıklı olarak psikolojik ve sosyal faktörlerden etkilenmektedir. GZA, temel bir zaman anlayışı, gelecekteki olaylar hakkında gerekli bilgi, planlama becerileri ve gelecekteki zorluklarla başa çıkmak için kendi yeteneklerinin farkında olmayı gerektirmektedir. Bunun yanında, bir kişinin yakın ve uzak geleceği kapsayan ilgi ve değerler geliştirmesi için gelecek algısı gereklidir. Son olarak, insanlar hayatın bir aşamasından

diğerine geçerken, yaşa bağıli gelişimsel görevlerdeki, rol geçişlerindeki ve kurumsal yollardaki değışiklikler onların gelecekle ilgili düşüncelerini etkileyecektir (Nurmi, 2005).

#### **2.1.4. Gelecek Zaman Algısı Boyutları**

Literatürde gelecek zaman algısını ölçmek için kullanılan çeşitli ölçekler vardır. Bu çalışmada da kullanılan, Husman ve Shell'in geliştirmiş olduğu ölçekte farklı alt boyutları kapsayan genişlik, bağıllık, hız ve değer olmak üzere içerikler bulunmaktadır (Husman ve Shell,2008).

**Genişlik:** Bu kavram, kişinin belirlediğı hedef ile şuan ki zaman arasındaki ilişkiye yönelik bir kavramdır. Yani kişinin hedefini hayalini kurduğı zaman ile bu hedefin gerçekleşeceği zaman ile arasındaki uzaklıktır (Nuttin ve Lens, 2008). Her birey farklı zaman dilimleri içeren planlar kurmaktadır. Kimi 5 yıl gibi uzun sürede gerçekleşecek hedefler koyarken kimi de 2 gün gibi kısa süreli hedefler koyabilir. Bu durum kısa süreli ve uzun süreli gelecek zaman algısına sahip olma durumuna göre değışmektedir. Geçmişte koyduğı hedeflere ulaşma durumuna göre de değışebilmektedir (Nuttin ve Lens, 1985). Uzaklık algısı psikolojik zamanla da oldukça bağılantılı olduğundan kişinin yaşadığı duruma göre kısa veya uzun diye nitelendirdiğimiz zaman dilimleri değışkenlik gösterebilmektedir. Örneğin çok önemli bir kararın sonucunu bekleyen bir kişi için bir gün bile oldukça uzun bir zaman olabilmektedir (Avcı, 2008).

**Bağıllık:** Ölçekte mevcut olan bağıllık kavramı ile kişinin şuan da yaptıkları ile gelecekteki hedefleri arasındaki bağılantı açıklamaya çalışılmıştır. Kişinin şimdiki zaman ile geleceğı arasındaki bağılantı ne kadar güçlü ise hedefe ulaşma konusundaki motivasyonu o kadar iyi olmaktadır (Avcı, 2008). Hayatlarında daha uzun süreli gelecek zaman kavramını yaşamış kişiler gelecekteki hedeflerine ulaşma konusunda kısa süreli gelecek algısını yaşamış kişilere göre çok daha iyi olduğu görülmüştür (Simon, Dewitte ve Lens, 2004). Yaşamı boyunca kişinin algıladığı anlık işleri ile gelecekteki amaçlarına ulaşma arasındaki önem, bireyin kariyer ve başarı planlamasındaki özgüvenini arttırmakta, beynin aktivitesini arttırmakta ve kariyere giden yoldaki stresi azaltmaktadır (Walker ve Tracey,

2012). Kısacası bireyin şuanı ile gelecek arasındaki bağlantısı ne kadar kuvvetli olursa başarı şansının o kadar yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

**Hız:** Hız kavramı, normal uzaysal zaman içinde akan zamanın kişiye göre algılanan geçiş hızıdır. Psikolojik zaman ile de oldukça bağlantılı olan zamanın geçme hızı kişiden kişiye göre farklılık göstermektedir. Uzun gelecek zaman algısına sahip kişiler için hedefe ulaşma konusunda geçen zaman daha hızlıdır (Husman ve Shell, 2008). Gelecekteki hedefine ulaşmak için gerekli planı yapan ve planı an ve an uygulayan kişi ile hedefe ulaşmak için yapması gerekenleri son anda yapmaya çalışan kişi arasındaki zamanın geçme hızı arasında belirgin farklılıklar olacaktır. İşini son dakikalara bırakan kişi için zaman çok daha hızlı akacaktır (Avcı, 2008).

**Değer:** Her birey yakın ve uzak gelecekle ilgili bir takım hayaller kurup, planlar yapmaktadır. Ve bunlara verdiği değer seviyesine göre de daha özverili davranmaktadır. Kişinin koyduğu hedefe yönelik sahip olduğu değer olgusu kuvvetlendikçe o hedefe ulaşmak için vereceği çaba artacak ve özverisi de benzer ölçüde artacaktır. Kişinin artan değer ve çaba seviyesine göre motivasyonu da artacak ve iradesi kuvvetlenecektir (Husman ve Shell, 2008).

### **2.1.5. Gelecek Zaman Algısını Etkileyen Faktörler**

Gelecek algısının gelişimi, ağırlıklı olarak psikolojik ve sosyal faktörlerden etkilenmektedir. Bunun yanında, insanlar hayatın bir aşamasından diğerine geçerken, yaşa bağlı gelişimsel görevlerdeki, rol geçişlerindeki ve kurumsal yollardaki değişiklikler onların gelecekle ilgili düşüncelerini etkileyecektir (Nurmi, 2005). Ayrıca GZA, motivasyonel ve bireysel farklılıklara dayalıdır (Carmi, 2013). Bazı insanlar, mevcut davranışlarının gelecekteki sonuçlarını önceden görebilmekte, mevcut davranışlarının gelecekte arzulanan hedeflerle nasıl anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ve mevcut davranışlarının bu gelecekteki hedeflere ulaşılmasına nasıl hizmet ettiğini anlayabilmektedir. Diğer taraftan bazı insanlar ise şimdiki zamanda yaşamakta ve mevcut davranışlarının gelecekteki sonuçlarını tahmin edememektedir (Milfont ve Demarque, 2015).

Gelecek algısı, bireylerin zaman içinde yaşadıkları duygusal deneyimlerden etkilenebilir. Bazı insanlar, deneyimleri oldukça monoton ve niteliksel olarak

benzer olanlara göre zaman içinde daha dinamik ve dalgalı duygusal durumlar yaşarlar. Bireylerin, zaman içinde duygu değişkenliğindeki bireysel farklılıkları yansıtmak üzere kullanılan en kapsamlı ölçümlerden biri “duygulanım döngüsü” kavramıdır (Eid ve Diener, 1999; Kuppens vd., 2007). Mevcut literatür, duygulanım döngüsünün nevroitiklik ile pozitif, vicdanlılık ve dışadönüklük ile negatif ilişkili olduğu bildirilmiştir. Ayrıca depresyon ile pozitif, benlik saygısı ile negatif ilişkili bulunmuştur (Kuppens vd. 2007). Geleceğe ilişkin duygulanım döngüsü, karamsarlıkla pozitif, iyimserlikle negatif bir ilişki göstermiştir (Kuppens vd., 2007). Kötümserlik ve iyimserlik, geleceğe yönelik duygusal tutumları veya geleceğin olumlu mu olumsuz mu görüldüğünü tanımlamaktadır. Dolayısıyla duygulardaki dalgalanma arttıkça gelecek algısının daha kötümser ya da daha az iyimser hale gelebileceği belirtilebilir (Jung vd., 2015).

Duygulanım döngüsünün sadece gelecek algısıyla değil, aynı zamanda geleceğe yönelik davranışla da ilgili olduğu belirtilmektedir. Daha önce yapılan çalışmalar, yüksek duygulanım döngüsüne sahip bireylerin duygusal olaylara daha duyarlı tepki verme eğiliminde olduklarını (Beal ve Ghandour, 2011; Ram ve Gerstorf, 2009), kişilerarası ilişkilerde dengesiz davranışlar sergilediğini (Timmermans vd., 2010) ve dalgalı duygusal deneyimlerini düzenlerken yorgunluk yaşadıklarını (Beal vd., 2013) bildirmişlerdir. Bu bulguları göz önünde bulundurarak, duygulanım döngüsünün geleceğe yönelik davranışı, yüksek duygulanım döngüsüne sahip bireylerin gelecekteki sonuçları vurgulamak yerine mevcut duygusal durumlarının yönetimine öncelik verecekleri beklenmektedir (Nielsen vd., 2008)

Cinsiyetin gelecek algısı ile ilişkisinin sıklıkla incelendiği görülmektedir. McInerney (2004), günlük hayattaki anlık hareketler ve kararlar konusunda erkeklerin daha ön planda olduğunu ve ayrıca gelecekteki hedeflere ulaşma konusunda başarıma güdülerinin kadınlardan daha fazla olduğunu söylemiştir. Ancak Ferrari ve arkadaşları (2010), kadınların toplumdaki yerinin kuvvetlenmesi ile bu bulguların doğruluğunun azaldığını dile getirmiştir. Gjesme (1979) gelecek zaman algısı ile cinsiyet arasında bir fark olup olmadığını araştırmıştır ve bu iki cinsiyetin gelecek zaman algısı puanları arasında önemli fark olduğu gözlemlenmiştir. Kızların ev, çocuk ve evlilik ile ilgili konulara yönelerek bu

alanda gelecek ile ilgili hayaller kurarken; erkeklerin daha fazla iş, para kazanma ve kariyer konusunda hayaller kurup planlar yaptığı gözlemlenmiştir. Fakat bu durum kadınların toplum içerisinde ve iş hayatında aldıkları rollerin ve aktivitelerin artması ile değişkenlik göstermiştir. Artık çalışma hayatında da oldukça etkin bir konumda olan kadınlar ile erkekler arasında gelecek zaman algısı ile ilgili belirgin fark kalmadığı belirtilmektedir (Eagly ve Mitchell, 2004). Benzer şekilde kadınların fiziksel güç anlamında daha zayıf olmaları, toplumun kadınlara yüklediği sorumluluklar ve çocuk bakımında çok daha etkin rol oynayan kadınlarda gelecek zaman algısı kavramı erkeklere göre daha az gelişmiştir. Ancak değişen toplum yapısı ile teknolojik ve bilimsel alanda kadınlar daha aktif rol almalarına rağmen hala erkeklerden daha geride yer almaktadır (Greene ve DeBacker, 2004; Wigfield ve Eccles, 2002).

İnsan doğası gereği yaşamını idame ettirebilmek adına beslenme ve barınma gibi bazı temel ihtiyaçlarını karşılamak durumundadır. Kişinin temel ihtiyaçlarını karşılayabilme imkanı ve yetenekleri ölçüsünde gelecek zaman algısı değişkenlik göstermektedir. Ancak literatürde bununla ilgili tutarlı sonuçlar mevcut değildir. Gelecek zaman algısının alt boyutlarından olan hız, değer ve bağlılık ile sosyo-ekonomik düzey arasında fark bulunmazken; genişlik ile sosyo-ekonomik düzey arasında belirgin fark mevcuttur (Avcı, 2008). Bazı sonuçlar gelecek zaman algısı ile sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı sonuçlar bulurken (Lessing, 1968); bazı çalışmalar ise hiçbir anlamlı bağlantı bulmamıştır (Vazquez ve Rapetti, 2006).

## **2.2. Depresyon**

### **2.2.1. Depresyon Kavramı**

Depresyon, genel olarak, teşhis edilen tüm psikolojik bozuklukların en yaygın psikopatolojisi olarak kabul edilmektedir (Gotlib vd., 1998). Depresyon, derin bir üzüntü durumunda, durgunluk, düşünmede, konuşmada ve hareketlerde yavaşlık, dikkatsiz olma, odaklanamama, isteksizlik, motivasyon kaybı, değersizlik hissi, kendini suçlama, karamsar duygu ve düşünceler ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendrom olarak tanımlanmaktadır (Şireli ve Soykan, 2016).



Bireyin kendisine, çevresine ve geleceğine ilişkin inançlarındaki eksiklik ya da bozulma depresyon olarak ifade edilebilmektedir (Dilbaz ve Seber, 1993). Depresyon, derin üzüntü, bilişsel, duygusal ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama, zaman zaman üzüntü ve kaygının eşlik ettiği bir ruh hali, durgunluk, zayıf, değersiz ve karamsarlık içeren karmaşık bir sendromdur (Öztürk ve Uuşahin, 2014). Duygudurum spektrumunda normal ve psikopatolojik sınırlar içinde tanımlanan depresyon, psikososyal, biyolojik ve genetik faktörlerin etkisiyle ortaya çıkabilmektedir (Yücel, 2020).

Bir duygudurum bozukluğu olan depresyon, acı çeken bireylerin hayatlarının çeşitli alanlarında günlük işleyişlerini kaybetmelerine ve en kötü ihtimalle intihara yol açabilecek önde gelen ruh sağlığı sorunlarından biridir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (2021) göre, dünya çapında 264 milyondan fazla kişi depresyondan muzdariptir. Depresif belirtiler, en az iki haftalık bir süreye yayılan depresif ruh hali, ilgi kaybı ve azalmış aktivite ile karakterizedir (DSÖ, 2021). Depresif semptomlar birinci basamakta görülen en yaygın tıbbi problemlerdir. Ne yazık ki, birçok depresyon epizodu fark edilmemektedir. Çalışmalar, depresyon hastalarının %70'inin hastalıkları için tedavi görmediğini göstermektedir (Salik ve Marwaha, 2022; Singh vd., 2022). Ayrıca, intihar eden depresyon hastalarının yarısından fazlası, önceki ay içinde kişisel doktorlarını görmüş ve depresyon tanısı almamışlardır. Herhangi bir zamanda, yetişkinlerin %5'i klinik olarak depresyondadır ve kadınların depresyondan muzdarip olma olasılığı erkeklerden üç kat daha fazladır. Hastaların yaklaşık iki katı, majör depresyon kriterlerini karşılamayan önemli depresif semptomlara sahiptir. Bu hastaların çoğunda erkeklerde daha sık görülen minör depresyon bulunmaktadır (Ormel vd., 2019). Ayrıca, majör depresif bozukluk (MDB), 2030 yılına kadar bu hastalığın birinci sırada yer alacağını öngören DSÖ tarafından 2008 yılında dünya çapında hastalık yükünün üçüncü nedeni olarak sıralanmıştır. Hastalık kendini anhedonia veya zevkli aktivitelere karşı ilgide azalma, suçluluk veya değersizlik duyguları, enerji eksikliği, zayıf konsantrasyon, iştah değişiklikleri, psikomotor gerilik veya ajitasyon, uyku bozuklukları veya intihar düşünceleri gibi belirtiler ile belli etmektedir (Ormel vd., 2019).

## 2.2.2. Kuramsal Temellere Göre Depresyon

### 2.2.2.1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik kuramlara göre depresyon, insanın sevdiği güvendiği nesneden ayrılmasıyla ortaya çıkmaktadır. Bir yas tutma sürecidir. Kişi bu süreçte kendini değersiz, mutsuz hisseder. Kişinin sosyal çevreye karşı ilgisi azalmıştır, hobilerinden uzaklaşmış ve zevk aldığı şeyler azalmıştır. Aynı zamanda kişide iştahtan kesilme veya çok yeme; uykuda azalma veya çok uyuma gibi somatik etkiler görülebilir. Kişinin kendisine karşı özsaygısı azalmıştır (Öztürk, 2004).

Bağlanma kuramını açıklayan John Bowlby'e göre bebeklik döneminde kişinin bakımını veren kişiyle kurduğu bağ ve sevgi kişinin ilerde sağlıklı iletişim kurmasını sağlamaktadır. Kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin küçüklüklerinde bu bağlanmada sorun olduğu tespit edilmiştir ve bu kişilerin depresyona girme ihtimalleri daha yüksek bulunmuştur (Bowlby, 1977). Ayrıca bebeklik ve çocukluk döneminde sağlıklı kişilik ve karakter gelişimi açısından tinsel temas ve sevgi anlamındaki iletişim oldukça önemlidir (Haris, 1990).

Başka bir takım teorilere göre kişinin depresyonu, libidosunu bastırmaktan ileri gelmektedir. Libido bastırılması sonucu kişinin aktivitesinin ve mutluluğunun azaldığı düşünülmektedir. Analitik psikolojinin kurucusu olan Carl Jung'a göre ise depresyon kişinin sürekli olarak geçmişe dönüp, geçmişte takılı kalması ile meydana gelmektedir (Lazarus, 1999).

### 2.2.2.2. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı kurama göre kişinin depresyon düzeyi ile etrafında bulunan pozitif pekiştiricilerin miktarı arasında doğrusal bir ilişki vardır. Bu kurama göre kişinin çevresinde yaptıklarını takdir eden, destek olan birileri olduğu sürece depresyona girme ihtimali azdır. Çocukluk döneminde de kişinin başa çıkamadığı durumlarda yalnız kalıp çaresiz hissetmesi sonucunda bir nevi bilinçaltında zor durumlar karşısında başaramama yönünde bir algı oluşmaktadır. Kişi kendine karşı özgüvensiz hisseder ve kaygı düzeyi ile depresyona girme ihtimali arasında da pozitif bir ilişki saptanır (Işık vd., 2013).

### 2.2.2.3. Bilişsel Yaklaşım

Depresyon, Beck'in bilişsel üçlü olarak adlandırdığı, bilişsel yanlılık ve çarpıtmalarla devam eden, bireyin kendisine, dünyaya ve geleceğe ilişkin olumsuz algısının şemaları olarak ifade edilebilir (Göller, 2010). Beck (1987) bilişsel üçlü örüntüsünde bireylerin kendi yetersizliklerine ve zayıflıklarına odaklandıklarını, yaşadıklarını olumsuz yorumladıklarını, diğer bir deyişle seçici soyutlamalar yaparak gelecek kaygısı, karamsarlık ve başarısızlığa odaklandıklarını belirtmektedir (Corey, 2005). Beck teorisinde, negatif bileşenlerin merkezde olduğunu ve işlevsel olmayan, katı ve aşırı inançların olduğunu düşünmektedir. Ancak kişi çoğu zaman bu bozulmuş işlevleri farkındalık alanı dışında yaşamaktadır (Butcher vd., 2013). Depresyonun temel özelliği, bireyin olumsuz duygulanımını gelecekte tekrar yaşayacağına ve karamsar durumunun değişmeyeceğine olan inancıdır (Gençtan, 2006).

Bilişsel kurama göre kişinin inançları ve düşünce yapısı olaylar karşısında kişinin tutumunun temel belirleyicisi olmaktadır. Beck'in ortaya koyduğu depresyonda bilişsel davranış modeline göre olumsuz tutum ve davranışlara sahip kişilerin depresyona girme ve anksiyete seviyelerinde de ciddi artış olmaktadır (Kabakçı, 2003). Bağlantılı olarak olumsuz çocukluk dönemine sahip kişilerde stres etkenlerinin şemaları oluşmaktadır. Bu olumsuz şemalar neticesinde kişi geçmişte yaşadığı olumsuz bir olaya benzeyen veya o olayı anımsatan benzer bir olay yaşadığı zaman depresyona girme eğilimi gösterir (Kabakçı, 2003).

### 2.2.3. Depresyon Yaygınlığı ve Risk Faktörleri

Depresif bozukluk oldukça yaygın bir psikiyatrik bozukluktur. Yaşam boyu yaygınlığı yaklaşık yüzde 5 ila 17, ortalama yüzde 12'dir. Kadınlarda görülme sıklığı erkeklere göre neredeyse iki kat fazladır (Pedersen vd., 2014). Ergenlik döneminde kadınlar, erkeklere göre 1,5 ila 3 kat daha yüksek oranlar yaşarlar (Namkung vd., 2018). Bu farkın hormonal farklılıklar, doğum etkileri, kadın ve erkeklerdeki farklı psikososyal stresörler ve öğrenilmiş çaresizlik davranış modelinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Pedersen vd., 2014).

Depresif bozukluk yaygınlığı, yaş gruplarına göre belirgin farklılıklarla birlikte yaklaşık %7'dir. 18-29 yaşındaki bireylerdeki prevalans, 60 yaş ve

üzerindeki bireylerdeki prevalanstan üç kat daha fazladır (Namkung vd., 2018). Ortalama başlangıç yaşı yaklaşık 40 olmasına rağmen, son araştırmalar, alkol ve diğer kötüye kullanılan maddelerin kullanımını nedeniyle genç popülasyonda artan insidans eğilimleri göstermektedir (Pedersen vd., 2014).

Depresyon, kişilerarası yakın ilişkileri olmayan, boşanmış, ayrılmış veya dul kişilerde daha yaygındır. Depresif bozukluğu olan bireyler sıklıkla madde kullanım bozuklukları, panik bozukluğu, sosyal kaygı bozukluğu ve obsesif-kompulsif bozukluk gibi komorbid bozukluklara sahiptir. Bu komorbid bozuklukların varlığı intihar riskini artırmaktadır. Yaşlı erişkinlerde, eşlik eden tıbbi hastalıkları olanlarda depresyon yaygındır. Depresyon, madde kullanım bozuklukları, panik bozukluğu, sosyal kaygı bozukluğu ve obsesif-kompulsif bozukluk gibi bozuklukların kentsel alanlara göre kırsal alanlarda daha yaygın olduğu bulunmuştur. Yaşlı erişkinlerde, eşlik eden tıbbi hastalıkları olanlarda depresyon yaygındır. Depresyonun kırsal alanlarda kentsel alanlara göre daha yaygın olduğu bulunmuştur (Lyness vd., 2006).

İlk depresyon epizodu için en yüksek risk altında olanlar, ailede hastalık öyküsü olan kişilerdir. Birinci derece akraba etkilenmişse insidans iki ila üç kat daha fazladır. Genç anne yaşı da depresyon için bir risk faktörüdür. İkizlerde yapılan çalışmalar, depresyonun en azından kısmen genetik aktarımdan kaynaklanabileceğini göstermektedir. Tek yumurta ikizlerinde uyum oranı %65, çift yumurta ikizlerinde ise %14'tür. Tekrarlayan epizotlar için risk faktörleri arasında önceki depresyon, 60 yaşından sonra başlama, uzun süreli bireysel epizotlar, madde kötüye kullanımı, ilişkili anksiyete bozukluğu ve çifte depresyon (önceden var olan distimi üzerine bindirilmiş majör depresyon) yer almaktadır (Namkung vd., 2018; Pham & Gardier, 2019). Majör depresif bozukluğun risk faktörlerinin ise biyolojik, genetik, çevresel ve psikososyal etkenleri içeren çok boyutlu olduğuna inanılmaktadır (Bradley vd., 2008). Depresyonda yaşam olayları ve kişilik özelliklerinin de önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Öğrenilmiş çaresizlik teorisi, depresyonun oluşumunu kontrol edilemeyen olayların deneyimi ile ilişkilendirmiştir. Bilişsel teoriye göre ise depresyon, depresyona duyarlı kişilerde bilişsel çarpıtmaların bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Sullivan vd., 2000).

#### 2.2.4. Depresyon Tanısı, Tedavisi ve Terapiler

Majör depresif bozukluk klinik bir tanıdır; esas olarak hasta tarafından verilen klinik öykü ve ruhsal durum muayenesi ile teşhis konur. Klinik görüşme semptomatoloji ile birlikte tıbbi öykü, aile öyküsü, sosyal öykü ve madde kullanım öyküsünü içerir. Bir hastanın ailesinden/arkadaşlarından alınan bilgiler, psikiyatrik değerlendirmenin çok önemli bir parçasıdır. Depresyonu olan tüm hastalar intihar riski açısından değerlendirilmelidir. Herhangi bir intihar riskine, hastaneye yatmayı veya yakın ve sık izlemeyi içerebilecek şekilde derhal dikkat edilmelidir (Cepoiu vd., 2008).

Depresif bozukluğun altında yatan tıbbi/organik nedenleri dışlamak önemlidir. Ailenin tıbbi ve psikiyatrik öyküsü ile birlikte tam bir tıbbi öykü değerlendirilmelidir. Mental durum muayenesi MDB tanı ve değerlendirmesinde önemli rol oynar (Ormel vd., 2019). Olumlu yanıtlar, majör depresyon için tanısal olan semptomların varlığını değerlendirmeye odaklanan daha fazla sorgulamaya yol açmalıdır. Bunlar DSM-5'te listelenen 9 belirtidir. Teşhisi koymak için aşağıdaki belirtilerden beşi bulunmalı ve bubelirtilerden biri depresif duygudurum veya ilgi veya zevk kaybı olmalıdır (Ormel vd., 2019):

- Uyku bozukluğu
- İlgi/zevk azaltma
- Suçluluk duyguları veya değersizlik düşünceleri
- Enerji değişiklikleri/yorgunluk
- Konsantrasyon/dikkat bozukluğu
- İştah/kilo değişiklikleri
- Psikomotor bozukluklar
- İntihar düşünceleri
- Depresyon hali

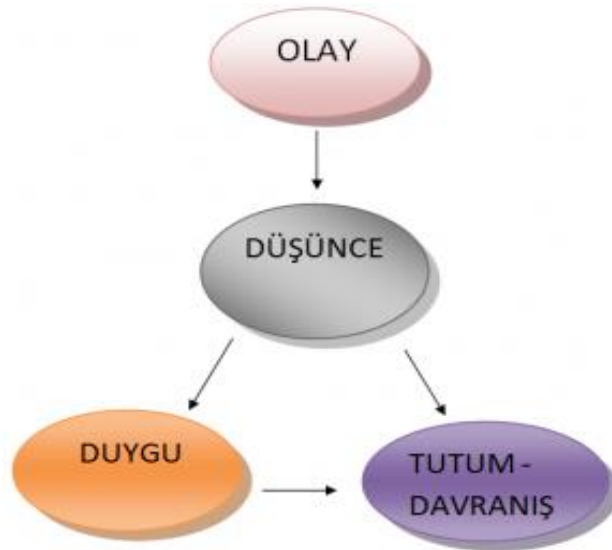
Depresyonu olan bireyler, bir ruh sağlığı uzmanına görünmek yerine genellikle depresyondan kaynaklanan somatik şikayetler için birinci basamak hekimlerine başvururlar. Majör depresif bozukluğu teşhis etmek için tanısal laboratuvar testleri mevcut değildir. Bunun için genellikle yapılandırılmış öz

bildirim anketleri kullanılır (Kroenke vd., 2003; Mangla vd., 2019; Shelton, 2019; Tanner vd., 2019).

Tek başına ilaç tedavisi veya tek başına kısa psikoterapi, bilişsel-davranışçı terapi (BDT) veya kişilerarası terapi depresif belirtileri hafifletebilir. Kombinasyon tedavisi ise depresif semptomlarda önemli ölçüde daha yüksek iyileşme oranları ile ilişkilendirilmiştir (Horowitz & Taylor, 2019; Knappe vd., 2018).

Psikoterapi: Bilişsel Davranış Terapisi ve Kişilerarası Terapi, depresyon tedavisinde etkili olduğu tespit edilen kanıta dayalı psikoterapilerdir (Rootes-Murdy vd., 2019).

Bilişsel-davranışçı terapi (BDT): BDT, bireylerin uyumsuz düşünce ve davranış kalıplarını tanımlamalarına ve değiştirmelerine yardımcı olmaya odaklanan yapılandırılmış ve didaktik bir terapi şeklidir (16 ila 20 seans). Depresyonda olan hastaların kendilerine, dünyaya ve geleceğe dair olumsuz bir bakış açısı içeren depresyonun “bilişsel üçlüsünü” sergiledikleri öncülüne dayanmaktadır. Depresyonlu hastalar, olumsuz inançlarını sürdürmeye yardımcı olan bilişsel çarpıtmalar da sergilerler. Depresyon için BDT, tipik olarak, olumsuz otomatik düşünceleri değiştirmek ve uyumsuz şemaları ele almak için bilişsel yeniden yapılandırmanın yanı sıra davranışsal stratejiler (yani aktivite planlama) içerir (Rootes-Murdy vd., 2019).



Şekil 1. Bilişsel davranışçı terapi

Her yaştan bireyde BDT kullanımını destekleyen kanıtlar vardır. BDT, ilaçlarla sorunlara veya yan etkilere daha yatkın olabilecek yaşlı hastalar için özellikle değerlidir (Viswanathan vd., 2022). Ayrıca BDT'nin nüksetmeyi önleme yeteneği için ampirik destek vardır (Horowitz & Taylor, 2019; Knappe vd., 2018). Farkındalık temelli bilişsel terapi (FTBT), tekrarlayan majör depresif bozukluğun bir bölümü için başarılı bir şekilde tedavi edilen bireyler arasında nüksü azaltmak için tasarlanmıştır. Birincil tedavi bileşeni, farkındalık eğitimidir. FTBT, özellikle nüksetme için bir risk faktörü olarak ruminatif düşünce süreçlerine odaklanır. Araştırmalar, FTBT'nin, özellikle en şiddetli kalıntı semptomları olanlarda, tekrarlayan depresyonu olan hastalarda nüks riskini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir (Viswanathan vd., 2022).

**Kişilerarası Terapi (IPT):** Kişilerarası terapi (IPT), majör depresif bozukluk için zaman sınırlı (tipik olarak 16 seans) bir tedavidir. IPT, bağlanma teorisinden yararlanır ve mevcut kişilerarası zorluklara odaklanarak kişilerarası ilişkilerin rolünü vurgular. Özel vurgu alanları arasında yas, kişilerarası anlaşmazlıklar, rol geçişleri ve kişilerarası eksiklikler yer alır.

### **2.3. Gelecek Algısı İle Depresyon Arasındaki İlişki**

Gelecek zaman algısı, bireyin yakın veya uzak gelecekte ulaşmak istediği hedeflerin o anki davranışları üzerindeki etkisi olarak tanımlanmaktadır (Lens, 1986). Nurmi'ye (2005) göre, bireyin gelecek algısı, beklenti, planlama gibi bazı bilişsel süreçlerin yanı sıra iyimserlik, karamsarlık, umut ve umutsuzluk gibi duygu ve tutumları içermektedir. Aynı şekilde ilgiler, değerler ve hedefler gibi motivasyonlar da geleceğe yönelik algıda önemli rol oynar (Nurmi, 2005). Görüldüğü üzere gelecek zaman algısı, bireylerin yakın ya da uzak gelecekle ilgili beklenti ve hedeflerinin mevcut davranışları üzerindeki etkisi ile ilgilidir (Seginer ve Lens, 2015). Ancak hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşamama bireyi depresyonla karşı karşıya bırakabilmektedir. Birey bu engellere hazır olmadığında umutsuzluk, güçsüzlük veya çaresizlik ile karşı karşıya kalabilir. Bireylerin geleceğe yönelik bu tür algıları ise depresyonla yakından ilişkilidir (Feldman ve Snyder, 2005).

Depresyon kalıcı bir üzüntü duygusuna ve ilgi kaybına neden olan bir duygudurum bozukluğudur (Singh vd., 2006). Bireyin kendisine, çevresine ve geleceğine ilişkin inançlarındaki eksiklik ya da bozulma depresyon olarak ifade edilebilmektedir (Dilbaz ve Seber, 1993). Depresyon, derin üzüntü, bilişsel, duygusal ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama, zaman zaman üzüntü ve kaygının eşlik ettiği bir ruh hali, durgunluk, zayıf, değersiz ve karamsarlık içeren karmaşık bir sendromdur (Öztürk ve Uuşahin, 2014).

Depresyon, Beck'in bilişsel üçlü olarak adlandırdığı, bilişsel yanlılık ve çarpıtmalarla devam eden, bireyin kendisine, dünyaya ve geleceğe ilişkin olumsuz algısının şemaları olarak ifade edilebilir (Göller, 2010). Beck (1987) bilişsel üçlü örüntüsünde bireylerin kendi yetersizliklerine ve zayıflıklarına odaklandıklarını, yaşadıklarını olumsuz yorumladıklarını, diğer bir deyişle seçici soyutlamalar yaparak gelecek kaygısı, karamsarlık ve başarısızlığa odaklandıklarını belirtmektedir (Corey, 2005). Beck teorisinde, negatif bileşenlerin merkezde olduğunu ve işlevsel olmayan, katı ve aşırı inançların olduğunu düşünmektedir. Ancak kişi çoğu zaman bu bozulmuş işlevleri farkındalık alanı dışında yaşamaktadır (Butcher vd., 2013). Depresyonun temel özelliği, bireyin olumsuz duygulanımını gelecekte tekrar yaşayacağına ve karamsar durumunun değişmeyeceğine olan inancıdır (Gençtan, 2006).

Diğer taraftan, Wigfield'in beklenti-değer teorisi, sonuç beklentisi ve değer kıymetlendirmesinin bireysel davranışsal motivasyonu etkilediğini belirtmektedir. GZA, hazzı erteleme seçimine ilişkin bireysel beklentiyi veya değeri etkileyebilir (King ve Delfabbro, 2014). Başka bir ifadeyle, GZA, bireyleri gelecekte üst düzey değer peşinde koşmaya ve anlık tatminin değerini düşürmeye teşvik etmektedir (Zhang vd., 2020). Bu bağlamda, önemli bir kişilik özelliği olarak zaman perspektifi, depresyon da dahil olmak üzere birçok psikososyal değişkenle ilişkilendirilebileceği belirtilmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999).

Çeşitli araştırmalar, GZA'nın depresyon ile ilişkisini doğrulamaktadır. Örneğin, Almanya'da gerçekleştirilen bir çalışmada, yüksek depresif semptomlar ile düşük GZA arasında anlamlı bir ilişki ortaya koyulmuştur (Hoppmann vd., 2017). Ebeveynlerin psikolojik faktörlerinin etkisinin kontrol edildiği ampirik bir çalışmada, ergenlerde yüksek düzey GZA ile düşük depresif belirtiler düzeyi



arasında bir nedensellik olduğu gösterilmiştir (Diaconu-Gherasim vd., 2017).  
Sonuçlar, koruyucu bir faktör olarak GZA'nın depresyonu azaltabileceğini  
göstermektedir (Zhang vd., 2020).



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### MATERYAL- METOD

Çalışmanın bu bölümünde araştırma modeli, evren, örneklem, veri toplama yöntemi, veri toplama araçları, analiz yöntemi ve sınırlılıklar gibi araştırma yöntemine ilişkin bilgiler sunulmaktadır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde gelecek algısının depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bunun yanında, gelecek algısı ve depresyon düzeyinin üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği de incelenecektir. Bu amaçlar doğrultusunda bu çalışma iki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve seviyesini inceleyen ilişkisel tarama modelinde (Karasar, 2022) yürütülmüştür.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini İstanbul ilindeki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. İstanbul'da yükseköğretimde eğitim gören öğrenci sayısı toplam 1.001.834'tür (İstanbul Valiliği, 2023). Evren büyüklüğünün bilinmesi durumunda örneklem büyüklüğü  $n = \frac{Nt^2pq}{(d^2(N-1) + t^2pq)}$  formülü ile hesaplanmaktadır. Formülde; N evren büyüklüğü, n örneklem büyüklüğü, p ilgili olayın gerçekleşme ihtimali, q veya 1-p (veya ilgili olayın gerçekleşmeme ihtimali), d kabul edilen  $\pm$  örnekleme hata oranı,  $t_{(\alpha, sd)}$   $\alpha$  anlam düzeyinde serbestlik derecesi üzerinden kritik t tablosu değerini ifade etmektedir (Salant ve Dillman, 1994). Bu formüle göre %5 hata payı ve %95 güven aralığında belirtilen evren için minimum örneklem büyüklüğü 384 kişi olarak hesaplanmıştır ve çalışma kapsamında 385 katılımcıya ulaşılmıştır. Sonuç olarak çalışmanın örneklemini İstanbul'da ön lisans, lisans ve lisansüstü eğitimlerine devam eden ve kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 385 öğrenci oluşturmaktadır.

### **3.3. Veri Toplama Tekniği**

Pandemi süreci nedeniyle araştırma verileri elektronik ortamda toplanmıştır. Veri seti Google Form aracılığıyla hazırlanmış ve katılımcılara ulaştırılmıştır. Ölçekler doldurulmaya başlanmadan önce gönüllü katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Ayrıca ilgili kurumlardan gerekli yazılı izinler alındıktan sonra araştırmaya başlanmıştır.

### **3.2. Veri Toplama Araçları**

Veri toplama araçları olarak demografik bilgi formu, Beck depresyon envanteri ve gelecek zaman algısı ölçeği kullanıldı.

#### **3.2.1. Gelecek zaman algısı ölçeği**

Öğretmen adaylarının GZA'sı, Husman ve Shell (1996) tarafından geliştirilen, Avcı (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan GZA ölçeği aracılığıyla seçenekli likert tipi ölçek, 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin, bağlılık (12 madde), değer (6 madde), genişlik (5 Madde) ve hız (3 Madde) olmak üzere dört alt ölçeği bulunmaktadır. Alt ölçeklere ilişkin puan, ilgili maddelerden elde edilen puanın madde sayısına bölünmesi ile elde edilmektedir. Tüm alt ölçeklerde elde puanın yükselmesi ilgili değerin daha fazla görüldüğünü ifade etmektedir. 430 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan faktör analizi sonucuna göre bağlılık, değer, genişlik ve hız alt boyutun açıkladığı toplam varyans yüzdesi 40.64'tür. Alt ölçeklerde bulunan maddelerin faktör yüklerinin tamamı .40 üzerindedir. Cronbach alfa ile belirlenen faktör yükleri bağlılık, değer, genişlik ve hız alt boyutları için sırasıyla .82, .66, .67 ve .76, test tekrar test güvenilirliği ise sırasıyla .72, .80, .71 ve .45'dir (Avcı, 2008).

#### **3.2.2. Beck depresyon envanteri**

Denekte depresyon yönünden riski belirlemek ve depresif belirtilerin düzeyini belirlemek amacıyla Beck tarafından geliştirilen 4'lü likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir. Formun Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Hisli (1989) tarafından yapılmış olup, ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik makalesinde kesme puanının 17 olarak kabul edildiği belirtilmiştir. Ölçekten alınacak toplam puan 0-63

arasında değişmektedir. Puanlamaya göre; 0-9 puan minimal depresyon, 10-16 puan hafif depresyon, 17-29 puan orta depresyon ve 30-63 puan aralığı Şiddetli depresyonu ifade etmektedir (Hisli, 1989).

### **3.3. Çalışmanın Sınırlılıkları**

Araştırma İstanbul'daki vakıf üniversitesindeki öğrencilerle sınırlıdır. Araştırmada incelenen değişkenler, araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Gelecek Zaman Algısı leği ve Beck Depresyon Envanteri leğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır. Bununla birlikte araştırma sonuçları yalnızca araştırmaya katılan bireylerin kişisel ve demografik bilgilerine benzer özelliklere sahip olanlara genellenebilir.

### **3.4. İstatistik Analiz**

Veri analizine başlamadan önce, toplanan veriler bilgisayar ortamına gönderilmiş ve istatistiksel analizi SPSS 25 programıyla analiz edilmiştir. Çalışma kapsamında;

- Öncelikle katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımları frekans analiziyle incelenmiştir.
- Daha sonra ölçeklerin güvenilirlik ve normal dağılım analizleri gerçekleştirilmiştir.
- Verilerin normal dağılım gösterdiği görüldüğünden çalışmanın devamında parametrik analizler kullanılmıştır.
- Ardından katılımcıların gelecek algısı ve depresyon düzeylerini ortaya koymak üzere tanımlayıcı istatistiksel analiz gerçekleştirilmiştir.
- Gelecek algısı ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analiziyle incelenmiştir.
- Gelecek algısının depresyon üzerindeki etkisini incelemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

- Katılımcıların gelecek algısı ve depresyon düzeylerinin demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesinde, iki kategorili değişkenler için t-testi, ikiden fazla kategorili değişkenler için ise ANOVA analizi kullanılmıştır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizlerde elde edilen bulgular sunulmaktadır.

#### 4.1. Demografik İstatistikler

Araştırma katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1’de yer almaktadır.

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik istatistikleri

Değişken	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	240	62,3
	Erkek	145	37,7
Yaş	18-24 arası	216	56,1
	25-30 arası	113	29,4
	31-36 arası	36	9,4
	37-41 arası	20	5,2
	Önlisans	48	12,5
Eğitim	Lisans	284	73,8
	Lisansüstü	53	13,8
	5.000 tl ve altı	124	32,2
Ailenin gelir durumu	5001-10.000tl	137	35,6
	10.001-20.000tl	87	22,6
	20.001-50.000tl	25	6,5
	50.000 tl ve üstü	12	3,1
	Kardeşi yok	57	14,8
Kardeş sayısı	1 kardeşi var	154	40,0
	2 kardeşi var	136	35,3
	3 ve üzeri kardeşi var	38	9,9
	Ailem ile beraber yaşıyorum	84	21,8
Aile ile yaşama durumu	Ailemden ayrı yaşıyorum	140	36,4
	Yurtta kalıyorum	161	41,8

Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların %62,3’ü (f=240) kadın iken, %37,7’si (f=145) erkektir. Katılımcıların çoğunlukla 18-24 yaş arasında (f=216; %56,1) ve lisans öğrencisi (f=284; %73,8) oldukları görülmektedir. Katılımcılar aile gelirlerinin çoğunlukla 5.001-10.000 TL (f=137; %35,6) veya 5.000 TL ve altı (f=124; %32,2) olduğunu bildirmektedir. Katılımcıların çoğunlukla bir kardeşi (f=154; %40,0) veya iki kardeşi (f=136; %35,3) bulunmaktadır. Katılımcıların çoğunlukla yurttan (f=161; %41,8) veya ailelerinden ayrı (f=140; %36,4) yaşarlarken, 84 (%21,8) katılımcının ise ailesi ile birlikte yaşadığı görülmektedir.

#### 4.2. Güvenilirlik Analizi

Araştırmada kullanılan Gelecek Zaman Algısı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanterinin güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 2’de yer almaktadır.

**Tablo 2.** Güvenilirlik analizi sonuçları

Ölçek	Madde Sayısı	Güvenilirlik Katsayısı (Cronbach Alpha)
Gelecek Zaman Algısı Ölçeği (GZAÖ)	26	,902
GZAÖ Bağlılık Boyutu	12	,933
GZAÖ Değer Boyutu	6	,809
GZAÖ Genişlik Boyutu	5	,937
GZAÖ Hız Boyutu	3	,761
Beck Depresyon Envanteri	21	,898

Literatürde genel olarak Cronbachalpha güvenilirlik katsayısının 0,70’in üzerinde olması durumunda söz konusu ölçeğin güvenilir olarak kabul edilebileceği ifade edilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014). Tablo 2’de yer alan Cronbach alpha güvenilirlik katsayılarının 0,70’in üzerinde olduğu görülmektedir. Bu çerçevede araştırmada kullanılan Gelecek Zaman Algısı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanterinin güvenilir oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

### 4.3. Normal Dağılım Analizi

Araştırmada toplanan verilerin normal dağılım göstermesi halinde parametrik analizler gerçekleştirilirken, verilerin normal dağılıma uymaması halinde ise parametrik olmayan analizler kullanılmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2014). Bu çerçevede, verilerin normal dağılım durumlarını belirlemek üzere gerçekleştirilen normal dağılım analizi sonuçları Tablo 3'te yer almaktadır.

**Tablo 3.** Normal dağılım analizi sonuçları

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Gelecek Algısı (GA)	-,677	1,101
GA Bağlılık	-,698	,824
GA Değer	-1,301	1,210
GA Genişlik	-,687	,002
GA Hız	-,128	-,568
Depresyon	,992	1,158

Değişkenlerin -3 ile +3 arasında çarpıklık ve basıklık değerlerine sahip olmaları durumunda verilerin normal dağılıma uyduğunun kabul edilebileceği ifade edilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014). Tablo 3'te değişkenlerin -3 ile +3 arasında çarpıklık ve basıklık değerlerine sahip oldukları görülmektedir. Bu çerçevede verilerin normal dağılım gösterdikleri kabul edilmiş ve bu nedenle çalışmada parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır.

### 4.4. Betimsel Analiz

Katılımcıların gelecek algısı ve depresyon düzeylerini yansıtan betimsel analiz sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır.



**Tablo 4.** Betimsel analiz sonuçları

Değişken	Aralık	Ortalama	Standart Sapma
Gelecek Algısı (GA)	0-5	3,81	,51
GA Bağlılık	0-5	3,91	,73
GA Değer	0-5	3,89	,62
GA Genişlik	0-5	3,86	,81
GA Hız	0-5	3,15	,93
Depresyon	0-63	12,88	9,08

Tablo 4’te katılımcıların gelecek zaman algısı açısından yüksek seviyeye sahip oldukları görülmektedir ( $\bar{x}=3,81$ ;  $ss=0,51$ ). Gelecek zaman algısı boyutları incelendiğinde katılımcıların bağlılık ( $\bar{x}=3,91$ ;  $ss=0,73$ ), değer ( $\bar{x}=3,89$ ;  $ss=0,62$ ) ve genişlik ( $\bar{x}=3,86$ ;  $ss=0,81$ ) boyutlarında yüksek düzeye, hız ( $\bar{x}=3,15$ ;  $ss=0,93$ ) boyutunda ise orta düzeye sahip oldukları belirlenmiştir.

Diğer taraftan, katılımcıların depresyon düzeylerinin düşük olduğu ( $\bar{x}=12,88$ ;  $ss=9,08$ ) tespit edilmiştir. Bunun yanında, katılımcıların Beck Depresyon Envanterinden aldıkları puanlara göre depresyon dereceleri Tablo 5’te sunulmuştur.

**Tablo 5.** Katılımcıların depresyon derecelerine göre dağılımı

Depresyon Derecesi	Puan Aralığı	f	%
Minimal depresyon	0-9 arası	152	39,5
Hafif depresyon	10-16 arası	124	32,2
Orta depresyon	17-29 arası	86	22,3
Şiddetli depresyon	30-63 arası	23	6,0
Toplam		385	100,0

Tablo 5'te görüldüğü üzere katılımcıların çoğunluğu minimal (f=152; %39,5) veya hafif (f=124; %32,2) depresyon derecesinde iken, %22,3'ü orta (f=86), %6,0'sı ise şiddetli (f=23) depresyon derecesine sahiptir.

#### 4.5. Gelecek Algısı ile Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki

Gelecek algısı ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkileri incelemek üzere Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 6'da yer almaktadır.

**Tablo 6.** Gelecek algısı ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları

Değişken	Gelecek Algısı	GA Bağlılık	GA Değer	GA Genişlik	GA Hız	Depresyon
Gelecek Algısı	1					
GA Bağlılık	,858**	1				
GA Değer	,684**	,503**	1			
GA Genişlik	,531**	,165**	,137**	1		
GA Hız	,401**	0,047	,157**	,385**	1	
Depresyon	-,542**	-,542**	-,327**	-,183**	-,184**	1

\*\* p<0,01

Tablo 6'da görüldüğü üzere gelecek algısı ile depresyon düzeyi arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=-0,542; p<0,01). Diğer bir ifadeyle, gelecek algısı ile depresyon düzeyi arasında ters orantılı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Gelecek algısı boyutları açısından incelendiğinde de depresyon düzeyi ile bağlılık (r=-0,542; p<0,01), değer (r=-0,327; p<0,01), genişlik (r=-0,183; p<0,01) ve hız (r=-0,184; p<0,01) arasında negatif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, gelecek zaman algısının tüm boyutları ile depresyon düzeyi arasında ters orantılı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

#### 4.6. Gelecek Algısının Depresyon Düzeyine Etkisi

Araştırmanın birinci hipotezi “H<sub>1</sub>: Üniversite öğrencilerinde gelecek algısının depresyon üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.” şeklindedir. Söz konusu hipotezin test edilmesi kapsamında gelecek algısının depresyon üzerindeki etkisini incelemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 7’de yer almaktadır.

**Tablo 7.** Gelecek algısının depresyon düzeyini yordamasına yönelik regresyon analizi sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	$\beta$	t	p	F	R <sup>2</sup>
Gelecek Algısı	Depresyon	-,542	-12,606	,000	158,916**	,293

\*\*p<0,01

Tablo 7’de, gelecek algısının depresyon üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir ( $\beta=-0,542$ ;  $p<0,01$ ). Diğer bir ifadeyle gelecek algısındaki artış depresyon düzeyinde azalmaya yol açmaktadır. Bunun yanında, depresyondaki varyansın %29,3’ünün gelecek algısından kaynaklandığı görülmektedir.

Bunun yanında, gelecek algısı boyutlarının depresyon üzerindeki etkilerini incelemek üzere çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 8’de yer almaktadır.

**Tablo 8.** Gelecek algısı boyutlarının depresyon düzeyini yordamasına yönelik regresyon analizi sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	$\beta$	t	p	F	R <sup>2</sup>	Tolerans	VIF
Bağlılık	Depresyon	-,506	-10,247	,000	45,033**	,314	,732	1,366
Değer		-,045	-,907	,365			,729	1,372
Genişlik		-,041	-,881	,379			,830	1,204
Hız		-,137	-2,964	,003			,835	1,198

Tablo 8’de, depresyon üzerinde bağıllık ( $\beta=-0,506$ ;  $p<0,01$ ) ve hız ( $\beta=-0,137$ ;  $p<0,01$ ) boyutlarının negatif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu, diğer taraftan değer ve genişlik boyutlarının depresyon düzeyini anlamlı olarak yordamadığı ( $p>0,05$ ) görülmektedir. Diğer bir ifadeyle gelecek algısını bağıllık ve hız boyutlarındaki artış depresyon düzeyinde azalmaya yol açmaktadır. Bunun yanında, regresyon modelinin depresyondaki varyansın %31,4’ünü açıkladığı görülmektedir. Öte yandan, tolerans değerinin 0,20’nin üzerinde olmasının ve VIF değerinin 10’dan küçük olmasının bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı (multicollinearity) sorunu olmadığını gösterdiği belirtilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014). Tablo 7 incelendiğinde tolerans ve VIF değerlerinin belirtilen sınırlar içerisinde olduğu görüldüğünden çoklu bağlantı sorunu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre  $H_1$  hipotezi kabul edilmiştir.

#### **4.7. Gelecek Algısı ve Depresyon Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi**

Araştırmanın bu kısmında üniversite öğrencilerinin gelecek algısı ve depresyon düzeylerinin demografik özelliklerine göre farklılaşma durumları sırasıyla incelenmektedir.

##### **4.7.1. Cinsiyete Yönelik Bulgular**

Araştırmanın  $H_2$  ve  $H_3$  hipotezleri aşağıda sunulmuştur.

$H_2$ : Gelecek algısı üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

$H_3$ : Depresyon düzeyi üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Söz konusu iki hipotezin test edilmesi kapsamında katılımcıların gelecek algısı ve depresyon düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere t-testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 9’da yer almaktadır.

**Tablo 9.** Gelecek algısı ve depresyon düzeyininin cinsiyete göre incelenmesine yönelik t-testi sonuçları

Değişken	Cinsiyet	f	Ort.	ss	t	sd	p
Gelecek Algısı (GA)	Kadın	240	3,78	,52	-1,255	383	,210
	Erkek	145	3,85	,50			
GA Bağlılık	Kadın	240	3,86	,76	-1,477	383	,141
	Erkek	145	3,98	,68			
GA Değer	Kadın	240	3,89	,61	-,057	383	,955
	Erkek	145	3,90	,64			
GA Genişlik	Kadın	240	3,85	,85	-,270	383	,788
	Erkek	145	3,88	,76			
GA Hız	Kadın	240	3,11	,88	-,892	383	,373
	Erkek	145	3,20	1,02			
Depresyon	Kadın	240	13,83	8,75	2,666	383	,008
	Erkek	145	11,30	9,41			

Tablo 9’da, gelecek algısının ve boyutlarının katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülmektedir. Diğer taraftan, katılımcıların depresyon düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $t=2,666$ ;  $p<0,01$ ). Buna göre, kadın katılımcıların depresyon düzeylerinin ( $\bar{x}=13,83$ ;  $ss=8,75$ ) erkek katılımcılardan ( $\bar{x}=11,30$ ;  $ss=9,41$ ) anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre  $H_2$  hipotezi reddedilirken,  $H_3$  hipotezi kabul edilmiştir.

#### 4.7.2. Yaşa Yönelik Bulgular

Araştırmanın  $H_4$  ve  $H_5$  hipotezleri aşağıda sunulmuştur.

$H_4$ : Gelecek algısı üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H<sub>5</sub>: Depresyon düzeyi üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Söz konusu iki hipotezin test edilmesi kapsamında katılımcıların gelecek algısı ve depresyon düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 10'da yer almaktadır.

**Tablo 10.** Gelecek algısı ve depresyon düzeyininin yaşa göre incelenmesine yönelik ANOVA analizi sonuçları

Değişken	Yaş	f	Ort.	ss	F	p
Gelecek Algısı (GA)	18-24 arası	216	3,79	0,52	,480	,697
	25-30 arası	113	3,84	0,51		
	31-36 arası	36	3,84	0,52		
	37-41 arası	20	3,73	0,53		
GA Bağlılık	18-24 arası	216	3,90	0,74	,147	,932
	25-30 arası	113	3,94	0,73		
	31-36 arası	36	3,91	0,73		
	37-41 arası	20	3,84	0,74		
GA Değer	18-24 arası	216	3,85	0,64	1,227	,300
	25-30 arası	113	3,99	0,58		
	31-36 arası	36	3,87	0,59		
	37-41 arası	20	3,86	0,70		
GA Genişlik	18-24 arası	216	3,86	0,84	,407	,748
	25-30 arası	113	3,84	0,79		
	31-36 arası	36	3,99	0,71		
	37-41 arası	20	3,78	0,81		
GA Hız	18-24 arası	216	3,12	0,97	,468	,705
	25-30 arası	113	3,19	0,90		
	31-36 arası	36	3,26	0,94		
	37-41 arası	20	3,00	0,76		
Depresyon	18-24 arası	216	13,31	9,25	,702	,551
	25-30 arası	113	12,53	8,87		
	31-36 arası	36	12,69	9,53		
	37-41 arası	20	10,45	7,52		

Tablo 10’da gelecek algısının ve boyutlarının katılımcıların yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülmektedir. Bu sonuçlara göre  $H_4$  hipotezi reddedilmiştir.

Diğer taraftan, depresyon düzeyinin de katılımcıların yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülmektedir. Bu sonuçlara göre  $H_5$  hipotezi reddedilmiştir.

#### **4.7.3. Eğitim Durumuna Yönelik Bulgular**

Araştırmanın  $H_6$  ve  $H_7$  hipotezleri aşağıda sunulmuştur.

$H_6$ : Gelecek algısı üniversite öğrencilerinin öğrenim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

$H_7$ : Depresyon düzeyi üniversite öğrencilerinin öğrenim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Söz konusu iki hipotezin test edilmesi kapsamında katılımcıların gelecek algısı ve depresyon düzeylerinin eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 11’de gelecek algısının ve boyutlarının katılımcıların eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülmektedir. Bu sonuçlara göre  $H_6$  hipotezi reddedilmiştir.

Diğer taraftan, depresyon düzeyinin de katılımcıların eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülmektedir. Bu sonuçlara göre  $H_7$  hipotezi reddedilmiştir.

**Tablo 11.** Gelecek algısı ve depresyon düzeyininin eğitim durumuna göre incelenmesine yönelik ANOVA analizi sonuçları

Değişken	Eğitim	f	Ort.	ss	F	p
Gelecek Algısı (GA)	Önlisans	48	3,77	0,47	,282	,755
	Lisans	284	3,81	0,52		
	Lisansüstü	53	3,85	0,51		
GA Bağlılık	Önlisans	48	3,84	0,72	,384	,681
	Lisans	284	3,91	0,73		
	Lisansüstü	53	3,97	0,75		
GA Değer	Önlisans	48	3,84	0,67	,256	,774
	Lisans	284	3,90	0,63		
	Lisansüstü	53	3,93	0,53		
GA Genişlik	Önlisans	48	3,79	0,91	,421	,657
	Lisans	284	3,86	0,82		
	Lisansüstü	53	3,94	0,70		
GA Hız	Önlisans	48	3,30	1,09	1,047	,352
	Lisans	284	3,14	0,93		
	Lisansüstü	53	3,03	0,78		
Depresyon	Önlisans	48	15,31	8,61	2,027	,133
	Lisans	284	12,60	9,08		
	Lisansüstü	53	12,19	9,32		

#### 4.7.4. Aile Gelirine Yönelik Bulgular

Araştırmanın  $H_8$  ve  $H_9$  hipotezleri aşağıda sunulmuştur.

$H_8$ : Gelecek algısı üniversite öğrencilerinin aile gelirlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

$H_9$ : Depresyon düzeyi üniversite öğrencilerinin aile gelirlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Söz konusu iki hipotezin test edilmesi kapsamında katılımcıların gelecek algısı ve depresyon düzeylerinin aile gelirlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 12’de yer almaktadır.



**Tablo 12.** Gelecek algısı ve depresyon düzeyininin aile gelirine göre incelenmesine yönelik ANOVA analizi sonuçları

Değişken	Aile Geliri	f	Ort.	ss	F	p
Gelecek Algısı (GA)	5.000 tl ve altı	124	3,82	0,55	,183	,947
	5001-10.000tl	137	3,78	0,49		
	10.001-20.000tl	87	3,83	0,49		
	20.001-50.000tl	25	3,82	0,52		
	50.000 tl ve üstü	12	3,78	0,56		
GA Bağlılık	5.000 tl ve altı	124	3,95	0,75	,529	,714
	5001-10.000tl	137	3,87	0,73		
	10.001-20.000tl	87	3,91	0,76		
	20.001-50.000tl	25	3,99	0,59		
	50.000 tl ve üstü	12	3,70	0,78		
GA Değer	5.000 tl ve altı	124	4,00	0,59	1,458	,214
	5001-10.000tl	137	3,86	0,60		
	10.001-20.000tl	87	3,82	0,68		
	20.001-50.000tl	25	3,83	0,65		
	50.000 tl ve üstü	12	3,81	0,55		
GA Genişlik	5.000 tl ve altı	124	3,73	0,90	2,068	,084
	5001-10.000tl	137	3,86	0,75		
	10.001-20.000tl	87	4,05	0,74		
	20.001-50.000tl	25	3,87	0,96		
	50.000 tl ve üstü	12	3,97	0,64		
GA Hız	5.000 tl ve altı	124	3,12	0,97	1,135	,340
	5001-10.000tl	137	3,13	0,94		
	10.001-20.000tl	87	3,15	0,88		
	20.001-50.000tl	25	3,05	0,83		
	50.000 tl ve üstü	12	3,69	0,95		
Depresyon	5.000 tl ve altı	124	13,47	9,95	,363	,835
	5001-10.000tl	137	12,22	8,42		
	10.001-20.000tl	87	12,90	9,66		
	20.001-50.000tl	25	13,68	7,97		
	50.000 tl ve üstü	12	12,50	3,90		

Tablo 12’de gelecek algısının ve boyutlarının katılımcıların aile gelir durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülmektedir. Bu sonuçlara göre  $H_8$  hipotezi reddedilmiştir.

Diğer taraftan, depresyon düzeyinin de katılımcıların aile gelir durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülmektedir. Bu sonuçlara göre  $H_9$  hipotezi reddedilmiştir.

#### **4.7.5. Kardeş Sayısına Yönelik Bulgular**

Araştırmanın  $H_{10}$  ve  $H_{11}$  hipotezleri aşağıda sunulmuştur.

$H_{10}$ : Gelecek algısı üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

$H_{11}$ : Depresyon düzeyi üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Söz konusu iki hipotezin test edilmesi kapsamında katılımcıların gelecek algısı ve depresyon düzeylerinin kardeş sayılarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13'te gelecek algısının ve boyutlarının katılımcıların kardeş sayılarına göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülmektedir. Bu sonuçlara göre  $H_{10}$  hipotezi reddedilmiştir.

Diğer taraftan, depresyon düzeyinin de katılımcıların kardeş sayılarına göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülmektedir. Bu sonuçlara göre  $H_{11}$  hipotezi reddedilmiştir.

**Tablo 13.** Gelecek algısı ve depresyon düzeyininin kardei sayısına göre incelenmesine yönelik ANOVA analizi sonuçları

Değişken	Kardeş Sayısı	f	Ort.	ss	F	p
Gelecek Algısı (GA)	Kardeşi yok	57	3,89	0,50	1,220	,302
	1 kardeşi var	154	3,80	0,52		
	2 kardeşi var	136	3,76	0,54		
	3 ve üzeri kardeşi var	38	3,89	0,44		
GA Bağlılık	Kardeşi yok	57	4,01	0,71	1,078	,358
	1 kardeşi var	154	3,86	0,77		
	2 kardeşi var	136	3,88	0,70		
	3 ve üzeri kardeşi var	38	4,04	0,74		
GA Değer	Kardeşi yok	57	3,93	0,59	1,619	,184
	1 kardeşi var	154	3,90	0,60		
	2 kardeşi var	136	3,83	0,70		
	3 ve üzeri kardeşi var	38	4,07	0,45		
GA Genişlik	Kardeşi yok	57	3,97	0,81	,883	,450
	1 kardeşi var	154	3,90	0,77		
	2 kardeşi var	136	3,81	0,84		
	3 ve üzeri kardeşi var	38	3,75	0,90		
GA Hız	Kardeşi yok	57	3,19	1,02	,768	,512
	1 kardeşi var	154	3,21	0,95		
	2 kardeşi var	136	3,05	0,88		
	3 ve üzeri kardeşi var	38	3,17	0,93		
Depresyon	Kardeşi yok	57	11,54	8,74	1,306	,272
	1 kardeşi var	154	13,47	8,79		
	2 kardeşi var	136	13,30	9,73		
	3 ve üzeri kardeşi var	38	10,95	8,13		

#### 4.7.6. Aileden Ayrı Yaşama Durumuna Yönelik Bulgular

Araştırmanın H<sub>12</sub> ve H<sub>13</sub> hipotezleri aşağıda sunulmuştur.

H<sub>12</sub>: Gelecek algısı üniversite öğrencilerinin aileden ayrı yaşama durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H<sub>13</sub>: Depresyon düzeyi üniversite öğrencilerinin aileden ayrı yaşama durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Söz konusu iki hipotezin test edilmesi kapsamında katılımcıların gelecek algısı ve depresyon düzeylerinin aileden ayrı yaşama durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 14'te yer almaktadır.

**Tablo 14.** Gelecek algısı ve depresyon düzeyininin aileden ayrı yaşama durumuna göre incelenmesine yönelik ANOVA analizi sonuçları

Değişken	Yaşanılan Yer	f	Ort.	ss	F	p
Gelecek Algısı (GA)	Aile ile beraber	84	3,85	0,56	,542	,582
	Aileden ayrı	140	3,78	0,46		
	Yurtta	161	3,81	0,54		
GA Bağlılık	Aile ile beraber	84	3,96	0,79	,361	,697
	Aileden ayrı	140	3,91	0,72		
	Yurtta	161	3,88	0,72		
GA Değer	Aile ile beraber	84	3,93	0,64	1,145	,319
	Aileden ayrı	140	3,83	0,60		
	Yurtta	161	3,93	0,64		
GA Genişlik	Aile ile beraber	84	3,97	0,86	1,000	,369
	Aileden ayrı	140	3,81	0,81		
	Yurtta	161	3,85	0,79		
GA Hız	Aile ile beraber	84	3,07	1,02	,741	,477
	Aileden ayrı	140	3,11	0,92		
	Yurtta	161	3,21	0,90		
Depresyon	Aile ile beraber	84	13,39	10,15	,176	,839
	Aileden ayrı	140	12,69	9,01		
	Yurtta	161	12,78	8,58		

Tablo 14'te gelecek algısının ve boyutlarının katılımcıların aileden ayrı yaşama durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülmektedir. Bu sonuçlara göre  $H_{12}$  hipotezi reddedilmiştir.

Diğer taraftan, depresyon düzeyinin de katılımcıların aileden ayrı yaşama durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülmektedir. Bu sonuçlara göre  $H_{13}$  hipotezi reddedilmiştir.



## TARTIŞMA

Araştırmada öncelikle üniversite öğrencilerinin gelecek algısı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu kapsamda gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonucunda gelecek algısı ve tüm boyutları ile depresyon düzeyi arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, gelecek algısı ve tüm boyutlarının depresyon ile ters orantılı bir ilişkide olduğu belirlenmiştir. Ardından, gelecek algısının depresyon üzerindeki etkisini incelemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizi sonucunda, gelecek algısının depresyon üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle gelecek algısındaki artışın depresyon düzeyinde azalmaya yol açtığı veya tersi şekilde gelecek algısındaki azalmanın depresyon düzeyinde artışa yol açtığı belirlenmiştir.

Söz konusu bulguların literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Daha önce belirtildiği üzere gelecek zaman algısı, bireyin yakın veya uzak gelecekte ulaşmak istediği hedeflerin o anki davranışları üzerindeki etkisi ile ilgilidir (Lens, 1986; Nurmi, 2005; Seginer ve Lens, 2015). Bireylerin geleceğe yönelik hedeflere ulaşamamaya yönelik algılarının umutsuzluk, güçsüzlük veya çaresizlik gibi düşüncelere yol açarak bireyi depresyonla karşı karşıya bırakabileceği belirtilmektedir (Feldman ve Snyder, 2005). Bunun yanında depresyonun, bireyin geleceğine ilişkin inançlarındaki eksiklik (Beck, 1987; Dilbaz ve Seber, 1993), olumsuz algılar (Göller, 2010) ve karamsarlık (Beck, 1987; Corey, 2005; Öztürk ve Uuşahin, 2014) ile karakterize edildiği görülmektedir. Bu kapsamda, bireyin olumsuz duygulanımını gelecekte tekrar yaşayacağına ve karamsar durumunun değişmeyeceğine olan inancı, depresyonun temel özelliği olarak ifade edilmektedir (Gençtan, 2006). Diğer taraftan, gelecek algısının, bireyleri gelecekte üst düzey değer peşinde koşmaya ve anlık tatminin değerini düşürmeye teşvik ederek (King ve Delfabbro, 2014; Zhang vd., 2020) depresyon da dahil olmak üzere birçok psikososyal değişkenle ilişkilendirilebileceği belirtilmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Literatürdeki benzer çalışmaların da bu çalışma ile benzer sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Örneğin, Almanya’da gerçekleştirilen bir çalışmada, yüksek depresif semptomlar ile düşük gelecek algısı arasında anlamlı

bir ilişki ortaya koyulmuştur (Hoppmann vd., 2017). Ebeveynlerin psikolojik faktörlerinin etkisinin kontrol edildiği ampirik bir çalışmada, ergenlerde yüksek gelecek algısı ile düşük depresif belirtiler düzeyi arasında bir nedensellik olduğu gösterilmiştir (Diaconu-Gherasim vd., 2017). Sonuçlar, koruyucu bir faktör olarak gelecek algısının depresyonu azaltabileceğini göstermektedir (Zhang vd., 2020).

Araştırmada daha sonra üniversite öğrencilerinin gelecek algısı ve depresyon düzeylerinin demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere t-testi ve ANOVA analizleri gerçekleştirilmiştir.

Cinsiyete yönelik analizlerde gelecek algısının katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Cinsiyetin gelecek algısı ile ilişkisinin sıklıkla incelendiği görülmektedir. Gjesme (1979) gelecek zaman algısında cinsiyete göre bir fark olup olmadığını araştırmıştır ve bu iki cinsiyetin gelecek zaman algısı puanları arasında önemli fark olduğu gözlemlenmiştir. Kızların ev, çocuk ve evlilik ile ilgili konulara yönelerek bu alanda gelecek ile ilgili hayaller kurarken; erkeklerin daha fazla iş, para kazanma ve kariyer konusunda hayaller kurup planlar yaptığı gözlemlenmiştir. McInerney (2004), günlük hayattaki anlık hareketler ve kararlar konusunda erkeklerin daha ön planda olduğunu ve ayrıca gelecekteki hedeflere ulaşma konusunda başarıma güdülerinin kadınlardan daha fazla olduğunu söylemiştir. Benzer şekilde kadınların fiziksel güç anlamında daha zayıf olmaları, toplumun kadınlara yüklediği sorumluluklar ve çocuk bakımında çok daha etkin rol oynayan kadınlarda gelecek algısı kavramının erkeklere göre daha az gelişmiş olduğu belirtilmektedir (Greene ve DeBacker, 2004; Wigfield ve Eccles, 2002). Ancak Ferrari ve arkadaşları (2010), kadınların toplumdaki yerinin kuvvetlenmesi ile bu bulguların doğruluğunun azaldığını dile getirmiştir. Kadınların toplum içerisinde ve iş hayatında aldıkları rollerin ve aktivitelerin arttığı ve artık çalışma hayatında da oldukça etkin bir konumda olan kadınlar ile erkekler arasında gelecek algısı ile ilgili belirgin fark kalmadığı belirtilmektedir (Eagly ve Mitchell, 2004). Bu çalışmada ulaşılan bulgunun da bu önermeyi desteklediği değerlendirilmektedir. Bunun yanında, literatürde araştırmanın bu bulgusu ile benzer sonuçlara ulaşan başka çalışmalar (Dallı ve Pekel, 2017; Aktaş, 2021) da bulunmaktadır. Diğer

taraftan, literatürdeki benzer çalışmalarda boyutlar açısından farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bu kapsamda Demirel vd. (2016) tarafından genişlik boyutunda kadınların, Yıldız vd. (2020) tarafından hız boyutunda erkeklerin, Aksoy (2021) tarafından değer boyutunda erkeklerin, Kaya (2014) tarafından bağlılık boyutunda kadınların anlamlı olarak daha yüksek seviyelere sahip olduğu belirlenmiştir.

Bunun yanında araştırmada kadın katılımcıların depresyon düzeylerinin erkek katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Depresyonun kadınlarda görülme sıklığının erkeklere göre 2-3 kat fazla olduğu belirtilmektedir (Pedersen vd., 2014; Namkung vd., 2018). Bu farkın hormonal farklılıklar, doğum etkileri, kadın ve erkeklerdeki farklı psikososyal stresörler ve öğrenilmiş çaresizlik davranış modelinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Pedersen vd., 2014). Araştırmanın bu bulgusuna benzer sonuçlara ulaşılan çalışmalar (Türkleş vd., 2008) olduğu gibi, depresyonun erkeklerde daha yüksek olduğu (İskender vd., 2018) ve depresyonun cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği (Tekir vd., 2018) sonuçlarına ulaşılan çalışmaların da olduğu görülmektedir.

Diğer taraftan, araştırmada gelecek algısı ve depresyon düzeylerinin katılımcıların yaşlarına, eğitim durumlarına, ailelerinin gelir durumlarına, kardeş sayılarına ve aile ile yaşama durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürdeki benzer çalışmalar incelendiğinde gelecek algısında yaşa göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılan çalışmalar olduğu gibi (Dallı ve Pekel, 2017; Demirel, 2016), anlamlı farklılık tespit edilen çalışmalar (Yıldız vd., 2020) da bulunmaktadır. Benzer şekilde gelecek algısının gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermediğinin belirlendiği çalışmalar olduğu gibi (Aksoy, 2021), gelire göre farklılaştığı bulgusuna ulaşan çalışmalar (Kaya, 2014) da bulunmaktadır. Literatürde depresyon düzeyinin demografik özelliklere göre incelendiği çalışmalarda da birbirinden farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Depresyon düzeyinin gelir durumuna göre farklılaştığı çalışmalar (Deveci vd., 2013; İskender vd., 2018) olduğu gibi anlamlı farklılık olmadığının belirlendiği çalışmalar (Tekir vd., 2018; Türkleş vd., 2008; Ulaş vd., 2015) da bulunmaktadır. Benzer şekilde ailede kalma



durumuna göre depresyon düzeyinde farklaşmanın belirlendiği (Deveci vd., 2013) ve belirlenmediği (Ulaş vd., 2015) alışmalar olduğu görülmektedir. Sonuç olarak gelecek algısı ve depresyon düzeylerinin demografik özelliklere göre incelendiği çalışmalarda birbirinden farklı sonuçlara ulaşıldığı ve bu konuda bir fikir birliğinin olmadığı belirtilebilecektir. Çalışma bulguları arasındaki farklılıkların çalışmaların bağlamsal farklılıklarından kaynaklandığı değerlendirilmektedir.



## SONUÇ

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde gelecek algısının depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında, gelecek algısı ve depresyon düzeyinin üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi de hedeflenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da ön lisans, lisans ve lisansüstü eğitimlerine devam eden ve kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 385 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada demografik soruların yanı sıra Gelecek Zaman Algısı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanterini içeren bir anket formu kullanılarak birincil veri toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25 programıyla analiz edilmiştir. Analizler kapsamında, frekans analizi, güvenilirlik analizi, normal dağılım analizi, tanımlayıcı istatistiksel analiz, korelasyon analizi, regresyon analizi, t-testi ve ANOVA analizleri gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda gelecek algısının depresyon üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında kadın katılımcıların depresyon düzeylerinin erkek katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Gelecek algısının depresyon üzerindeki etkisine yönelik araştırmada sunulan ampirik kanıtların, bu ilişkinin incelenmesi açısından boşluk içeren literatüre katkı sağladığı değerlendirilmektedir.

## ÖNERİLER

Çalışmada gelecek algısının depresyon üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu çerçevede, gelecek algısının depresyon üzerindeki negatif etkisinin farkında olmanın, bireylerin daha iyi bir gelecek için çalışmalarına yardımcı olabileceği değerlendirilmektedir. Bu kapsamda aşağıdaki öneriler sunulabilir:

**Bilinçli Olmak:** Gelecekle ilgili endişeler, kaygılar ve belirsizlikler kişilerin psikolojik sağlığını etkileyebileceğinden, bilinçli olmak ve hem kendini hem başkalarını motive etmek için gelecekteki hedeflere odaklanmak önemlidir. Bu bilincin, bireylerin depresyon riskini azaltabileceği değerlendirilmektedir.

**Planlama ve Hedef Belirleme:** Gelecekteki hedeflere ulaşmak için planlama yapmak ve hedefler belirlemek, bireylerin kendilerini motive etmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, hedeflerin somut, ulaşılabilir ve ölçülebilir olması önemlidir.

**Kaynaklardan Yararlanmak:** Gelecekteki hedeflere ulaşmak için kaynakları kullanmak önemlidir. Kaynaklar, maddi veya manevi olabilir ve kişilerin potansiyel kaynaklarını belirleyerek, bunları kullanarak hedeflerine ulaşmaları daha kolay hale gelir.

**Kendini Geliştirme:** Kişilerin gelecekteki hedeflerine ulaşmak için kendilerini geliştirmeleri gerekebilir. Bu, öğrenme, deneyim kazanma veya yeni beceriler edinme gibi farklı şekillerde gerçekleşebilir. Bu süreç, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırabilir ve geleceğe daha olumlu bakmalarını sağlayabilir.

**Destek Grubu Oluşturma:** Bireylerin gelecekteki hedeflerine ulaşmaları için destek alabilecekleri bir grup oluşturmak, motivasyonlarını artırabilir. Bu destek grubu, aile üyeleri, arkadaşlar veya iş arkadaşları gibi farklı kişilerden oluşabilir. Bu grup, bireylerin geleceğe daha olumlu bakmalarına ve depresyon risklerini azaltmalarına yardımcı olabilir.

Gelecekteki araştırmalar için ise gelecek algısı ile depresyon düzeyi arasında ilişkiye yönelik literatürdeki boşluğa katkı sağlamak üzere benzer bir çalışmanın farklı bir örnekleme yürülmesi önerilmektedir. Bunun yanında, gelecek algısı ile depresyon düzeyi arasında ilişkide kaygının aracılık rolünün incelenmesi de önerilebilir.



## KAYNAKÇA

- Aksoy, B. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesinde bursa uludağ üniversitesi örneği (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Aktaş, H. (2021). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin gelecek zaman algısı ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişki: Gümüşhane Üniversitesi Örneği. Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 10(20), 271-299.
- 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. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Beal, D.J., & Ghandour, L. (2011). Stability, change, and the stability of change in daily workplace affect. *Journal of Organizational Behavior*, 32, 526–546.
- Beal, D.J., Trougakos, J.P., Weiss, H.M., & Dalal, R.S. (2013). Affect spin and the emotion regulation process at work. *Journal of Applied Psychology*, 98(4), 593–605.
- Bowlby, J. (1977). *The Making and Breaking of Affectional bonds*. London, England: Tavistock Publications.
- Bradley RG, Binder EB, Epstein MP, Tang Y, Nair HP, Liu W, Gillespie CF, Berg T, Evces M, Newport DJ, Stowe ZN, Heim CM, Nemeroff CB, Schwartz A, Cubells JF, Ressler KJ. Influence of child abuse on adult depression: moderation by the corticotropin-releasing hormone receptor gene. *Arch Gen Psychiatry*. 2008 Feb;65(2):190-200.
- Butcher, N. J. Mineka S. & Hooley, M. J. (2013). *Abnormal psychology*. İstanbul: Kaknüs Publications.

- Carmi, N. (2013). Caring about tomorrow: Future orientation, environmental attitudes and behaviors. *Environmental Education Research*, 19(4), 430-444.
- Cepoiu, M., McCusker, J., Cole, M. G., Sewitch, M., Belzile, E., & Ciampi, A. (2008). Recognition of depression by non-psychiatric physicians—A systematic literature review and meta-analysis. *Journal of general internal medicine*, 23(1), 25-36.
- Corey, G. (2005). *Psychological counseling, psychotherapy theories and applications*. Ankara: Mentis Publications.
- Cunningham, K.F., Zhang, J.W., & Howell, R.T. (2015). Time perspectives and subjective well-being: A dual-pathway framework. *Time perspective theory; review, research and application* (pp. 403–415). Springer International Publishing.
- Dallı, M., & Pekel, A. (2017). Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin gelecek zaman algı düzeyleri ile zaman yönetimi davranışlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1420-1434
- Demirel, M., Işık, U., Demirel, D. H., Üstün, Ü. D., & Gümüşgöl, O. (2016). Gelecek zaman algısı: Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine yönelik bir çalışma. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 10-20.
- Deveci, S. E., Ulutaşdemir, N., & Açık, Y. (2013). Bir sağlık yüksekokulunda öğrencilerde depresyon belirtilerinin görülme sıklığı ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(2), 98-102.
- DeVolder, M. L., & Lens, W. (1982). Academic achievement and future time perspective as a cognitive-motivational concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 566–571.
- Diaconu-Gherasim, L. R., Bucci, C. M., Giuseppone, K. R., & Brumariu, L. E. (2017). Parenting and adolescents' depressive symptoms: The mediating role of future time perspective. *The Journal of psychology*, 151(7), 685-699.

- Dilbaz, N., & Seber, G. (1993). The concept of hopelessness: depression and its importance in suicide. *Crisis Magazine*, 1(3), 134-138.
- DSÖ. (2021). Depression. Dünya Sağlık Örgütü . <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/depression> (Erişim Tarihi: 22.03.2023).
- Eagly, A. H., & Mitchell, A. A. (2004). Social role theory of sex differences and similarities: Implications for the sociopolitical attitudes of women and men. In M. A. Paludi (Ed.), *Praeger guide to the psychology of gender* (pp. 183–206). Westport, CT: Praeger.
- Eid, M., & Diener, E. (1999). Intraindividual variability in affect: Reliability, validity, and personality correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 662–676.
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401-421.
- Ferrari, L., Nota, L., & Soresi, S. (2010). Time perspective and indecision in young and older adolescents. *British journal of guidance & counselling*, 38(1), 61-82.
- Fortunato, V.J., & Furey, J.T. (2011). The theory of mind time: The relationships between future, past, and present thinking and psychological well-being and distress. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 20–24
- Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S.H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision making. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 510–526.
- 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.
- Gotlib, I.H Roberts, J.E., & Gilboa, E.,(1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 401-423.

- Göktolga, O., & Batar, H. (2017). Gençlerin toplumsal, kültürel ve siyasal hayata katılımı: Malatya Kent Konseyi Gençlik Meclisi örneği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 5(13), 39-58.
- Göller, L. (2010). Ergenlerin akılcı olmayan inançları ile depresyon-umutsuzluk düzeyleri ve algıladıkları akademik başarıları arasındaki ilişkiler (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Green, B. A., & DeBacker, T. K. (2004). Gender and orientations toward the future: Links to motivation. *Educational Psychology Review*, 16(2), 91–120.
- Haris, T., Brown, G., Bişulco, A. (1990). Depression and situational helplessness/mastery in a sample selected to study childhood parental loss. *J Aşşect Disord*. Sep; 20(1): 27-41
- Hoppmann, C. A., Infurna, F. J., Ram, N., & Gerstorf, D. (2017). Associations among individuals' perceptions of future time, individual resources, and subjective well-being in old age. *The Journals of Gerontology: Series B*, 72(3), 388-399.
- Horowitz, M. A., & Taylor, D. (2019). Tapering of SSRI treatment to mitigate withdrawal symptoms. *The Lancet. Psychiatry*, 6(6), 538-546. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30032-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30032-X)
- Husman, J., & Lens, W. (1999). The role of the future in student motivation. *Educational Psychologist*, 34(2), 113–125.
- Husman, J., & Shell, D. F. (2008). Beliefs and perceptions about the future: A measurement of future time perspective. *Learning and individual differences*, 18(2), 166-175.
- Işık E., Işık U., & Taner Y. (2013). Çocuk, Ergen, Erişkin ve Yaşlılarda Depresif ve Bipolar Bozukluklar; Ziraat Gurup Matbaacılık, Ankara.



- İskender, H., Dokumacıoğlu, E., Kanbay, Y., & Kılıç, N. (2018). Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam ve depresyon puan düzeyleri ile ilgili faktörlerin belirlenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (4), 414-423.
- İstanbul Valiliği (2023). Üniversite Şehri İstanbul. <http://www.istanbul.gov.tr/universite-sehri-istanbul> (Erişim Tarihi: 20.03.2023).
- Jung, H., Park, I.-J., & Rie, J. (2015). Future time perspective and career decisions: The moderating effects of affect spin. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 46-55.
- Kabakçı, E. (2003). Panik Ve Yaygın Anksiyete Bozukluklarında Bilişsel-Davranışçı Terapiler. I. Savaşır, G. Soygüt Ve E. Kabakçı (Ed.), *Bilişsel-Davranışçı Terapiler (S.91-112)* içinde. Ankara: TPD Yayınları.
- Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemleri (37. baskı)*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya, S. (2014). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin yordayıcısı olarak yalnızlık ve gelecek zaman algısı (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2014). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical psychology review*, 34(4), 298-308.
- Knappe, S., Einsle, F., Rummel-Kluge, C., Heinz, I., Wieder, G., Venz, J., Schouler-Ocak, M., Wittchen, H.-U., Lieb, R., Hoyer, J., Schmitt, J., Bergmann, A., & Beesdo-Baum, K. (2018). [Simple guideline-oriented supportive tools in primary care: Effects on adherence to the S3/NV guideline unipolar depression]. *Zeitschrift Fur Psychosomatische Medizin Und Psychotherapie*, 64(3), 298-311. <https://doi.org/10.13109/zptm.2018.64.3.298>
- Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB. The Patient Health Questionnaire-2: validity of a two-item depression screener. *Med Care*. 2003 Nov;41(11):1284-92.

- Kuppens, P., Mechelen, I.V., Nezlek, J.B., Dossche, D., & Timmermans, T. (2007). Individual differences in core affect variability and their relationship to personality and psychological adjustment. *Emotion*, 7(2), 262–274.
- Lasane, T. P., & O'Donnell, D. A. (2005). Time orientation measurement: A conceptual approach İçinde A. Strathman & J. Joireman (Ed.), *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application* (pp.11-30). New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lens, W. (1986). *Future time perspective: a cognitive-motivational concept*. Springer.
- Lens, W. (2001). How to combine intrinsic task-motivation with the motivational effects of instrumentality of present tasks for future goals. In A. Efklides, J. Kuhl, & R. Sorrentino (Eds.), *Trends and prospects in motivation research* (pp. 37–52). Dordrecht, The Netherlands: Kluwer.
- Lens, W., & Tsuzuki, M. (2005). The role of motivation and future time perspective in educational and career development.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45, 79–122.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2000). Contextual supports and barriers to career choice: A social cognitive analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 36–49.
- Lessing, E. E. (1968). Demographic, developmental, and personality correlates of length of future time perspective (FTP) 1. *Journal of Personality*, 36(2), 183–201.

- Lyness JM, Niculescu A, Tu X, Reynolds CF, Caine ED. The relationship of medical comorbidity and depression in older, primary care patients. *Psychosomatics*. 2006 Sep-Oct;47(5):435-9.
- Mangla, K., Hoffman, M. C., Trumpff, C., O'Grady, S., & Monk, C. (2019). Maternal self-harm deaths: An unrecognized and preventable outcome. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 221(4), 295-303. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2019.02.056>
- McInerney, D. M. (2004). A discussion of future time perspective. *Educational Psychology Review*, 16(2), 141–151.
- Milfont, T. L., & Demarque, C. (2015). Understanding environmental issues with temporal lenses: Issues of temporality and individual differences. İçinde M. Stolarski, N.Fieulaine, & W.van Beek (Ed.), *Time perspective theory; review, research & application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 371-383). New York: Springer.
- Namkung, H., Lee, B. J., & Sawa, A. (2018). Causal Inference on Pathophysiological Mediators in Psychiatry. *Cold Spring Harbor Symposia on Quantitative Biology*, 83, 17-23.
- Nielsen, L., Knutson, B., & Carstensen, L.L. (2008). Affect dynamics, affective forecasting, and aging. *Emotion*, 8(3), 318–330.
- Nurmi, J. E. (2005). Thinking about and acting upon the future: Development of future orientation across the life span. İçinde A. Strathman & J. Joireman (Ed.), *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application*. (pp.31-57). New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Nuttin, J. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. New York: Psychology.
- Nuttin, J. (2014). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Psychology Press.

- Nuttin, J. R. ve Lens W. (1985). Future time perspective and motivation: theory and research method. Belgium: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ormel, J., Kessler, R. C., & Schoevers, R. (2019). Depression: More treatment but no drop in prevalence: how effective is treatment? And can we do better? *Current Opinion in Psychiatry*, 32(4), 348-354.
- Öztürk, M. O. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp.
- Öztürk, O., & Uluşahin, A. (2014). *Ruh sağlığı ve bozuklukları II* (12. baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Paixao, M. P., Abreu, M. V., & Lens, W. (2012). Motivation, future time perspective, and vocational planning behavior. *Motivation, consciousness and self-regulation*, 41-63.
- Papastamatelou, J., Unger, A., Giotakos, O., & Athanasiadou, F. (2015). Is time perspective a predictor of anxiety and perceived stress? Some preliminary results from Greece. *Psychological Studies*, 60(4), 468-477.
- Pedersen CB, Mors O, Bertelsen A, Waltoft BL, Agerbo E, McGrath JJ, Mortensen PB, Eaton WW. A comprehensive nationwide study of the incidence rate and lifetime risk for treated mental disorders. *JAMA Psychiatry*. 2014 May;71(5):573-81.
- Pham, T. H., & Gardier, A. M. (2019). Fast-acting antidepressant activity of ketamine: Highlights on brain serotonin, glutamate, and GABA neurotransmission in preclinical studies. *Pharmacology & therapeutics*, 199, 58-90.
- Ram, N., & Gerstorf, D. (2009). Time-structured and net intraindividual variability: Tools for examining the development of dynamic characteristics and processes. *Psychology and Aging*, 24, 778–791.
- Rootes-Murdy, K., Carlucci, M., Tibbs, M., Wachtel, L. E., Sherman, M. F., Zandi, P. P., & Reti, I. M. (2019). Non-suicidal self-injury and electroconvulsive

- therapy: Outcomes in adolescent and young adult populations. *Journal of Affective Disorders*, 250, 94-98.
- Saka, N., & Gati, I. (2007). Emotional and personality-related aspects of persistent career decision-making difficulties. *Journal of vocational behavior*, 71(3), 340-358.
- Salant, P., & Dillman, D. A. (1994). *How to conduct your own survey*. New York: Wiley.
- Salik, I., & Marwaha, R. (2022). *Electroconvulsive Therapy*. İçinde StatPearls. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538266/>
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of vocational behavior*, 80(3), 661-673.
- Seginer, R. (2008). Future orientation in times of threat and challenge: How resilient adolescents construct their future. *International Journal of Behavioral Development*, 32(4), 272-282.
- Seginer, R., & Lens, W. (2015) The motivation properties of future time perspective future orientation: different approaches, different cultures. İçinde Stolarski M., Fieulaine N. & Beek W. (Ed.) *Time perspective theory; examination, Research and Application*. Cham: Springer.
- Shelton, R. C. (2019). Serotonin and Norepinephrine Reuptake Inhibitors. *Handbook of Experimental Pharmacology*, 250, 145-180.
- Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Lacante, M. (2004). Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. *Educational Psychology Review*, 16, 121–139.
- Singh, R. R., Warren, P. S., Reece, T. B., Ellman, P., Peeler, B. B., & Kron, I. L. (2006). Early repair of complete atrioventricular septal defect is safe and effective. *The Annals of thoracic surgery*, 82(5), 1598-1602.

- Singh, R., Volner, K., & Marlowe, D. (2022). Provider Burnout. İçinde StatPearls. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538330/>
- Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D.S., & Edwards, C.S. (1994). The consideration of future consequences: Weighing immediate and distant outcomes of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), 742-752.
- Sullivan PF, Neale MC, Kendler KS. Genetic epidemiology of major depression: review and meta-analysis. *Am J Psychiatry*. 2000 Oct;157(10):1552-62.
- Şımşek, H., 2012. Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Lise Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri ve Gelecek Beklentilerini Etkileyen Faktörler, *Journal of Theoretical Educational Science / Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 5(1).
- Şireli, O., & Soykan, A. A. (2016). Depresyonu olan ergenlerin anne-baba kabul-red algıları ve aile işlevleri açısından incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(5), 403-411.
- Taber, B. J., & Blankemeyer, M. S. (2015). Time perspective and vocational identity statuses of emerging adults. *The Career Development Quarterly*, 63(2), 113-125.
- Taber, B.J. (2013). Time perspective and career decision-making difficulties in adults. *Journal of Career Assessment*, 21, 200–209.
- Tanner, J., Zeffiro, T., Wyss, D., Perron, N., Rufer, M., & Mueller-Pfeiffer, C. (2019). Psychiatric Symptom Profiles Predict Functional Impairment. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 37.
- Tekir, Ö., Yaşar, Ö., Çevik, C., Dikoğlu, M., & Kaymak, G. Ö. (2018). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin depresyon ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 15-21.

- Thoms, P., & Blasko, D. (2004). Future time perspective as a temporal anchor: Applications to organizations. *Journal of Business & Economics Research*, 2(11), 27–40.
- Trommsdorff, G. (1994). Future time perspective and control orientation: Social conditions and consequences.
- Türkleş, S., Hacıhasanoğlu, R., & Çapar, S. (2008). Lise öğrencilerinde depresyon düzeyi ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 18-28.
- Ulaş, B., Tatlibadem, B., Nazik, F., Sonmez, M., & Uncu, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Sikliği Ve İlişkili Etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(3), 71-75.
- Vazquez, S. M ve Rapetti, M. V. (2006). Future time perspective and motivational categories in Argentinean adolescents. *Adolescence*, 41, 511-532.
- Viswanathan, M., Wallace, I., Middleton, J. C., Kennedy, S. M., McKeeman, J., Hudson, K., Rains, C., Vander Schaaf, E. B., & Kahwati, L. (2022). Screening for Depression, Anxiety, and Suicide Risk in Children and Adolescents: An Evidence Review for the U.S. Preventive Services Task Force. Agency for Healthcare Research and Quality (US). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK585407/>
- Walker, T. L. ve Tracey, T. J. (2012). The role of future time perspective in career decisionmaking. *Journal of Vocational Behavior*, 81(2), 150–158.
- Wigfield, A., ve Eccles, J. S. (2002). The development of competence beliefs expectancies for success, and achievement values from childhood through adolescence. In Wigfield, A., and Eccles, J. S. (eds.), *Development of Achievement Motivation*, (pp. 92–122), Academic Press, Orlando, FL.
- Yavuzer, H., Demir, İ., Meşeci, F., & Sertelin, Ç. (2005). Günümüz Gençliğinin Gelecek Beklentileri. *HAYEF Journal of Education*, 2(2), 93-103.

- Yıldız, M., Şekerci, T., & Kırtepe, A. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin gelecek zaman algı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 255-262.
- Yücel, C. (2020). Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi son sınıf öğrencilerinde depresif belirti görülme durumu ve umutsuzluk düzeyi ilişkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and individual differences*, 21(2), 165-174.
- Zhang, Y., Lv, S., Li, C., Xiong, Y., Zhou, C., Li, X., & Ye, M. (2020). Smartphone use disorder and future time perspective of college students: The mediating role of depression and moderating role of mindfulness. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14, 1-11.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2014). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *İçinde Time perspective theory; review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 17-55). Cham: Springer International Publishing.



## EKLER

### EK-1 BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

#### BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu çalışma İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi **Leyla Köse** tarafından Dr. Öğretim Üyesi FATİH BAL danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde gelecek algısı ve depresyon düzeyleri ile ilişkinin incelenmesidir.

Sizlerin bu araştırmaya katılmasını istiyoruz. Ancak yapılan bu araştırmaya katılıp katılmamasına karar vermekte serbestsiniz. Katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Araştırma kapsamında, araştırmacı tarafından belirlenen ve katılımcılara uygulanan veri toplama araçları olarak sosyodemografik veri formu, gelecek algısı ölçeği, depresyon ölçeği uygulanacak, hızlı okuma eğitimi verilecektir.

Elde edilen veriler bilimsel yayımlarda kullanılacaktır. Bu araştırmaya katılmayı reddedebilirsiniz. Araştırmanın herhangi bir aşamasından onayınızı çekme hakkına sahipsiniz. Eğer araştırma ile ilgili yukarıda bulunan bilgiler haricinde sorularınız olursa veya daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız [ ] adresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Bana yapılan açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmada sizlerin katılımcı olarak yer almasını kabul ediyorum. \*İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulundan izini alındıktan sonra doldurularak kullanılacaktır.

#### AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı;

Bu çalışma İstanbul gelişim üniversitesi lisansüstü enstitüsü psikoloji yüksek lisans programı öğrencisi Leyla Köse tarafından Dr. Öğretim Üyesi FATİH BAL danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde gelecek algısı ve depresyon düzeyleri ile ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmada sosyodemografik veri formu ve iki adet ölçeği doldurmanız istenmektedir. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Elde edilen veriler bilimsel yayımlarda kullanılacaktır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden istenilen, sorulara içten ve dürüst yanıtlar vermeye çalışmanız ve boş bırakmamanızdır.

Çalışma gönüllülük esasına dayalıdır. Katılma esnasında veya sonrasında herhangi bir sebepten ötürü rahatsız hissederseniz çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Eğer araştırma ile ilgili yukarıda bulunan bilgiler haricinde sorularınız olursa veya daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız [redacted] adresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz. Katılımınız ve araştırmaya yaptığınız katkı için teşekkür ederiz.

Yukarıda bulunan bilgileri okudum, anladım. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

\*İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulundan izini alındıktan sonra doldurularak kullanılacaktır



## EK-2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

### Kişisel Bilgi Formu

Aşağıdaki sorulardan size uygun olanı işaretleyiniz.  
Çalışmamıza göstermiş olduğunuz ilgi ve desteğiniz için teşekkür ederiz.

İstanbul Gelişim Üniversitesi

Psikoloji Y.Lisans Öğrencisi: Leyla Köse

Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal

#### 1. Cinsiyet

A. Kız B. Erkek

#### 2. Yaş

A.

#### 3. Tanı

A.

#### 4. Medeni Durum

.....

#### 5. Babanın Eğitim Durumu

A. İlkokul B. Ortaokul C. Lise D. Üniversite F. Lisansüstü

**6. Annenin Eğitim Durumu**

A. İlkokul      B. Ortaokul      C. Lise      D. Üniversite F. Lisansüstü

**7. Anne Babanın Birliktelik Durumu**

A. Birlikte      B. Birlikte değil C. Diğer, Belirtiniz.....

**8. Ailenin Gelir Durumu**

A. Düşük      B. Orta      C. Yüksek



### EK-3: GELECEK ZAMAN ALGISI ÖLÇEĞİ FORMU

#### GELECEK ZAMAN ALGISI ÖLÇEĞİ

		Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Şimdiki kararlarımızda geleceği düşünmek <u>gerekmez.</u>					
2.	Gelecekte elde edilecekler, şimdi yaşananlardan daha önemlidir.					
3.	Altı ay, çok kısa bir süre gibi gelir.					
4.	Gelecek Kasım ayı, çok yakın görünüyor.					
5.	Gelecekteki hedeflerin gerçekleşebilmesi için bugünden adım atılmalıdır.					
6.	Hayatta en önemli şey insanın uzun zaman sonra neler hissedeceği.					
7.	Kişinin 10 yıl sonra ulaşmak istediği hedeflerinin olması çok da önemli değildir.					
8.	Geleceği düşünmek gerekmez.					
9.	Şans verilse, bugüne dair isteklerimin gerçekleşmesindenense geleceğe dair ümidimin gerçekleşmesini tercih ederim.					
10.	Yaz tatili çok uzak görünüyor					
11.	Bir teslim tarihi olmadan, iş bitirmem zor görünüyor.					
12.	Kişinin 10 yıl sonra ulaşmak istediği hedeflerinin olması önemlidir.					
13.	Geleceğe dair plan yapmayı sevmem.					
14.	Kişinin hayatı sonundaki başarılarıyla anılması, bugünkü başarılarıyla anılmasından iyidir.					
15.	Şu anın zevki, geleceğin getireceklerinden daha önemlidir.					
16.	İşleri her zaman son ana bırakırım.					
17.	Gelecek için plan yapmak zaman israfıdır.					
18.	Uzun vadeli hedefler, kısa vadeli hedeflerden daha önemlidir.					
19.	Geleceğe yönelik planlarımız, şu anki hareket tarzımızı belirler.					
20.	Çoğu zaman öğretim dönemi hiç bitmeyecek gibi gelir.					
21.	Geleceğe dair planlarım üzerinde çok düşünüyorum.					
22.	Geleceğe yönelik tasarruf yapmak, şu an istediğini almaktan önemlidir.					
23.	Gelecek için kaygılanmak anlamsızdır.					
24.	Gelecek Ekim ayı, çok uzak görünüyor.					
25.	İnsanın bugün yaptıkları, 10 yıl sonrasını çok az etkiler.					
26.	Ancak sıkışmış hissedince, harekete geçerim.					
27.	Geleceği pek düşünmem.					

## EK-4: BECK DEPRESYON ENVANTERİ

### BECK DEPRESYON ENVANTERİ

#### AÇIKLAMA:

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

- 1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
  1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
  2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
  3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- 2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
  1. Gelecek hakkında karamsarım.
  2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
  3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
  1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
  2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
  3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
- 4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
  1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
  2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
  3. Her şeyden sıkılıyorum.
- 5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
  1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
  2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
  3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
  1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
  2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
  3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- 7- 0. Kendimden memnunum.
  1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
  2. Kendime çok kızıyorum.
  3. Kendimden nefret ediyorum.
- 8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
  1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.

2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- 9- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
  1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
  2. Kendimi öldürmek isterdim.
  3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
  1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
  2. Çoğu zaman ağlıyorum.
  3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 11- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
  1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
  2. Şimdi hep sinirliyim.
  3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 12- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
  1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
  2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
  3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
- 13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
  1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
  2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
  3. Artık hiç karar veremiyorum.
- 14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
  1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
  2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
  3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 15- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
  1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
  2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
  3. Hiçbir şey yapamıyorum.
- 16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
  1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
  2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
  3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
- 17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
  1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
  2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
  3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
- 18- 0. İştahım her zamanki gibi.
  1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.

2. İştahım çok azaldı.
  3. Artık hiç iştahım yok.
- 19- 0.** Son zamanlarda kilo vermedim.
1. İki kilodan fazla kilo verdim.
  2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
  3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.
- 20- 0.** Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
  2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
  3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 21- 0.** Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
  2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
  3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

<b>Depresyon derecesi</b>	<b>Toplam</b>
• Minimal depresyon	0-9
• Hafif depresyon	10-16
• Orta depresyon	17-29
• Şiddetli depresyon	30-63



