Araştırma
Research
Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2026; 18(Suppl 1):399-413
doi: 10.18863/pgy.1991630

Zaman Perspektifinin İntihar Olasılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü

Predictive Role of the Time Perspective on the Probability of Suicide

Feyza Karslı[1]

[1]Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan

ÖZ

Amaç: Zaman perspektifi olayları nasıl değerlendireceğimizi, yaşamı nasıl gördüğümüzü ve nasıl hareket edeceğimizi belirleme potansiyeline sahiptir. Bu araştırma, zaman perspektiflerinin ve dengeli zaman perspektifinden sapmanın intihar olasılığı üzerindeki yordayıcı etkisini incelemeyi amaçlamıştır.

Yöntem: Kesitsel bir çalışma olan kolayda ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılan bu araştırmanın örneklemini 384 kadın (% 61) ve 245 erkek (% 39) katılımcı (Mean = 37,08; SD = 13,79) oluşturmaktadır. Katılımcılara veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, İntihar Olasılığı Ölçeği ve Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri uygulanmıştır.

Bulgular: Çalışmanın bulguları olumlu geçmiş zaman perspektifi ve gelecek zaman perspektifinin intihar olasılığı ile ters yönde ilişkili olduğunu gösterirken; diğer zaman perspektifleri (olumsuz geçmiş, şimdi kaderci) ve dengeli zaman perspektifinden sapmanın intihar olasılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir Demografik değişkenler kontrol edildikten sonra ilk hiyerarşik modelde olumlu geçmiş (β = -0,272), olumsuz geçmiş (β = 0,306) ve kaderci şimdiki zaman (β = 0,103) intihar olasılığını anlamlı yordamıştır (R^2 Change = 0,254). İkinci modelde ise dengeli zaman perspektifinden sapma intihar olasılığına pozitif yönde anlamlı katkı sağlamıştır (β = 0,476, R^2 Change = 0,213).

Sonuç: Bu çalışmada zaman perspektifi ve dengeli zaman perspektifinden sapmanın, intihar olasılığı puanları için anlamlı bir yordayıcı olduğu; bu değişkenlerin intihar olasılığını değerlendirme ve önleme çalışmalarına dahil edilmesinin önemli ipuçları sunabileceği söylenebilir.

Anahtar sözcükler: Zaman perspektifi, dengeli zaman perspektifi, intihar olasılığı, ruh sağlığı

ABSTRACT

Objective: Time perspective has the potential to determine how we evaluate events, how we see life, and how we act. This research aimed to examine the predictive effect of time perspectives and deviations from a balanced time perspective on the probability of suicide.

Method: This cross-sectional study, which used convenience and snowball sampling methods, included a sample of 384 female (61%) and 245 male (39%) participants (Mean = 37.08; SD = 13.79). Participants completed a Personal Information Form, the Suicide Probability Scale, and the Zimbardo Time Perspective Inventory.

Results: The findings showed that positive past time perspective and future time perspective were inversely related to the probability of suicide; while other time perspectives (negative past, fatalistic present) and deviations from a balanced time perspective were positively related to the probability of suicide. After controlling for demographic variables, the first hierarchical model showed that past-positive (β = -0.272), past-negative (β = 0.306), and present-fatalistic (β = 0.103) perspectives significantly predicted suicide probability (R^2 Change = 0.254). In the second model, deviation from balanced time perspective significantly and positively predicted suicide probability (β = 0.476, R^2 Change = 0.213).

Conclusion: The time perspective and deviation from a balanced time perspective are strong predictors of suicide probabilty; incorporating these variables into efforts to assess and prevent suicide probability may be of critical importance.

Keywords: Time perspective, balanced time perspective, probability of suicide, mental health

Yazışma Adresi / Address For Correspondence: Feyza Karslı, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Erzincan, Türkiye **e-mail:** feyza.karsli@erzincan.edu.tr
Geliş tarihi/Received: 10.07.2026 | **Kabul tarihi/Accepted:** 25.09.2026

Giriş

Bireyler tüm yaşamları boyunca deneyimlediklerini otomatik ve bilinçsiz bir mekanizma sayesinde anlamlandırmaya çalışırlar (Zimbardo ve Boyd 1999). Zimbardo ve Boyd'a (2018) göre, bu mekanizma zaman perspektifi olarak ifade edilmiştir. Daha sonraları kuramsal bir zemine dayandırılan bu mekanizma kişisel deneyimlerin zamanı geçmiş, şimdi ve gelecek olarak 3'e ayırarak temelde beş farklı zaman perspektifi oluşturduğunu göstermektedir (Zimbardo ve Boyd 1999). Bireyler her bir zaman perspektifinde yaşadıklarını farklı bir çerçevede yapılandırmaktadır. Geçmiş olumsuz zaman perspektifi için durum daha çok geçmişin olumsuz değerlendirilmesi, pişmanlık ve karamsarlık gibi duygusal durumlarla eşleştirilmesi ile açıklanmaktadır. Kişiler genellikle geçmişlerinde yanlış giden şeylerle meşguliyet içindedir. Geçmiş olumlu zaman perspektifinde durum tam tersidir; kişiler geçmiş deneyimlerine özlem duyarlar ve geçmişi olumlu anımsarlar. Şimdi hedonistik zaman perspektifinin kişilerin anlık zevk alma ve heyecan arayışı ihtiyaçlarıyla bağlantısı olduğu kabul edilmektedir. Şimdi kaderci zaman perspektifinde kişinin bu tarz hedonistik meselelerden uzak olduğu hatta tüm her şeyin kontrolü dışında olduğu, kişisel eylemleri ve bunların sonuçlarının karşısında çaresiz ve etkisiz olduğu yönünde bir kanısı bulunmaktadır. Gelecek zaman perspektifi ise uzun vadede hedefler planlama, bu planları harekete geçirme ve ulaşmada planlamalar yapabilmeyi kişiler için sağlamaktadır (Zimbardo ve Boyd 1999).

Birbirinden farklı odaklar sunan bu beş zaman perspektifinden birine daha fazla odaklanmak ve diğerlerini ihmal etmek istenen bir durum değildir. Bireylerin deneyimlerini tek bir zaman perspektifi odağında değerlendirmesi motivasyon, duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendirme potansiyeline sahip olduğu için ruh sağlığını da etkileyebilecektir (Stolarski ve ark. 2018). Dolayısıyla zaman perspektiflerinin dengeli bir şekilde entegre edilmesi ruh sağlığı için önemli kabul edilmektedir (Bhadoriya ve Meena 2025). Çünkü kişinin ihtiyacı doğrultusunda zaman perspektifleri arasında esnek bir şekilde geçiş yapabilmesi optimal zaman perspektifi geliştirmesine katkı sağlayarak iyi oluşu ve olumlu ruh sağlığını destekler (Boniwell ve Zimbardo 2015, Stolarski ve ark. 2018). Nitekim alan yazında pek çok çalışma belirli bir zaman perspektifine odaklanmanın işlevsiz durumlara yol açtığını ve olumsuz psikolojik sonuçları öngördüğünü göstermektedir. Örneğin, geçmiş olumsuz zaman perspektifi ve şimdi kaderci zaman perspektifine aşırı odağın depresyon, anksiyete, düşük öz saygı ile yakından ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Anagnostopoulos ve Griva 2012, Kaya Lefèvre ve ark. 2019, Nowakowska ve ark. 2026). Yine şimdi hazcı zaman perspektifine odağın fazla olmasının bireylerin risk almaya daha fazla ilgi duymalarına ve buna bağlı olarak alkol, madde kullanımı, kumar, güvensiz cinsel ilişki gibi davranışlarda bulunmaya yol açtığı tespit edilmiştir (Wassarman 2001, Chavarria ve ark. 2015, Jochemczyk ve ark. 2017). Önceki çalışmalar sadece herhangi bir zaman perspektifine aşırı odaklanmanın değil aynı zamanda herhangi bir zaman perspektifinin ihmalinin de olumsuz psikolojik sonuçlarının olabileceği ileri sürmüştür. Bu kapsamda geçmiş olumsuz zaman perspektifi ile gelecek zaman perspektifinin düşük olmasının depresyon, anksiyete gibi olumsuz duygulanımla bağlantılı olduğu sonucuna varılmıştır (van Beek ve ark. 2011, Kooij ve ark. 2018, Allemand ve ark. 2025).

Zaman perspektifleri arasında geçişin esnek olmaması intihar gibi ciddi bir halk sağlığı sorunuyla da bağlantılandırılmaktadır. İntiharın doğasının her ne kadar karmaşık olduğu kabul edilse de bireyleri intihara sürükleyen veyahut intihardan alıkoyan mekanizmaların olduğu bilinmektedir. Ancak bu mekanizmaların koruyucu ve risk faktörleri olarak çok yönlü olduğu da tespit edilmiş durumdadır (Eskin 2014, Holman ve Williams 2022). İntiharın zaman perspektifi ile olan bağlantısı Lennings'e göre (1994) kritik bir öneme sahiptir. Çünkü o zaman perspektifini bir risk/koruyucu faktör olarak değerlendirilebileceğini ve bireylerin zaman perspektifine ilişkin olumlu ve olumsuz zamansal tutumlarının intihar niyeti ve girişimini tahmin etmeyi sağlayabileceğini düşünmüştür. Yufit ve Benzies (1973) ise Lennings'ten farklı olarak intiharın kaynağının büyük ölçüde zaman perspektifinde bozulmaların bir sonucu olduğunu söylemiştir. Aslında belirli zaman perspektiflerine aşırı odaklanmanın veya diğerlerini ihmal etmenin tıpkı depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarıyla olan ilişkisi intihar düşünceleri ve davranışları üzerinde de kritik bir faktör olarak kabul edilmiştir. Böyle bir çalışma Laghi ve arkadaşları (2009) tarafından yürütülmüş, çalışmada intihar açısından riskli bir grup olan ergenlerin geçmiş olumsuz zaman perspektifine aşırı odağının intihar düşüncelerini yordamada önemli bir rol üstlendiğini kanıtlamıştır. Bu çalışmanın sonuçları Shahnaz ve ark. (2019) tarafından bir kez daha desteklenmiş olup baskın bir geçmiş olumsuz zaman perspektifinin psikolojik

sıkıntıyı şiddetlendirebileceğini ve intihar eğilimlerine zemin hazırlayabileceğini de eklemiştir. Nitekim geçmiş olumsuz zaman perspektifinin ergenler ve yetişkinler de dahil olmak üzere çeşitli popülasyonlarda intihar düşünceleri ve eylemleri riskini artmasıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Laghi ve ark. 2009, Shahnaz ve ark. 2019, Karslı 2022). Öte yandan geçmiş olumlu zaman perspektifinin ihmal edilmemesinin intihar düşüncelerine geçmiş deneyimlerini olumlu değerlendirmelerini sağladığı için intihar davranışı için bir koruyucu olabileceği vurgulanmaktadır (van Beek ve ark. 2011, Shahnaz ve ark. 2019). Laghi ve ark. (2009) çalışmasında olumlu geçmiş zaman perspektifine odaklanan ergenlerin intihar düşüncelerine sahip olmadıklarını bulmuştur. Dolayısıyla geçmiş (olumlu ve olumsuz) zaman perspektifinin intihar düşünceleri ve davranışlarını anlamada merkezi bir rol oynadığı ortaya atılmıştır (Shahnaz ve ark. 2019).

Alan yazın intiharın sadece geçmiş (olumlu ve olumsuz) zaman perspektifi ile ilişkili olmadığını göstermektedir. Şimdi hazcı ve kaderci zaman perspektiflerinin de intiharın bir öngörücüsü olabileceği öne sürülmüştür (Karaytuğ ve ark. 2022). Şimdi kaderci ve şimdi hazcı zaman perspektifleri ile intihar arasındaki ilişkiyi inceleyen benzer çalışmalara nispeten daha az rastlanılsa da Laghi ve arkadaşları (2009) şimdi kaderci zaman perspektifinin artan intihar düşüncesiyle ilişkili olduğunu, aynı zamanda şiddetli intihar düşüncesi olanların düşük şimdi hazcı zaman perspektifine sahip olduğunu tespit etmiştir. Şimdi kaderci ve hazcı zaman perspektiflerine odağın fazla olmasının intihar için bir risk oluşturabileceği söylenebilirken, bu risk gelecek zaman perspektifinin ihmaliyle de ortaya çıkabilmektedir. Karaytuğ ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında gelecek zaman perspektifinin bireyler için koruyucu olabileceğini çünkü gelecek zaman perspektifine sahip bireylerin, böyle bir perspektife sahip olmayanlara kıyasla intihar eğilimi gösterme olasılıklarının daha düşük olduğunu bulmuştur. Çünkü Taylor ve arkadaşlarına göre (2011), gelecek zaman algısının umutsuzlukla yakından ilişkili olduğu; gelecek perspektifinin eksikliğinin, umutsuzluk duygularını şiddetlendirebileceği ve böylece intihar düşüncelerini artırabileceği ileri sürülmüştür. Dolayısıyla olumlu gelecek beklentilerinin yokluğu umutsuzlukla ilişkilendirildiğinden, intiharın gelişiminde önemli bir rol oynadığı ve intihar girişiminde bulunanlar ile bulunmayanlar arasında ayrım yapabileceği açıklanmaktadır (MacLeod ve ark. 1993, 1998). Aynı zamanda gelecek perspektifinin depresyon, umutsuzluk ve intihar arasındaki bağlantıları düzenleyebildiği ve gelecekteki olaylara umutlu bir bakış açısının kritik bir rol oynadığı düşünülmektedir (Chin ve Holden 2013, Wang ve ark. 2024). Tüm bunlara istinaden gelecek zaman perspektifine olumlu odağın umutlu olmayı destekleyerek intihara karşı koruyucu olduğu desteklenmektedir (Hirsch ve ark. 2006, 2007).

Alan yazın temelde bazı bireylerin belli bir zaman perspektifine aşırı odaklandıklarını; diğerlerinin ise bazı zaman perspektiflerini ihmal ettiklerini sonuçlarıyla birlikte göstermiştir. Dolayısıyla bireylerin zaman algılarında farklılıklar olduğu ancak bu algının doğuştan gelen bir şey olmadığı, sonradan öğrenilen ve diğer öğrendiğimiz davranışlar gibi yeniden öğrenilebilen bir şey olduğu iddia edilmektedir (Zimbardo ve Boyd 2018). Hatta tek bir zaman algısına takılıp kalmak yerine ideal zaman profilinin öğrenebileceğinin de mümkün olduğu düşünülmektedir. Zaten Boniwell ve Zimbardo (2015), kişinin ihtiyacı doğrultusunda zaman perspektifleri arasında esnek bir şekilde geçiş yapabilmesinden bahsetmiştir. Benzer şekilde, Stolarski ve ark. (2018) da, her durum için en uygun zaman algısını seçmeye olanak tanıyan dengeli ve esnek bir zaman algısından söz eder. Zimbardo ve Boyd (1999), dengeli zaman perspektifini negatif geçmiş ve şimdi kaderci zaman gibi düşük seviyeli uyumsuz zaman perspektifleri ile pozitif geçmiş, şimdi hazcı zaman ve gelecek zaman gibi yüksek seviyeli uyum sağlayan zaman perspektiflerinin bir kombinasyonu şeklinde önermiştir. Dengeli zaman perspektifi ise pozitif psikoloji alanında temel bir bileşen olarak düşünülmekte ve literatürde giderek artan bir ilgi görmeye başlamıştır (Chen ve ark. 2023). Çünkü kapsamlı bir alan yazın taramasında, dengeli zaman perspektifinin, bireylerin refahı, ruh sağlığı, kişilik özellikleri, bilişsel işlevleri, öz denetim kapasitesi, kişilerarası ilişkilerin kalitesi ve hatta biyolojik belirleyiciler ve demografik değişkenler gibi çok çeşitli psikolojik faktörlerle önemli ilişkiler sergilediği ortaya konulmuştur (Stolarski ve ark. 2020). Bu açıdan bağlama göre uygun zaman perspektiflerini esnek bir şekilde uyarlamanın, belirli veya değişmeyen bir zaman perspektifine kronik olarak bağlı kalmaya kıyasla, doğası gereği daha yüksek uyum ve işlevsellik sağladığı anlaşılmaktadır (Zimbardo ve Boyd 2018). Sailer ve arkadaşları da (2014) dengeli zaman perspektifine dair vurguyu geçmişin daha olumlu ve daha az olumsuz bir değerlendirmesine, aynı zamanda şimdiki zamana yönelik daha belirgin bir hazcı ve daha zayıf bir kaderci yönelimin varlığına ve geleceğe yönelik daha yapılandırılmış bir bakış açısına atfetmiştir. Böyle bir dengeli zaman perspektifinin de hem öznel hem de psikolojik refahın yüksek seviyelere ulaşmasına katkı sağlayabileceğini benimsemişlerdir.

Dengeli zaman perspektifi ile ilgili yapılan çalışma sonuçları bu kavramın iyi oluş, yüksek yaşam memnuniyeti, daha az olumsuz duygulanım, daha yüksek iyimserlik ve öz yeterlik duygusuyla bağlantısını ortaya koymuştur (Sobol-Kwapinska ve Jankowski 2016). Bu bulgulara dayanarak dengeli zaman perspektifinin adaptif bir mekanizma olarak işlev gördüğü belirlenmiştir (Zhang ve ark. 2013). Aynı zamanda klinik ve kontrol gruplarını karşılaştıran Pyszkowska ve arkadaşları (2023), depresyon tanılı bireylerin dengeli zaman perspektifinden sapma düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu ve bu farkın mevcut semptom şiddetinden bağımsız olarak korunduğunu göstermiştir. Bu bulgular, dengeli zamanın yalnızca iyi oluşu etkileyen bir unsur olmakla kalmayıp, depresyon gibi psikopatolojilerin gelişiminde bağımsız bir risk faktörü olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Stolarski ve arkadaşları (2024) da çeşitli klinik grupları kapsayan sistematik derleme çalışmasında dengesiz ve esnek olmayan zaman perspektifi profillerinin artan semptom şiddetiyle tutarlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla alan yazında dengeli zaman perspektifini operasyonelleştirmek amacıyla geliştirilen dengeli zaman perspektifinden sapma, bireyin zaman yönelimlerinin kuramsal ideal dengeden ne derece saptığını nicel olarak ortaya koymaktadır. Puanındaki artış, dengenin kendisini değil, dengeli profilden uzaklaşmayı ve zaman boyutları arasındaki uyumsuzluğu temsil etmektedir.

Bu çalışma, 18-65 yaş arası yetişkinlerde farklı zaman perspektiflerinin ve dengeli zaman perspektifinden sapmanın intihar olasılığı üzerindeki öngörücü rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Bireylerin geçmiş, şimdiki zaman ve geleceğe dair zihinsel temsillerini çeşitli değişkenler açısından inceleyen bir alan yazın bulunmaktadır. Ancak intihar açısından araştırmaların nispeten sınırlı kaldığı görülmüştür. Ulusal alan yazında intihar ve zaman perspektifi değişkenlerini bir arada ele alan bir tez çalışması dışında (Karslı 2022) başka bir çalışma bulunmamıştır. Bununla birlikte, adaptif bir mekanizma olarak kabul edilen dengeli zaman perspektifinin intihar riskiyle potansiyel ilişkisini doğrudan inceleyen ampirik bir çalışmalara da alan yazında rastlanmamıştır. Dolayısıyla hem ulusal hem uluslararası alan yazında dengeli zaman perspektifi ile intihar arasındaki ilişkiyi açıklayan çalışmaların bulunmaması önemli bir boşluktur ve bunu doldurmak için ampirik çalışmaların yürütülmesine ihtiyaç vardır. Böylece bu çalışma ile bireylerin hem herhangi bir zaman perspektifine aşırı odaklanma veya ihmalin hem de duruma göre farklı zaman odakları arasında geçiş yapabilme yeteneği olan dengeli zaman perspektifinden sapmanın intihar olasılığını yordayıp yormadığını belirlemektir. Bu çalışmadan elde edilecek bulgular alan yazındaki boşluğu doldurmakla kalmayıp intihar olasılığına karşı alınacak önlemler de ruh sağlığı çalışanlarına yeni bir perspektif kazandırabilecektir. Bu doğrultuda araştırmada şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Demografik değişkenler kontrol edildikten sonra zaman perspektiflerinin (geçmiş olumsuz, geçmiş olumlu, şimdi hazcı, şimdi kaderci ve gelecek) intihar olasılığını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2. Demografik değişkenler kontrol edildikten sonra dengeli zaman perspektifinden sapma puanı intihar olasılığını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Bu araştırma soruları temelinde çalışmanın hipotezleri şu şekilde oluşturulmuştur:

H1: Demografik değişkenler kontrol edildikten sonra; olumsuz geçmiş ve şimdi kaderci zaman perspektifleri intihar olasılığını pozitif yönde; olumlu geçmiş, şimdi hazcı ve gelecek zaman perspektifi ise negatif yönde anlamlı şekilde yordayacaktır.

H2: Demografik değişkenler kontrol edildikten sonra, dengeli zaman perspektifinden sapmanın intihar olasılığını pozitif yönde anlamlı düzeyde şekilde yordayacaktır.

Yöntem

Örneklem

Araştırmanın örneklemi, kolayda örnekleme ve kartopu örnekleme teknikleri kullanılarak oluşturulmuştur. Araştırmaya ilişkin veriler, Ekim 2023-Haziran 2025 tarihleri arasında, kağıt-kalem anket formları kullanılarak toplanmıştır. Araştırmaya dahil edilme kriterleri; 18 yaş ve üzerinde olmak, okuryazar olmak ve çalışmaya gönüllü katılım onayı vermektir. Anket formunu tamamlamayan ya da yönergelere uygun şekilde doldurmayan bireyler ise dışlama kriteri olarak belirlenmiştir. Veri toplama sürecine katılan toplamda 749

kişi bulunmaktadır. Ancak bu katılımcıların 120'si (43'ü kadın ve 77'si erkek) çalışmayı yarıda bırakma ve ölçek maddelerini uygun bir şekilde doldurmama gerekçesi ile araştırmanın örneklemine dahil edilmemiştir. Araştırmanın anketini eksiksiz tamamlayan 629 katılımcı bu çalışmanın nihayi örneklemini oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğünün istatistiksel yeterliliği, veri toplama süreci öncesinde G*Power (v3.1.9.7) yazılımı kullanılarak yapılan a priori güç analizi (Linear multiple regression: Fixed model, R2 deviation from zero) ile değerlendirilmiştir. Analizde; düşük etki büyüklüğü (f2 = 0.05), α = 0.05 anlamlılık düzeyi, %80 istatistiksel güç (1 - β = 0.80) ve 5 yordayıcı değişken için gerekli minimum örneklem büyüklüğü 263 olarak hesaplanmıştır. Çalışmada ulaşılan 629 kişilik nihai örneklem büyüklüğünün, hedeflenen istatistiksel gücü fazlasıyla karşıladığı belirlenmiştir.

İşlem

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'na etik başvurusu yapılmış ve etik izin onayı alınmıştır (Tarih: 22.09.2023/ Protokol no: 08/07). Araştırma, Erzincan ilinde genel toplum örnekleminde yürütülmüştür. Hem kolayda hem de kartopu örnekleme yönteminden faydalanarak ulaşılan katılımcılara araştırmanın amacından ve prosedüründen bahsedilmiş ve bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Uygulamalar, araştırmacı tarafından bizzat yürütülmüş olup kağıt-kalem formatında katılımcılara sunulan araştırma formunun doldurulması yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür. Aynı zamanda veri toplama sürecinde katılımcıların intihar olasılığına ilişkin yüksek puan alması etik açıdan son derece kritik bir öneme sahiptir. Araştırmada katılımcı gizliliğini korumak amacıyla veriler tamamen anonim toplanmıştır. Bu durum, yüksek risk puanı alan bireylerin kimliklerinin sonradan tespit edilmesini ve bireysel düzeyde klinik yönlendirme yapılmasını kısıtlamıştır. Bununla birlikte, etik sorumluluk gereği bilgilendirilmiş onam formunda katılımcılara, ihtiyaç duymaları halinde başvurabilecekleri psikolojik destek ve klinik yönlendirme kanallarına ilişkin gerekli bilgilendirmeler sunulmuştur. Veri ve dosya güvenilirliğini sağlamak amacıyla doldurulan basılı formlar kilitli arşiv dolabında, aktarılan dijital veri tabanı ise yalnızca araştırmacının erişebildiği parola korumalı bilgisayarda muhafaza edilmiştir.

Ölçekler

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılar bu formda yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, geliri ve eğitim düzeyi hakkında beş soru yanıtlamıştır.

İntihar Olasılığı Ölçeği

36 maddelik intihar riskini ölçen bu ölçek 1988 yılında Cull ve Gill tarafından hazırlanmıştır. Her madde 0-4 puan arasında puanlanmaktadır. İlk önce Atlı ve ark. (2009) bu ölçeğin uyarlamasını yapmıştır. 2018 yılında Durak-Batıgün ve Hisli-Şahin bu ölçeği yeniden revize etmiştir. Ölçekten yüksek puanlar almak intihar olasılığının artması anlamına gelmektedir. Ölçeğin güvenilirlik analizi sonuçları, Türkçe form için ,89, bu çalışma için ise ,90 olarak hesaplanmıştır.

Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri

Beş zaman perspektifini ölçen 5'li Likert tipindeki ölçek 56 maddeyi içermektedir (Zimbardo ve Boyd 1999). Akirmak (2021), ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yürütmüş ve alt boyutların iç tutarlılık katsayılarının .,68 ile ,84 arasında değiştiğini tespit etmiştir. Bu çalışmada ise iç tutarlılık katsayıları ,82 ile ,59 arasında değişmiştir. Bu çalışma aynı zamanda dengeli zaman perspektifini ölçmeyi de amaçlamıştır. Dengeli zaman perspektifini (BTP) ölçmek için Mooney ve ark. (2017), kesme yöntemi, hiyerarşik kümeleme analizi ve zaman perspektifinden sapma yöntemi gibi farklı yöntemlerin uygulandığından bahsetmektedir. Bu çalışmada, Stolarski ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan zaman perspektifinden sapma yöntemi tercih edilmiştir. Çünkü bu yöntemin daha tahmin edilebilir ve tutarlı olduğu belirtilmiştir (Mooney ve ark. 2017). Dengeli zaman perspektifini temsil eden sapma puanı hesaplaması için bir formül önerilmiştir. Önerilen bu formülde kültürlerarası çalışmalarla belirlenen ideal zaman perspektifi puanlarını baz alınmaktadır. Bu ideal puanlar Geçmiş Olumlu Zaman Perspektifi (GPZP) için 4,60, Geçmiş Olumsuz Zaman

Perspektifi (GNZP) için 1,95, Şimdi Hazcı Zaman Perspektifi (ŞHZP) için 3,90, Şimdi Kaderci Zaman Perspektifi (ŞKZP) için 1,50 ve Gelecek Zaman Perspektifi (GZP) için 4 olarak belirlenmiştir. Dengeli zaman perspektifinde sapma puanı hesaplama formülü;

$$DZPS = \sqrt{(oGNZP - eGNZP)2 + (oGPZP - eGPZP)2 + (oŞKZP - eŞKZP)2 + (oŞHZP - eŞHZP)2 + (oGZP - eGZP)2}$$

Formülü açıklamak gerekirse; eGNZP, eGPZP, eŞKZP, eŞHZPve eGZP, Zimbardo'nun Zaman Perspektifi Envanterinden elde edilen bireysel ampirik puanları temsil ederken, oGNZP, oGPZP, oŞKZP, oŞHZP ve oGZP her birey için sabit olan optimal zaman perspektifi seviyelerini temsil etmektedir. Bu bağlamda, dengeli zaman perspektifinden sapma puanı bireylerin beş zaman perspektifi alt boyutundan aldıkları puanların ampirik olarak belirlenmiş ideal/dengeli zaman perspektifi değerlerinden ne kadar uzaklaştığını gösteren bu formülle hesaplanmaktadır. Dolayısıyla DZPS doğrudan dengeli zaman perspektifine sahip olma düzeyini değil, bu ideal profilden sapma/uzaklaşma derecesini ölçmektedir. Yani DZPS puanının yükselmesi, bireyin dengeli zaman perspektifinden daha fazla saptığını (dengesizliğin arttığını) göstermektedir.

İstatistiksel Analiz

Hazırlanan veri setinde ilk olarak betimleyici istatistik analizleri gerçekleştirilmiştir. Bir sonraki kısımda korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı etkilerini, demografik değişkenlerin olası karıştırıcı etkilerinden arındırarak değerlendirmek amacıyla iki ayrı Hiyerarşik Regresyon Analizi yürütülmüştür. Dengeli Zaman Perspektifinden Sapma (DZPS) puanı, beş zaman perspektifinden (geçmiş olumsuz, geçmiş olumlu, şimdi hazcı, şimdi kaderci ve gelecek) türetilen bir formülle hesaplandığı için; zaman perspektifleri ile DZPS puanının aynı modele konulmasının yaratacağı yüksek çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) riskini önlemek amacıyla analizler iki ayrı model olarak kurgulanmıştır. Her iki hiyerarşik regresyon analizinin ilk adımında (Blok 1); yaş değişkeni ile birlikte cinsiyet, eğitim seviyesi, medeni durum ve gelir düzeyine ilişkin demografik değişkenler kontrol değişkeni olarak modele girilmiştir. Kategorik yapıdaki demografik değişkenler analiz öncesinde kukla (dummy) değişken olarak kodlanmıştır (referans gruplar: Kadın, Lisans, Evli, Düşük Gelir). Analizlerin ikinci adımında (Blok 2) ise Enter yöntemi kullanılarak; birinci hiyerarşik modelde beş zaman perspektifi, ikinci hiyerarşik modelde ise sadece DZPS puanı modele dahil edilmiştir. Ancak regresyon analizi yapılmadan önce varsayımlar test edilmiştir. Verilerin normal dağılımı kontrol edilmiş ve çarpıklık-basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu sonucuna ulaşılınca verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell 2013).

Aynı zamanda regresyon analizinin varsayımlarını sınamak amacıyla çeşitli analizler yürütülmüştür. Bu analizlere göre; değişkenlere ait VIF değerlerinin [ör. 1,035 – 1,905] arasında değiştiği (VIF < 5) ve tolerans değerlerinin 0.20'nin üzerinde olduğu saptanarak çoklu doğrusal bağlantı sorununun bulunmadığı doğrulanmıştır. Hataların bağımsızlığına ilişkin Durbin-Watson (DW) test değerlerinin [1,898 ve 1,907] olduğu (1,5 < DW < 2,5) ve Cook's Distance değerlerinin 1.0'in altında kaldığı görülerek modelin varsayımları karşıladığı belirlenmiştir (Field 2009). Bu değerlere ilişkin bilgiler Tablo 2 ve 3'te özetlenmiştir.

Bulgular

Örneklemin 384'ü kadın (% 61) ve 245'i (% 39) erkekti. Katılımcıların ortalama yaşı 37,08 (SD = 13,79) yıl idi. Katılımcıların diğer demografik özelliklerine bakıldığında; medeni hallerini % 50,9'u evli (N = 320), % 43,7'si bekâr (N = 275) ve % 5,4'ü diğer (N = 34) olarak belirtmişlerdir. Ayrıca % 33,5'i düşük gelirli (N = 211), % 58,8'i orta gelirli (N = 370) ve %7,6'sı yüksek gelirli (N = 48) olacak şekilde gelir durumlarını açıklamışlardır. Eğitim seviyelerine göre ise katılımcıların % 10,8'i ilkokul (N = 68), % 7,3'ü ortaokul (N = 46), % 23,4'ü lise (N = 147), % 56,9'u lisans (N = 358) ve % 1,6'sı lisansüstü (N = 10) mezunu olduğu sonucuna varılmıştır.

Betimleyici analizlere ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık-basıklık değerleri ile değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo1'de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde; geçmiş olumlu zaman perspektifinin geçmiş olumsuz zaman perspektifi ($r = -0,29$, $p < .01$), şimdi kaderci zaman perspektifi ($r = -0,12$, $p < .05$), dengeli zaman perspektifinden sapma ($r = -0,57$, $p < .01$) ve intihar olasılığı ($r = -0,45$, $p < .01$) ile arasında ters yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; yine geçmiş olumlu zaman perspektifinin şimdi

hazcı zaman perspektifi (r = 0,28, p < .01) ve gelecek zaman perspektifi (r = 0,34, p < .01) ile arasında aynı yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Geçmiş olumsuz zaman perspektifi ise şimdi kaderci zaman perspektifi (r = 0,51, p < .01), şimdi hazcı zaman perspektifi (r = 0,22, p < .01), dengeli zaman perspektifinden sapma (r = 0,81, p < .01) ve intihar olasılığı (r = 0,50, p < .01) ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Bununla birlikte geçmiş olumsuz zaman perspektifi gelecek zaman perspektifi (r = -0,04, p = .92) ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Şimdi kaderci zaman perspektifi şimdi hazcı zaman perspektifi (r = 0,33, p < .01), dengeli zaman perspektifinden sapma (r = 0,72, p < .01) ve intihar olasılığı (r = 0,32, p < .01) ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili iken; gelecek zaman perspektifi (r = -0,19, p < .01) ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Şimdi hazcı zaman perspektifi, gelecek zaman perspektifi (r = 0,08, p < .05) ve dengeli zaman perspektifinden sapma (r = 0,16, p < .01) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip bulunmuş; ancak intihar olasılığı (r = 0,04, p = .25) ile anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Gelecek zaman perspektifi dengeli zaman perspektifinden sapma (r = -0,40, p < .01) ve intihar olasılığı (r = -0,17, p < .01) ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Son olarak dengeli zaman perspektifinden sapmanın intihar olasılığı (r = 0,56, p < .01) arasındaki pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu öne çıkmıştır.

Tablo 1. Temel istatistikler

Değişken	Ort.	SS	Çarpıklık değeri	Basıklık değeri	Cronbach α	1	2	3	4	5	6	7
1. GPZP	3,70	0,67	-0,33	0,14	,81	-	-0,29**	-0,12*	0,28**	0,34**	-0.,57**	-0,45**
2. GNZP	3,19	0,79	-0,19	-0,26	,75		-	0,51**	0,22**	-0,04	0,81**	0,50**
3. ŞKZP	2,87	0,63	-0,09	0,21	,71			-	0,33**	-0,19**	0,72**	0,32**
4. ŞHZP	3,45	0,54	-0,08	0,28	,67				-	0,08*	0,16**	0,04
5. GZP	3,55	0,46	-0,30	0,37	,53					-	-0,40**	-0,17**
6. DZPS	3,65	0,86	-0,02	-0,27							-	0,56**
7. İO	69,18	16,40	0,70	0,37	,90							-

*p < .05, **p < .01, ***p < .001. Ort: ortalama; SS: Standart sapma; GPZP: Geçmiş Pozitif Zaman Perspektifi, GNZP: Geçmiş Negatif Zaman Perspektifi, ŞKZP: Şimdi Kaderci Zaman Perspektifi, ŞHZP: Şimdi Hazcı Zaman Perspektifi, GZP: Gelecek Zaman Perspektifi, DZPS: Dengeli Zaman Perspektifinden Sapma, İO: İntihar Olasılığı.

Araştırmada demografik kontrol değişkenleri ve zaman perspektifilerinin (geçmiş olumsuz, geçmiş olumlu, şimdi hazcı, şimdi kaderci ve gelecek), aynı zamanda demografik kontrol değişkenleri ve dengeli zaman perspektifinden sapma puanlarının intihar olasılığı üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla iki adımlı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca iki ayrı hiyerarşik regresyon modelinde yer alan bağımsız değişkenlerin farklı olması nedeniyle elde edilen R^2 ve R^2 Change değerleri modeller arasında doğrudan karşılaştırılmamıştır. İlk olarak demografik kontrol değişkenleri ve zaman perspektifilerinin (geçmiş olumsuz, geçmiş olumlu, şimdi hazcı, şimdi kaderci ve gelecek) intihar olasılığını yordama düzeyleri incelenmiştir.

Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda analizin 1. Adımında modele kontrol değişkenleri (yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum ve gelir) dâhil edilmiştir. Bu model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş [F(5, 623) = 30,995, p < .001] ve toplam varyansın %20'sini (R^2 = ,199) açıkladığı görülmüştür. 2. Adımda beş zaman perspektifi modele eklendiğinde açıklanan varyans %45 olarak hesaplanmış (R^2 = ,453) ve modelin anlamlılığı korunmuştur [F(10, 618) = 51,172, p < .001]. Zaman perspektiflerinin eklenmesi, modele % 25'lik anlamlı bir ek açıklayıcılık kazandırmıştır [R^2 Change = ,254, F Change F(5, 618) = 57,336, p < .001]. Ayrıca ek açıklayıcılığa ilişkin etki büyüklüğü Cohen's f2 metriği ile hesaplanmıştır. Elde edilen değerin büyük etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir, (f2 = 0,464). Son aşamada standardize edilmiş Beta değeri incelendiğinde, demografik değişkenlerin etkisi kontrol edildikten sonra geçmiş olumsuz zaman perspektifinin (β = ,306, p < .001), geçmiş olumlu zaman perspektifinin (β = -,272, p < .001) ve şimdi hazcı zaman perspektifinin (β = ,103, p < .01) intihar olasılığı puanını yordadığı; şimdi hazcı zaman perspektifi (β = -,003, p = .937) ve gelecek zaman perspektifinin (β = -,034, p = .309) ise yordamadığı görülmüştür (Tablo 2).

Daha sonrasında, demografik kontrol değişkenleri ve dengeli zaman perspektifinden sapma puanının intihar olasılığını yordama düzeyleri incelenmiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda analizin 1. Adımında modele kontrol değişkenleri (yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum ve gelir) dâhil edilmiştir. Bu model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş [F(5, 623) = 30,995, p < .001] ve toplam varyansın %20'sini (R2

= ,199) açıkladığı görülmüştür. 2. Adımda dengeli zaman perspektifinden sapma puanı modele eklendiğinde açıklanan varyans %41 olarak hesaplanmış (R2 = ,412) ve modelin anlamlılığı korunmuştur [F(6, 622) = 72,561, p < .001]. Dengeli zaman perspektifinden sapma puanının eklenmesi, modele % 21'lik anlamlı bir ek açıklayıcılık kazandırmıştır (R2 Change = ,213, F Change F(1, 622) = 224,738, p < .001). Ayrıca ek açıklayıcılığa ilişkin etki büyüklüğü Cohen's f2 metriği ile hesaplanmıştır. Elde edilen değerin büyük etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir, (f2 = 0,356). Son aşamada standardize edilmiş Beta değeri incelendiğinde, demografik değişkenlerin etkisi kontrol edildikten sonra dengeli zaman perspektifinden sapma puanının (β = ,476, p < .001) intihar olasılığı puanını yordadığı görülmüştür (Tablo 3).

Tablo 2. Zaman perspektiflerinin intihar olasılığı üzerindeki yordayıcı rolüne ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Değişken	**Aşama 1**			**Aşama 2**				
	B / [GA]	SE	β	B / [GA]	SE	β	Tolerans	VIF
Aşama 1: Kontrol Değişkenleri								
Sabit	79,844 [74.,305; 85,382]	2,820		78,133 [66,735; 89,532]	5,804			
Yaş	-0,230 [-0,344; -0,117]	0,058	-0,194	-0.,167 [-0,263; -0,071]	0,049	-0,140	0,543	1,842
Cinsiyet	1,805 [-0,602; 4,212]	1,226	0,054	1,723 [-0,289; 3,735]	1,025	0,051	0,967	1,035
Eğitim	-3,955 [-6,672; -1,237]	1,384	-0,116	-3,583 [-5,872; -1,295]	1,165	-0,105	0.,780	1,282
Medeni Durum	5,902 [2,847; 8,958]	1,556	0,180	3,446 [0,886; 6,007]	1,304	0,105	0,571	1,752
Gelir	-4,824 [-7,319; -2,330]	1,270	-0,139	-2,842 [-4,941; -0,744]	1,068	-0,082	0,960	1,042
Aşama 2: Bağımsız Değişkenler								
GNZP				6,373 [4,829; 7,9189]	0,786	0,306	0,621	1,611
GPZP				-6,602 [-8,346; -4,857]	0,888	-0,272	0,663	1,508
ŞHZP				-0,084 [-2,153; 1,986]	1,054	-0,003	0,732	1,365
ŞKZP				2,680 [0,788; 4,571]	0,963	0,103	0,639	1,564
GZP				-1,190 [-3.,488; 1,107]	1,170	-0,034	0,814	1,228
Model Özeti								
R2	0,199			0,453				
Adjusted R2	0,193			0,444				
R2 Change	0,199			0,254				
F	30,995***			51,172***				
F Change	30,995***			57,336***				
Cohen's f2				0,464				
Durbin-Watson				1,898				
Cook's Distance (maximum)				0,032				

N = 629. Değişkenler her bir adıma hiyerarşik regresyon çerçevesinde Enter yöntemi kullanılarak dahil edilmiştir. B = Standardize edilmemiş katsayı; SE = Standart hata; β = Standardize edilmiş katsayı; VIF = Varyans artış faktörü; Cook's Distance = Cook mesafesi; R^2 = Belirleme katsayısı; Adjusted R^2 = Düzeltilmiş belirleme katsayısı; R^2 Change = Belirleme katsayısındaki değişim; F: Model anlamlılığı F test istatistiği; F Change = F istatistiğndeki değişim; Cohen's f^2 = Etki büyüklüğü katsayısı; Durbin-Watson: Hatalarda otokorelasyon test istatistiği. Referans kategoriler: Cinsiyet (Kadın), Eğitim (Lisans), Medeni Durum (Evli), Gelir (Düşük Gelir). *p < .05, **p < .01, ***p < .001. GPZP: Geçmiş Pozitif Zaman Perspektifi, GNZP: Geçmiş Negatif Zaman Perspektifi, ŞKZP: Şimdi Kaderci Zaman Perspektifi, ŞHZP: Şimdi Hazcı Zaman Perspektifi, GZP: Gelecek Zaman Perspektifi.

Tablo 3. Dengeli zaman perspektifinden sapmanın intihar olasılığı üzerindeki yordayıcı rolüne ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Değişken	**Aşama 1**			**Aşama 2**				
	B / [GA]	SE	β	B / [GA]	SE	β	Tolerans	VIF
Aşama 1: Kontrol Değişkenleri								
Sabit	79,844 [74,305; 85,382]	2,820		44,686 [38,069; 51,303]	3,369			
Yaş	-0,230 [-0,344; -0,117]	0,058	-0,194	-0,191 [-0,288; -0,093]	0,050	-0,160	0,541	1,847
Cinsiyet	1,805 [-0,602; 4,212]	1,226	0,054	1,804 [-0,261; 3,868]	1,051	0,054	0,967	1,035
Eğitim	-3,955 [-6,672; -1,237]	1,384	-0,116	-3,497 [-5,829; -1,165]	1,187	-0,103	0,780	1,283
Medeni Durum	5,902 [2,847; 8,958]	1,556	0,180	3,689 [1,052; 6,326]	1,343	0,113	0,564	1,774
Gelir	-4,824 [-7,319; -2,330]	1,270	-0,139	-3,014 [-5,166; -0,861]	1,096	-0,087	0,948	1,068
Aşama 2: Bağımsız Değişkenler								
DZPS				9,118 [7,923; 10,312]	0,608	0,476	0,936	1,068
Model Özeti								
R2	0,199			0,412				
Adjusted R2	0,193			0,406				
R2 Change	0,199			0,213				
F	30,995***			72,561***				
F Change	30,995***			224,738***				
Cohen's f2				0,356				
Durbin-Watson				1,907				
Cook's Distance (maksimum)				0,031				

N = 629. Değişkenler her bir adıma hiyerarşik regresyon çerçevesinde Enter yöntemi kullanılarak dahil edilmiştir. B = Standardize edilmemiş katsayı; SE = Standart hata; β = Standardize edilmiş katsayı; VIF = Varyans artış faktörü; Cook's Distance = Cook mesafesi; R^2 = Belirleme katsayısı; Adjusted R^2 = Düzeltilmiş belirleme katsayısı; R^2 Change = Belirleme katsayısındaki değişim; F: Model anlamlılığı F test istatistiği; F Change = F istatistiğndeki değişim; Cohen's f^2 = Etki büyüklüğü katsayısı; Durbin-Watson: Hatalarda otokorelasyon test istatistiği. Referans kategoriler: Cinsiyet (Kadın), Eğitim (Lisans), Medeni Durum (Evli), Gelir (Düşük Gelir). *p < .05, **p < .01, ***p < .001. DZPS: Dengeli Zaman Perspektifinden Sapma.

Tartışma

Bu çalışma ile bireylerin deneyimlerini anlamlandırmayı sağlayan faktörlerden biri olan zaman perspektifinin intihar olasılığını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinde de, ilk aşamada modele dahil edilen demografik değişkenlerin intihar olasılığını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. Bununla birlikte, birinci hiyerarşik regresyon analizinde zaman perspektiflerinin (R^2 Change = ,254), ikinci hiyerarşik regresyon analizinde ise dengeli zaman perspektifinden sapmanın (R^2 Change = ,213) ikinci blokta modele eklenmesiyle açıklanan varyanslarda anlamlı bir artış meydana gelmiştir. Bu bulgu, zaman perspektiflerinin ve dengeli zaman perspektifinden sapmanın, demografik değişkenlerin ötesinde intihar olasılığının açıklanmasına anlamlı bir katkı sağladığını göstermektedir. Her ne kadar alan yazında zaman perspektifinin çeşitli değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmalara artan bir ilginin olduğu görülse de intihar ile olan bağlantısını inceleyen çalışmaların sayısı nispeten sınırlı kalmıştır (Stolarski ve ark. 2020, Chen ve ark. 2023) . Mevcut çalışmanın bulguları sınırlı kalan alan yazına katkı sunmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda çalışmadan elde edilen bulgular önceki araştırmalarla tutarlılık göstermenin yanı sıra bazı önemli farklılıkları da ortaya koymaktadır.

Elde edilen sonuçlar, önceki çalışmaları büyük ölçüde desteklemektedir. Çünkü bireylerin zaman perspektifine bağlı olarak intihar olasılığının farklılaşması oldukça muhtemel bir sonuç kabul edilmektedir (Lennings 1994, Yufit ve Benzies 1973). Mevcut çalışma bulguları da zaman perspektiflerine göre intihar olasılığına ilişkin farklılıkları ortaya koymaktadır. Nitekim yapılan korelasyon analizi sonucunda, kişilerin geçmiş olumlu zaman perspektifi arttıkça intihar olasılıklarının azaldığı görülmüştür. Hiyerarşik regresyon analizine göre, demografik değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde geçmiş olumlu zaman perspektifinin intihar olasılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar beklenen yöndeydi; çünkü geçmişe dair olumlu bir algının, kişinin geride bıraktığı yaşanmışlıklarını yapıcı ve olumlu bir şekilde değerlendirmesini sağlayacaktır (Zimbardo ve Boyd 1999, Zimbardo ve Boyd 2018). Geçmişe dair olumlu bir zaman yönelimi aslında duygusal denge kurma açısından kritik bir öneme sahip olması ve intihar açısından da negatif yönde bir ilişki göstermiş olaması açısından koruyucu bir değişken niteliğinde faktör olarak değerlendirilebilir (Laghi ve ark. 2009, van Beek ve ark. 2011, Shahnaz ve ark. 2019). Yüksek bir geçmiş olumlu zaman perspektifi geçmişte hoşa giden şeyleri anımsatacağı için duygusal anlamda iyi oluşu ve psikolojik dayanıklığı arttırabilir, bu da kişileri intihar olasılığından alıkoyabilir. Dolayısıyla geçmiş olumlu zaman perspektifinin yüksek düzeyde olmasının olumsuz duygulanımı azaltmada işlevsel bir rol oynayabileceği düşünülmüştür (van Beek ve ark. 2011, Sailer ve ark. 2014, Nowakowska ve ark. 2026).

Çalışmanın korelasyon bulguları arasında kişilerin geçmiş olumsuz zaman perspektifinin artmasının intihar olasılığını arttırdığı; aynı zamanda hiyerarşik regresyon modelinde demografik değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde geçmiş olumsuz zaman perspektifinin intihar olasılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar önceki çalışmalarla tutarlıydı; çünkü geçmiş olumsuz zaman perspektifinin artması geçmiş olumsuz hatıralara fazla odaklanmayla ilişki kabul edilmektedir. Böyle bir durumda kişiler geçmişlerindeki can sıkıcı, rahatsız edici anıları tekrar tekrar hatırlayabilir ve bunlardan pişmanlık duyabilirler (Zimbardo ve Boyd 1999, Zimbardo ve Boyd 2018). Dolayısıyla yüksek bir geçmiş olumsuz zaman perspektifi kişinin duygusal dengesini olumsuz etkileyerek psikolojik sıkıntıyı arttırabilir, böyle bir durum da kişilerin intihar düşüncesi ve eylemini artırabilir (Laghi ve ark. 2009, Shahnaz ve ark. 2019). Tüm bunlar geçmiş olumsuz zaman perspektifine aşırı odağın intihar olasılığı için yordayıcı bir değişken olarak düşünülmesini kabul edilebilir kılmaktadır. Alan yazındaki diğer çalışmalara bakıldığında, geçmiş olumsuz zaman perspektifinin depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarıyla da yakından ilişkili olduğu görülmektedir ve bu gibi ruh sağlığı sorunlarının da intihar için bir risk oluşturduğu bilinmektedir (Anagnostopoulos ve Griva 2012, Eskin 2014, Kaya Lefèvre ve ark. 2019, Nowakowska ve ark. 2026). Bu açıdan geçmiş olumsuz zaman perspektifinin yüksek olduğu kişilerin daha fazla depresyon ve anksiyete yaşama ihtimalleri göz önünde bulundurulduğunda intihar eğilimlerinin de yüksek olması beklenebilir. Dolayısıyla kişi yaşamını sürdürürken süreklilik gösteren olumsuz bir geçmiş algısı kişi için zorlayıcı olabilir, kişi bu zorlayıcı yaşamdan kurtulmayı bir seçenek olarak görebilir ve yaşamına son verebilir (Eskin 2014).

Çalışmanın bir başka bulgusu şimdi kaderci zaman perspektifinin intihar olasılığı ile ilişkili olmasıdır. Geçmiş çalışmalar bu tarz bir zaman perspektifine fazla odağın intihar düşüncelerinin artmasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Laghi ve ark. 2009, Kaya Lefèvre ve ark. 2019, Karaytuğ ve ark. 2022). Zimbardo ve Boyd'un (1999), şimdi kaderci zaman perspektifinin bireylerin yaşamları ve kendileri üzerinde kontrol eksikliği hissetmelerine yol açtığına dair açıklamaları göz önünde bulundurulduğunda, bu durumun güçsüzlük ve çaresizlik duygusuna, böylece bireylerin geleceklerini önceden belirlenmiş ve değiştirilemez olarak görmelerine yol açabileceği söylenebilir. Dolayısıyla hayatlarının hiçbir noktasında bir payı olmadığı düşüncesi kişileri intihara sürükleyebilir. Nitekim bu çalışmanın korelasyon bulgusu da şimdi kaderci zaman perspektifinin artmasıyla intihar olasılığının arttığını ve aynı zaman hiyerarşik regresyon modelinde demografik değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde şimdi kaderci zaman perspektifinin intihar olasılığını yordadığı tespit edilmiştir.

Çalışmada alan yazından farklı olarak şimdi hazcı zaman perspektifi ile intihar olasılığı arasında korelasyonel bir ilişki tespit edilmemiştir. Aynı zamanda mevcut çalışmanın hiyerarşik regresyon modeli sonuçları da demografik değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde bu zaman perspektifinin intihar olasılığı için bir yordayıcı olmadığını ortaya koymuştur. Buna karşın Laghi ve arkadaşları (2009) şimdi hazcı zaman perspektifinin düşük olmasının şiddetli intihar düşüncesine yol açabileceğini ileri sürmüştür. Şimdi hazcı zaman perspektifi genellikle kişilerin zevk alma ve heyecan arayışı gibi durumlarıyla

bağlantılandırılmaktadır (Zimbardo ve Boyd 1999, Zimbardo ve Boyd 2018). Bu noktada şimdi hazcı zaman perspektifinin düşük olması kişilerin yaşamlarından keyif almalarını sınırlandırabilir ve beraberinde hayatın yaşanılmayacak bir yer olarak değerlendirilmesine yol açabilir. Tıpkı Laghi ve arkadaşları (2009) çalışma sonuçlarında olduğu gibi intihar düşüncesi ile ilişkili bir değişken olarak öne çıkabilir. Bunun yanı sıra şimdi hazcı zaman perspektifinin yüksek olması da intihar açısından pozitif yönde bir yordayıcı olabilir, çünkü önceki çalışmalar yüksek şimdi hazcı zaman perspektifinin riskli davranışlarda bulunmayla ilişkili olduğunu göstermiştir (Zimbardo ve Boyd 1999, Wassarman 2001, Chavarria ve ark. 2015, Abousselam ve ark. 2016). Ancak mevcut çalışmanın sonuçları alan yazınla örtüşmemektedir. Bu durum şimdi hazcı zaman perspektifinin haz odaklı yapısının bireylerin daha fazla sosyal etkileşime katılmalarını ve sosyal destek ağlarını genişletmelerini desteklemesi ile dikkatin hızlı değişiminin sağladığı anlık duygu düzenleme gibi kişisel ve kişilerarası mekanizmalar aracılığıyla, intihar olasılığıyla doğrudan bir ilişki oluşmasını engellemiş olabileceğini düşündürmektedir (Zimbardo ve Boyd 1999, Zimbardo ve Boyd 2018).

Gelecek zaman perspektifi ile intihar olasılığı arasındaki ilişkiye dair mevcut çalışmadan elde edilen korelasyon analizi bulgusu alan yazınla tutarlı olsa da; hiyerarşik regresyon analizi sonucu demografik değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde gelecek zaman perspektifinin intihar olasılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığını göstermiştir. Hâlbuki düşük gelecek zaman perspektifinin daha yüksek intihar eğilimleriyle ilişkili olduğu önceki çalışma bulgularınca ortaya konulmuştur (Hirsch ve ark. 2006, Hirsch ve ark. 2007, Wang ve ark. 2024). Bu çalışmada da gelecek zaman perspektifinin intihar olasılığı için güçlü bir yordayıcı olabileceği beklenmiştir. Çünkü sınırlı gelecek yönelimine sahip olmak olumlu beklentiler oluşturmayı, anlamlı hedefler belirlemeyi zorlaştırabilir (Zimbardo ve Boyd 1999, Zimbardo ve Boyd 2018). Diğer çalışmalara bakıldığında, intihar olasılığı taşıyan bireylerin genellikle olumlu gelecek deneyimlerinin düşük olduğu ve buna bağlı olarak hayal etme yeteneğinin bozulduğu; gelecek yöneliminin eksik olmasının umutsuzluğu ve intihar düşüncelerini artırabildiği ve gelecek zaman perspektifinin depresyon, umutsuzluk, intihar arasındaki bağlantıları düzenleyebildiği tespit edilmiştir (MacLeod ve ark. 1993, MacLeod ve ark 1998, Taylor ve ark. 2011, Chin ve Holden 2013). Bu çalışmada diğer çalışmalardan farklı olarak gelecek zaman perspektifinin intihar olasılığı için anlamlı bir yordayıcı olmaması örneklem grubunun yapısıyla ilişkilendirilebilir. Türk toplumunda geleceğe ilişkin beklenti ve planlamaların şekillenmesinde kadercilik eğilimi gibi kültürel unsurların rol oynayabileceği düşünüldüğünde, gelecek zaman perspektifinin intihar davranışı açısından anlamlı bir yordayıcı olarak ortaya çıkmaması olası bir kültürel bağlam çerçevesinde değerlendirilebilir. Bu bağlamda, geleceğe yönelik beklenti ve planlamalardan ziyade geçmiş yaşantılara ve bunlara ilişkin pişmanlıklara yönelik bilişsel odağın intihar riskiyle daha güçlü bir ilişki göstermiş olması olasıdır. Ancak, çalışmada kültürel değişkenler doğrudan ölçülmediğinden, bu açıklamanın kesin bir neden olarak değil, bulgunun olası yorumlarından biri olarak ele alınması gerekmektedir.

Son olarak korelasyon sonuçları, dengeli zaman perspektifinden sapmanın (yani ideal dengeli profilden uzaklaşmanın) artmasının intihar olasılığını arttırdığını göstermiştir. Aynı zamanda hiyerarşik regresyon modeli sonucu da demografik değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde dengeli zaman perspektifinden sapma puanı yükseldikçe—yani bireyler geçmiş, şimdi ve gelecek boyutları arasında esnek ve dengeli geçiş yapabilme yetisinden uzaklaştıkça—intihar olasılığı puanlarının da arttığını göstermektedir ve dengeli zaman perspektifinden sapmanın intihar olasılığı için anlamlı bir yordayıcı olduğu bulgulanmıştır. Bu bulgular çalışmada beklenen sonuçlardan birisidir. Çünkü bir zaman perspektifine aşırı odağın veya ihmalin yerine ihtiyaç doğrultusunda zaman perspektifleri arasında esnek geçiş yapabilmenin iyi oluş, yüksek yaşam memnuniyeti, daha az olumsuz duygulanım, daha yüksek iyimserlik ve öz yeterlik duygusuna olumlu katkılar sunduğu önceden ileri sürülmüştür (Sobol-Kwapinska ve Jankowski 2016). Dolayısıyla dengeli zaman perspektifinin adaptif bir mekanizma olarak işlev gördüğü kabul edilmektedir (Zhang ve ark. 2013, Boniwell ve Zimbardo 2015, Stolarski ve ark. 2020). Bunun yanı sıra klinik bir psikiyatrik örneklemde Pyszkowska ve ark. (2023), dengeli zaman perspektifinden sapmaların klinik tablolarla ilişkisini ortaya koymuştur. Ayrıca Stolarski ve arkadaşları (2024) tarafından yürütülen sistematik derlemede de dengesiz ve esneklikten uzak zamansal profillerin bir tanı ötesi (transdiagnostik) risk mekanizması oluşturabileceği gösterilmiştir. Bu noktada alan yazında dengeli zaman perspektifinden sapma ile intihar olasılığı arasındaki bağlantıyı açıklayan bir çalışma olmasa da bu çalışma ile dengeli zaman perspektifinin iyi oluş, yaşam memnuniyeti, iyimserlik gibi kavramlarla olan ilişkisinden hareketle intihar olasılığını da yordayabileceği düşünülmüştür.

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da belli başlı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle kişilerin zaman perspektiflerine ve intihar olasılıklarına dair veriler öz bildirime dayalı ölçüm araçları ile toplanmıştır. Bu tarz yöntemlerde kişilerin sosyal beğenirlik gibi çeşitli nedenlere bağlı olarak verdikleri yanıtların yanıltıcı olabileceği sorunsalı ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla bu bir sınırlılık oluşturmaktadır. Ayrıca katılımcıların kolayda ve kartopu örnekleme yöntemleriyle seçilmiş olması dikkate alındığında, bu örnekleme yöntemleri, araştırmaya katılmaya daha istekli veya araştırma konusu ile belirli özellikler açısından benzer bireylerin örneklemde daha fazla temsil edilmesine yol açarak seçim yanlılığına neden olabilir. Böylece elde edilen bulguların farklı özelliklere sahip daha geniş popülasyonlara genellenebilirliği sınırlı olabilir. Çalışmada intihar olasılığı açısından yüksek riskli katılımcıların klinik değerlendirme ve yönlendirme süreçlerinin anonim veri toplama nedeniyle gerçekleştirilememiş olması başka bir sınırlılıktır. Katılımcılara bilgilendirilmiş onam sürecinde ihtiyaç halinde başvurabilecekleri psikolojik destek ve yönlendirme kaynakları hakkında bilgi verilmiş olsa da anonimlik nedeniyle yüksek risk düzeyindeki katılımcıların bireysel olarak belirlenmesi ve doğrudan takip edilmesi mümkün olmamıştır. Bir diğer sınırlılık, çalışmanın kesitsel olmasıdır; bu nedenle elde edilen sonuçlar nedensel bir zeminde değerlendirilmemelidir. Yine bir diğer sınırlılık olarak, kişilerin zaman algısı ve yöneliminin kültürel değerler, bireycilik-kolektivizm dengesi ve sosyoekonomik koşullardan etkilenebileceği göz önünde bulundurulduğunda, kültürler arası düzeyde belirlenmiş zaman perspektifi kesme noktaları ve normatif profillerin bu çalışmada Türk örneklemine doğrudan uygulanması gösterilebilir. Bunların dışında katılımcıların önceki intihar geçmişine ve herhangi bir psikopatolojik tanıya sahip olup olmadıklarına ilişkin bilgi toplanmamıştır. İntihar olasılığı ile ilişkili olabilecek depresyon, anksiyete, psikiyatrik hastalık öyküsü, umutsuzluk ve geçmiş intihar düşüncesi/girişimi gibi klinik ve psikososyal değişkenlerin ölçülmemiş olması, zaman perspektifleri ile intihar olasılığı arasındaki ilişkinin potansiyel karıştırıcı etkilerden bağımsız olarak değerlendirilmesini güçleştirmektedir. Dolayısıyla, çalışmada gözlenen ilişkiler nedensel veya tamamen bağımsız ilişkiler olarak yorumlanmamalıdır. Bu bilgilerin intihar olasılığı puanlarını etkileyebileceği düşünüldüğü için bu çalışma için önemli bir sınırlılık olabilir. Son olarak çalışmanın psikometrik sınırlılığı olarak çalışmada kullanılan Zimbardo'nun Zaman Perspektifi Envanteri'nin şimdi hazcı (α = .67) ve gelecek zaman (α = .53) perspektiflerinin iç tutarlılık katsayıları kabul gören .70 eşiğinin bir miktar altında kalmıştır. Bu aynı zamanda DZPS puanında ölçüm hatasına da yol açmış olabilir. Dolayısıyla bu durum çalışmada elde edilen ilişkilerin gücünü bir miktar azaltmış olabileceğini düşündürmekle birlikte bulguların dikkatli yorumlanmasını doğurmuştur.

Çalışmanın sınırlılıklarına rağmen elde edilen sonuçlar alan yazındaki boşluğu doldurarak gelecek çalışmalar için de bir zemin hazırlayabilir. Örneğin zaman perspektifleri, dengeli zaman perspektifi ve intihar arasındaki ilişkinin altında yatan kültürel ve dolaylı mekanizmaları daha ayrıntılı olarak inceleyen çalışmalar yürütülebilir. Araştırmada kullanılan öz bildirim temelli ölçüm araçlarına verilen yanıtların katılımcıların veri toplama sürecindeki anlık ruh hallerinden etkilenmiş olma olasılığı bulunmaktadır. Bu durum, elde edilen bulguların yorumlanmasını sınırlayabilir. Daha sonraki çalışmalarda, etik ve gizlilik ilkeleri gözetilerek intihar olasılığı açısından yüksek riskli katılımcılara yönelik klinik yönlendirme ve takip protokollerinin yapılandırılması önerilmektedir. Yürütülecek başka çalışmalarda olasılıklı örnekleme gibi farklı yöntemlerinin kullanılması, bulguların genellenebilirliğinin artırılmasına katkı sağlayabilir. Bu çalışmada, Türk kültürüne özgü özellikler dikkate alınmadan dış kaynaklı normatif değerlerin kullanılması, Türk örneklemine özgü bazı zaman algısı farklılıklarının yeterince yansıtılamamasına neden olmuş olabilir. Bu nedenle, gelecekteki çalışmalarda Türk örneklemine özgü normatif puanların belirlenmesi yararlı olabilir. Gelecek araştırmalarda, söz konusu değişkenlerin zaman içindeki değişimini ve nedensel ilişkilerini daha sağlıklı ortaya koyabilmek amacıyla boylamsal araştırma desenlerinin kullanılması önerilebilir. Yine daha sonraki çalışmalarda intihar olasılığı ile ilişkili olabilecek depresyon, anksiyete, psikiyatrik hastalık öyküsü, umutsuzluk ve geçmiş intihar düşüncesi/girişimi gibi klinik ve psikososyal değişkenlerin değerlendirilerek analizlerde kontrol edilmesi, zaman perspektifleri ile intihar olasılığı arasındaki ilişkinin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Bireylerin intihar düşünceleri ve davranışlarında zaman perspektifinin rolünü anlamak intiharın önlenmesi ve sağaltımında ruh sağlığı çalışanlarına yeni bir çerçeve sağlayabilir. Hem önceki çalışmalardan hem de bu çalışmadan elde edilen bulgular temelinde uyumsuz zaman perspektiflerini ele alarak ve geçmiş, şimdi ve geleceğe dair daha dengeli bir zaman algısını teşvik

ederek intihar olasılığını azaltmayı amaçlayan psiko-eğitim programlarının ve yapılandırılmış müdahalelerin geliştirilmesine katkıda bulunulabilir.

Sonuç

Bu araştırmada, zaman perspektifleri ve dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyinin kişilerin intihar olasılığı üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda bu kişilerin zamanı algılama ve anlamlandırma biçimlerini ifade eden zaman perspektifi kavramının intihar olasılığı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Sonuç olarak, kişilerin geçmiş yaşantılarını kronik bir olumsuzluk ve pişmanlık odağında değerlendirmelerinin (geçmiş olumsuz) ve şimdiki zamana kaderci bir pencereden yaklaşmanın (şimdi kaderci) intihar olasılığı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği saptanmıştır. Buna karşın geçmişle kurulan olumlu bağın (geçmiş olumlu) ise intihar olasılığı ile negatif yönde bir yordayıcı tespit edilmiştir. Aynı zamanda kişilerin dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyinin artmasının intihar olasılığını pozitif yönde yordaması bu çalışmanın önemli bulgularından biridir; öyleki alanyazında bu iki değişken arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen başka bir ampirik çalışma bulunmamaktadır. Çalışmada bireylerin zaman perspektiflerindeki sapma miktarı arttıkça intihar olasılıkları da artmasına yönelik sonuç klinik değerlendirme ve önleme çalışmalarında sadece tek bir zaman boyutuna değil, kişinin genel zaman perspektifi dengesine odaklanılması gerektiğine işaret etmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma, genç yetişkinlerde intihar olasılığının anlaşılmasında zaman algısının (özellikle geçmişe yönelik olumsuz yüklemeler ve kaderci kabullenişler ile dengeli zaman perspektifinden uzaklaşmanın) yordayıcı gücünü ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, intihar olasılığını tarama protokollerine bireylerin zaman perspektifi profillerini değerlendiren alt boyutların entegre edilmesi önerilmektedir. Ayrıca psikoterapi uygulamalarında, danışanların geçmişin yükünü ve kırgınlıklarını yeniden anlamlandırmalarına, geleceğe ise yeniden umut ve hedefle bakabilmelerine alan açan zamansal bakış açılarının sürece dahil edilmesinin intihar olasılığını azaltmada önemli olacağı düşünülmektedir. İlerideki çalışmaların, bu tür zamansal odaklı psikoeğitim ve önleme programlarının intihar düşüncesi ve davranışını azaltmadaki etkililiğini klinik denemelerle test etmesi alana değerli katkılar sağlayacaktır.

Kaynaklar

Abousselam N, Naudé L, Lens W, Esterhuyse K (2016) The relationship between future time perspective, self-efficacy and risky sexual behaviour in the Black youth of central South Africa. J Ment Health, 25:176-183.

Akirmak U (2021) The validity and reliability of the Zimbardo Time Perspective Inventory in a Turkish sample. Curr Psychol, 40:2317-2330.

Allemand M, Olaru G, Hill PL (2025) Future time perspective and depression, anxiety, and stress in adulthood. Anxiety Stress Coping, 38:58-72.

Anagnostopoulos F, Griva F (2012) Exploring time perspective in Greek young adults: Validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and relationships with mental health indicators. Soc Indic Res, 106:41-59.

Atlı Z, Eskin M, Dereboy Ç (2009) İntihar olasılığı ölçeğinin (İOÖ) klinik örneklemde geçerlik ve güvenirliği. Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi, 12:111-124.

Bhadoriya D, Meena S (2025) Time perspective: A systematic review. Int J Indian Psychol, 13:DIP:18.01.035.

Boniwell I, Zimbardo PG (2015) Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life, 2nd ed. (Ed J Joseph). Hoboken, NJ, Wiley.

Chavarria J, Allan NP, Moltisanti A, Taylor J (2015) The effects of present hedonistic time perspective and past negative time perspective on substance use consequences. Drug Alcohol Depend, 152:39-46.

Chen T, Qin XJ, Cui JF, Gan MY, Tan SP, Wang Y et al. (2023) Balanced time perspective and its relationship with clinical and cognitive symptoms in schizophrenia. Pers Individ Dif, 202:112003.

Chin J, Holden RR (2013) Multidimensional future time perspective as moderators of the relationships between suicide motivation, preparation, and its predictors. Suicide Life Threat Behav, 43:395-405.

Cull JG, Gill WS (1988) Suicide Probability Scale Manual. Los Angeles, Western Psychological Services.

Durak Batıgün A, Hisli Şahin N (2018) İntihar Olasılığı Ölçeği: Gözden geçirme, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Klinik Psikoloji Dergisi, 2:52-64.

Eskin M (2014) İntihar: Anlama, Değerlendirme, Tedavi ve Önleme, 3. Baskı. Ankara, Türk Psikologlar Derneği.

Field A (2009) Discovering Statistics Using SPSS, 3rd ed. London, Sage.

Hirsch JK, Duberstein PR, Conner KR, Heisel MJ, Beckman A, Franus N et al. (2006) Future orientation and suicide ideation and attempts in depressed adults ages 50 and over. Am J Geriatr Psychiatry, 14:752-757.

Hirsch JK, Duberstein PR, Conner KR, Heisel MJ, Beckman A, Franus N et al. (2007) Future orientation moderates the relationship between functional status and suicide ideation in depressed adults. Depress Anxiety, 24:196-201.

Holman MS, Williams MN (2022) Suicide risk and protective factors: A network approach. Arch Suicide Res, 26:137-154.

Jochemczyk Ł, Pietrzak J, Buczkowski R, Stolarski M, Markiewicz Ł (2017) You only live once: Present-hedonistic time perspective predicts risk propensity. Pers Individ Dif, 115:148-153.

Karaytuğ MO, Tamam L, Demirkol ME, Namlı Z, Gürbüz M, Yeşiloğlu C et al. (2022) The mediating role of time perspective in the relationship between chronotype and suicide in bipolar disorder. Behav Sci, 12:492.

Karslı F (2022) Belirsizliğe tahammülsüzlük, sorun çözme ve intihar arasındaki ilişki: Bir durumsal aracılık modeli (Doktora tezi). Aydın, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.

Kaya Lefèvre H, Mirabel-Sarron C, Docteur A, Leclerc V, Laszcz A, Gorwood P et al. (2019) Time perspective differences between depressed patients and non-depressed participants, and their relationships with depressive and anxiety symptoms. J Affect Disord, 246:320-326.

Kooij DTAM, Kanfer R, Betts M, Rudolph CW (2018) Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. J Appl Psychol, 103:867-893.

Laghi F, Baiocco R, D'Alessio M, Gurrieri G (2009) Suicidal ideation and time perspective in high school students. Eur Psychiatry, 24:41-46.

Lennings CJ (1994) Time perspective, mood disturbance, and suicide liberation. Omega (Westport), 29:153-164.

MacLeod AK, Rose GS, Williams JMG (1993) Components of hopelessness about the future in parasuicide. Cognit Ther Res, 17:441-455.

MacLeod AK, Tata P, Evans K, Tyrer P, Schmidt U, Davidson K et al. (1998) Recovery of positive future thinking within a high-risk parasuicide group: Results from a pilot randomized controlled trial. Br J Clin Psychol, 37:371-379.

Mooney A, Earl JK, Mooney CH, Bateman H (2017) Using balanced time perspective to explain well-being and planning in retirement. Front Psychol, 8:1781.

Nowakowska I, Beck J, Rönnlund M (2026) Work on self-esteem, reformulate your past, seek pleasure, and stay well: Well-being, time perspectives and changes in anxiety and depressive symptoms over a one-year period. Pers Individ Dif, 249:113521.

Pyszkowska A, Åström E, Rönnlund M (2024) Deviations from the balanced time perspective, cognitive fusion, and self-compassion in individuals with or without a depression diagnosis: Different mean profiles but common links to depressive symptoms. Front Psychol, 14:1290676.

Sailer U, Rosenberg P, Nima AA, Gamble A, Gärling T, Archer T et al. (2014) A happier and less sinister past, a more hedonistic and less fatalistic present and a more structured future: Time perspective and well-being. PeerJ, 2:e303.

Shahnaz A, Saffer BY, Klonsky ED (2019) Examining time perspective orientation in suicide ideation and suicide attempts. J Soc Clin Psychol, 38:627-646.

Sobol-Kwapinska M, Jankowski T (2016) Positive time: Balanced time perspective and positive orientation. J Happiness Stud, 17:1511-1528.

Stolarski M, Fieulaine N, Zimbardo PG (2018) Putting time in a wider perspective: The past, the present and the future of time perspective theory. In The Sage Handbook of Personality and Individual Differences: The Science of Personality and Individual Differences (Eds V Zeigler-Hill, TK Shackelford):592-628. London, Sage.

Stolarski M, Matthews G, van Beek W (2024) Time matters for mental health: A systematic review of quantitative studies on time perspective in psychiatric populations. Curr Opin Psychiatry, 37:23-31.

Stolarski M, Zajenkowski M, Jankowski KS, Szymaniak K (2020) Deviation from the balanced time perspective: A systematic review of empirical relationships with psychological variables. Pers Individ Dif, 156:109772.

Tabachnick BG, Fidell LS (2013) Using Multivariate Statistics, 6th ed. Boston, Pearson.

Taylor P, Gooding P, Wood A, Johnson J, Tarrier N (2011) Prospective predictors of suicidality: Defeat and entrapment lead to changes in suicidal ideation over time. Suicide Life Threat Behav, 41:297-306.

Wang L, Xian X, Hu J, Liu M, Cao Y, Dai W et al. (2024) The relationship between future time perspective and suicide ideation in college students: Multiple mediating effects of anxiety and depression. Heliyon, 10:e36564.

Wassarman HS (2001) The role of expectancies and time perspectives in gambling behavior (Doctoral dissertation). Berkeley, University of California.

van Beek W, Berghuis H, Kerkhof A, Beekman A (2011) Time perspective, personality and psychopathology: Zimbardo's time perspective inventory in psychiatry. Time Soc, 20:364-374.

Yufit RI, Benzies B (1973) Assessing suicidal potential by time perspective. Life Threat Behav, 3:270-282.

Zhang JW, Howell RT, Stolarski M (2013) Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. J Happiness Stud, 14:169-184.

Zimbardo PG, Boyd JN (1999) Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. J Pers Soc Psychol, 77:1271-1288.

Zimbardo PG, Boyd JN (2018) Zaman Paradoksu: Hayatınızı Değiştirecek Yeni Zaman Psikolojisi (Çeviren Y Yalur). İstanbul, Pegasus.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.
Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız
Etik Onay: Bu çalışma için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 22.09.2023 tarih ve 08/07 nolu karar ile etik onayı alınmıştır. Katılımcılar çalışmaya katılmadan önce aydınlatılmış onam vermişlerdir.
Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.
Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.
Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript
Peer-review: Externally peer-reviewed.
Ethical Approval: Ethical approval for this study was obtained from the Erzincan Binali Yıldırım University Social and Human Sciences Ethics Committee pursuant to date 22.09.2023 and number 08/07. Participants provided informed consent prior to participating in the study.
Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.
Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.