

T.C.  
İSTANBUL AYVANSARAY ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



GENÇ YETİŞKİNLERİN DOĞA İLE İLİŞKİLİ OLMAK VE  
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşe ATEŞ

19210301043

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ

ŞUBAT 2022



T.C.  
İSTANBUL AYVANSARAY ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

**YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU**

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 19210301043 numaralı öğrencisi **Ayşe ATEŞ**'in "**Genç yetişkinlerin Doğa ile ilişkili olmak ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki**" konulu Yüksek Lisans tezi Enstitümüz Yönetim Kurulunun 20/01/2022 tarihli ve 2022/01 sayılı Yönetim Kurulu kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile 23.02.2022 tarihinde kabul edilmiştir.

	<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
<b>ASIL ÜYELER</b>				
<b>Danışman</b>	Dr. Öğr. Üyesi	Çiğdem DEMİR ÇELEBİ	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi	
<b>1. Üye</b>	Dr. Öğr. Üyesi	Mehmet Fatih VARLI	İstanbul Ayvansaray Üniversitesi	
<b>2. Üye</b>	Dr. Öğr. Üyesi	Melike CEYLAN	İstanbul Ayvansaray Üniversitesi	
<b>YEDEK ÜYE</b>				
<b>1. Üye</b>	Dr. Öğr. Üyesi	Yunus YÜCEL	İstanbul Ayvansaray Üniversitesi	

**ONAY**

(İMZALIDIR)

Prof. Dr. Alper ERTÜRK

Enstitü Müdürü

## AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi / Doktora Tezi olarak sunduğum Genç yetişkinlerin Doğa ile ilişkili olmak ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki” başlıklı çalışmamın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve onurumla doğrularım.

.../.../... (Tarih)

İmza

Ayşe ATEŞ

## TEŞEKKÜR

Öncelikle tez yazım aŐamasında destekçim olan, pandemi sürecinde bilgi birikimiyle ve desteğiyle her zaman yanımda olan sayın danışman hocam Dr. Öğretim Görevlisi ÇİĞDEM DEMİR ÇELEBİ'ye, verilerin toplanması için büyük destek veren kardeşim GÜLSÜM SEVGİ'ye sonsuz teşekkür ederim.

Ayşe Ateş



## İÇİNDEKİLER

<b>YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU</b> .....	<b>i</b>
<b>AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI</b> .....	<b>ii</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>iii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>iv</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>vi</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>SEMBOLLER LİSTESİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>x</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>11</b>
1.1. Araştırmanın Amacı .....	12
1.2. Araştırmanın Önemi .....	13
1.3. Araştırma Soruları.....	14
1.4. Araştırmanın Varsayımları .....	15
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	15
1.6. Tanımlar .....	16
<b>2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI</b> .....	<b>17</b>
2.1. Doğayla İlişki.....	17
2.1.1. Doğa ile İlişki ve Psikososyal Sonuçları.....	21
2.2. Psikolojik Dayanıklılık .....	28
2.2.1. Psikolojik Dayanıklılık ile İlişkili Faktörler .....	30
2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Gelişimsel Faktörler .....	33
2.2.2. Doğa ile İlişki ve Psikolojik Dayanıklılık.....	35
<b>3. GEREÇ ve YÖNTEM</b> .....	<b>37</b>
3.1. Araştırmanın Yöntemi .....	37

3.2. Evren ve Örneklem .....	37
3.3. Veri Toplama Araçları .....	38
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	38
3.3.2. Doğayla İlişkili Olma Ölçeği .....	38
3.3.3. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	39
3.4. Veri Analiz Yöntemleri .....	40
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>41</b>
4.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri .....	41
4.2. Demografik Değişkenler Bakımından Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırılması .....	44
4.3. Korelasyon ve Regresyon Bulguları .....	49
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>51</b>
5.1. Doğa ile İlişkili Olma Düzeyinin Sosyo-Demografik Değişkenler Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ve Yorumu .....	51
5.2. Yetişkin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Sosyo-Demografik Değişkenler Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ve Yorumu .....	52
5.3. Yetişkin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve doğa ile ilişkili olma ve arasındaki ilişkiye yönelik bulgular ve yorumu.....	53
<b>6. SONUÇ .....</b>	<b>58</b>
<b>7. ÖNERİLER .....</b>	<b>59</b>
<b>8. KAYNAKLAR .....</b>	<b>61</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>72</b>
EK 1: SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU .....	72
EK 2: YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ .....	73
EK 3: DOĞAYLA İLİŞKİLİ OLMA ÖLÇEĞİ-21 (DİO-21) .....	75

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 4. 1:</b> Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin frekans dağılımları .....	41
<b>Tablo 4. 2:</b> Araştırmada kullanılan ölçekler ve ilgili alt boyutların puan ortalamaları, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri.....	42
<b>Tablo 4. 3:</b> Araştırmada kullanılan ölçekler ve ilgili alt boyutların Cronbach iç tutarlılık katsayıları .....	43
<b>Tablo 4. 4:</b> Genç yetişkinlerin doğayla ilişkili olma alt boyut ve toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren t testi bulguları .....	44
<b>Tablo 4. 5:</b> Genç yetişkinlerin doğayla ilişkili olma alt boyut ve toplam puanlarının medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren ANOVA bulguları .....	45
<b>Tablo 4. 6:</b> Genç yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren t testi bulguları .....	46
<b>Tablo 4. 7:</b> Genç yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık alt boyut puanlarının medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren ANOVA bulguları .....	47
<b>Tablo 4. 8:</b> Katılımcıların yaş, doğayla ilişkili olma ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin Pearson Momentler Korelasyonu bulguları .....	49

## **KISALTMALAR LİSTESİ**

DİÖ-21 : Doğayla İlişkili Olma Ölçeği-21

YPDÖ : Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği





## SEMBOLLER LİSTESİ

- $\bar{x}$  : Ortalama  
ss : Standart Sapma  
 $\beta$  : Beta değeri  
% : Yüzde  
N : Katılımcı Sayısı



## ÖZET

### GENÇ YETİŞKİNLERİN DOĞA İLE İLİŞKİLİ OLMAK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bu çalışmada, yetişkinlerde doğayla ilişkili olma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda, kadınların doğayla ilişkili olma düzeyi erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Medeni durum değişkenine göre, romantik ilişkisi olmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık puanları evli bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşüktür. Doğayla ilişkili olma düzeyi ise medeni durum bakımından anlamlı farklılık göstermemektedir. Doğayla ilişkili olma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendiğinde, yaşın artmasıyla doğayla ilişkili olma ve psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki artış istatistiksel olarak anlamlıdır. Doğayla ilişkili olma düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Doğayla İlişkili Olma, Genç Yetişkinlik, Psikolojik Dayanıklılık

## **ABSTRACT**

### **THE EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NATURE CONNECTEDNESS AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF YOUNG ADULTS**

In this study, the relationship between nature relatedness and resilience in adults was examined. In line with the research findings, women's level of being related to nature was found to be higher than men. In addition, it was determined that the psychological resilience scores of male participants were significantly higher than female participants. According to the marital status variable, the psychological resilience scores of individuals who do not have a romantic relationship are significantly lower than those of married individuals. The level of being related to nature does not differ significantly in terms of marital status. When the relationship between being related to nature and resilience is examined, the increase in the levels of being related to nature and psychological resilience with increasing age is statistically significant. A positive and significant correlation was found between the level of being related to nature and psychological resilience.

**KeyWords:** Emerging Adulthood, Nature Connectedness, Psychological Resilience

## 1. GİRİŞ

İlk çağlardan bu yana insan, doğanın bir parçası olmuş, onunla ilişkisi hep sürmüştür (Horkheimer-Adomo, 1995). İnsanın ilişki kurma ihtiyaçları içerisinde doğa ile olan ilişkisi ön sıralarda yer alır. Zira bu ilişkinin ana sebebi insanın doğaya bağımlı olmasıdır. İnsan doğa ile var olan, yaşamını doğanın şartlarına göre şekillendiren bir varlıktır (Gül, 2013).

Wilson (1984), insanların diğer canlılara odaklanmak ve onlarla ilişki kurmak için doğuştan gelen bir eğilimi olduğunu öne sürmektedir. Kellert ve Wilson (1993) tarafından *biyofili* olarak adlandırılan davranışlar evrimsel bir bakış açısıyla ele alınmaktadır. İnsanlar, evrimsel açıdan ve eski dönemlerde yaşamlarının neredeyse tamamını doğal çevrede geçirdikleri ve daha sonra kent yaşamına geçtikleri için, bu doğaya karşı hissedilen çekim ve biyofili durumu, özdeşleşme ve doğaya bağlanma ihtiyacının modern psikolojide incelenmesini gerektirmiştir (Kellert ve Wilson, 1993). Esasında atalarımızın mevcut çevresel koşullarda hayatta kalabilmeleri ve gelişebilmeleri için doğaya bağlı olmaları evrimsel açıdan adaptif bir davranış olarak değerlendirilebilir. Atalarımızın başarılı bir şekilde uygun yiyecek, su ve barınak bulma, etrafını etkili bir şekilde izleme, yırtıcı hayvanlardan kaçınma ve bunlara tepki verme gibi günlük davranışları, büyük ölçüde doğadaki ipuçlarına göre şekillenmiştir. Böylece, doğal dünyaya daha fazla bağlı olan bireyler, bu kadar bağlı olmayanlara göre önemli bir evrimsel avantaja sahip olmuştur. Öte yandan, doğanın tüm yönleri yararlı ve destekleyici olmayabilir. Örneğin, Ulrich (1993), yılanlar ve örümcekler gibi zehirli veya tehlikeli olabilecek canlılardan kaynaklı olarak ortaya çıkabilecek biyofobi kavramını ele almaktadır. Bununla birlikte, biyofobi kavramının evrimsel açıdan avantaj sağlayabilecek bir özellik olabileceği ve zamanında kişilerin tehlikeli olan canlılardan ve ortamlardan bu sayede uzak kalabildikleri ileri sürülmüştür. Hayatta karşılaşılan güçlüklerle uyum sağlamak adına sergilenen eylemler sebebiyle zaman içerisinde psikolojik dayanıklılığın gelişmesi söz konusu olabilmektedir. Bu yüzden, doğayla olan bağlantının uyumu ve devamlılığı sağlayabileceği öngörülebilir.

Psikolojik dayanıklılık (PD) tanımına bakıldığında ise kişinin yaşadığı ağır bir olay sonrası ruhsal bozukluklara karşı geliştirdiği koruyucu unsurlar olarak

tanımlanmaktadır. Aynı zamanda felaketlerin üstesinden gelme ve duruma uyum sağlama becerisi olarak da kullanılmaktadır (Luthar ve ark. 2000; Garnezy ve ark. 1991; Friborg ve ark. 2005). Psikolojik dayanıklılık kişinin aile, çevre, iletişim becerileri, dışa dönük-içe dönük yapı gibi pek çok etkeni barındırmaktadır (Friborg ve ark., 2003). Buna bağlı olarak olumsuz deneyimlere karşı gösterilen tepkilerin farklılık göstermesi söz konusudur.

Doğa ile uyumlu bir ilişki içinde olan bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda, doğal ortamlara (parklar, ormanlık alanlar ve plajlar gibi) daha fazla maruz kalmanın veya bunlarla 'temas'ın hem çocuklar hem de yetişkinler arasında fiziksel sağlığa ilişkin olumlu sonuçları olduğu ileri sürülmüştür (Astell-Burt, Feng ve Kolt, 2014; Alcock ve ark., 2017; Mitchell ve ark., 2015). Ayrıca, kişilerin doğa ile teması, öznel iyi oluş ve sağlıklı bilişsel gelişimle ilişkilendirilmiştir (Barton ve White, 2010).

White ve meslektaşları (2019) tarafından yapılan araştırmada, haftada 120 dakika ve daha fazla doğada vakit geçiren kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Uçar (2019) tarafından yapılan diğer bir araştırmada, doğayla temasın pozitif duygularla anlamlı ilişkisi olduğu sonucu elde edilmiştir. Demir-Çelebi ve Şirin-Ayva (2017) tarafından yapılan diğer bir araştırmada, yetişkinlerde doğayla iç içe olmanın strese karşı iyileşme ve algılanan dikkatin iyileşmesi üzerinde etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, katılımcılar, doğada olmanın stres ve dikkat yorgunluğuna karşı iyileştirici olduğunu belirtmişlerdir.

İlgili literatür ve değişkenlere yönelik tanımlamalar ele alındığında doğa ile ilişkili olmak ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik daha önce araştırmaların yapıldığı, ancak benzer çalışmaların ülkemizde sınırlı olduğu görülmüştür. Bu yüzden, yapılan bu araştırmanın literatürde bir boşluğu doldurması amaçlanmıştır.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Yapılan bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve doğayla ilişkili olma arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

## 1.2. Araştırmanın Önemi

Doğadan kopuk büyüyen insanın doğadaki diğer varlıklarla sağlıklı bir ilişki kuramayacağı düşünülür. Doğa ile sağlıklı ilişki kurabilen birey de kendisi ile sağlıklı bir ilişki geliştirip olgun bir birey haline gelmektedir (Cüceloğlu, 2005). Kişinin kendisi ile ilişkisinin sağlıklı olması ruh sağlığı açısından önemi bilinen bir savdır. İnsan kendini salt özne olarak gördüğü zaman doğa ile arasındaki bağda kırılmalar meydana gelmiştir. Bu kırılmalar başlamadan önce ise insan da diğer türler gibi doğanın bir parçası olarak onun ile uyumlu yaşayabilmiştir. Bu uyum, doğanın kapsayıcılığı ve adil bir dağılım göstermesi ile mümkün olmuştur (Descola, 2017).

Doğa, küresel olarak benzeri görülmemiş bir oranda kaynakları tükenen ve yaklaşık 1 milyon hayvan ve bitki türü yok olma tehlikesiyle karşı karşıya olan bir haldedir. İnsanlar doğaya değer vermezse veya onu yaşamlarıyla alakalı olarak görmezlerse, büyük olasılıkla doğanın kaynaklarının kaybıyla ilgilenmezler ve korunmasına yönelik daha az özen gösterirler (Soga ve Gaston, 2016). Doğayı koruma, başarılı bir biyo-çeşitliliğin korunmasının daha fazla insanın doğa için olumlu tutum ve davranışlar geliştirmesini sağlamayı gerektirdiğini kabul eder; zorluk, bunu başarmak için etkili müdahalelerin ve faaliyetlerin belirlenmesinde yatmaktadır. Bu nedenle, teorik ve uygulamalı araştırmalar için kritik bir alan, doğa faaliyetlerinin koruma davranışını nasıl desteklediğini anlamaktır.

Bu araştırmada, kişilerin doğayla ilgili deneyimlerine ek olarak, doğayla ilişkili olmanın çevreye olan etkilerinin dikkate alınması ayrıca önemlidir. Doğayla ilişkili olma durumunun yalnızca bireysel olmadığı ve her geçen gün kaynakların tükendiği dünyada kişilerin doğayı korumak için özenli olması gerekliliğini barındırdığını dikkate almak gereklidir. Bu durumun gerekçesi olarak, doğadan alınan ve kişiyi iyi hissettiren kaynakların ve kurulan ilişkinin karşılığı olarak da doğanın korunması sonucunda doğanın insana daha fazlasını sunabileceği gösterilebilir. Doğayı koruma, doğaya yönelik zararlı davranışları azaltarak veya faydalı olanları benimseyerek sürdürülebilirliği destekleyen her türlü faaliyeti kapsamaktadır (Clayton, 2012).

İnsan davranışını değiştirmek, doğayı koruma başarısı için çok önemli bir yoldur (Schultz, 2011). Doğayla ilişkili olma doğayı koruma davranışını destekleyen önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Zylstra ve ark., 2014; Martin ve ark.,

2020). Sonuç olarak, bireyler ve popülasyonlar içinde doğayla ilişkili olma davranışını ve alışkanlıklarının artırılması, doğayı koruma davranışını teşvik etme konusunda faydalı olacaktır. Bu doğrultuda, kişilerin kendi faydasına ek olarak, doğayla bütünleşmesinin iki yönlü bir süreç olduğunu anlatmak ve çocukluktan itibaren bunun önemini vurgulayan eğitim ve etkinliklere odaklanmak faydalı sonuçlar sağlayacaktır.

İnsan küçük topluluklar halinde ekosistem ile uyumlu, avcılık ve toplayıcılık yaptığı iki milyon yıl boyunca doğa ile uyum içerisinde olmuştur (Ponting, 2000). Toplulukların ilerlemesi ve teknolojiyi keşfetmeleri ile buna paralel olarak doğa zarar görmüş ve insan da doğadan uzaklaşmıştır. Aynı zamanda insan kendini merkeze alarak doğayı göz ardı etmiştir. (Guattari, 1990) Literatür incelendiğinde insanlığın teknolojiye bağlı gelişiminin onu doğadan uzaklaştırması ile doğa ile ilişkisi bozulmuştur (Astell-Burt, Feng ve Kolt, 2014; Alcock ve ark., 2017; Mitchell ve ark., 2015). Bu bozulma beraberinde doğanın bir parçası olan insanın ruh sağlığını da etkilemiştir. Aynı zamanda 2021 yılına kadar yapılan literatür taramalarında doğa ile ilişkili olmanın kişinin psikolojik dayanıklılığı ile ilişkisi ile ilgili alanda çok az çalışmanın olduğu görülmüştür.

### **1.3. Araştırma Soruları**

1. Genç erişkinlerin Doğa ile İlişkili Olma düzeyleri demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
  - a) Genç erişkinlerin doğa ile ilişkili olma düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
  - b) Genç erişkinlerin doğa ile ilişkili olma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
  - c) Genç erişkinlerin doğa ile ilişkili olma düzeyleri medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Genç erişkinlerde psikolojik dayanıklılıkları ve doğayla ilişkili olma arasında ilişki var mıdır?
3. Genç erişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
  - a) Genç erişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaşa göre anlamlı bir

farklılık göstermekte midir?

- b) Genç erişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- c) Genç erişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan hipotezler aşağıdaki gibidir:

H1: Genç erişkinlerin yaş, cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre doğayla ilişkili olma düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmaktadır.

H2: Genç erişkinlerin yaş, cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmaktadır.

H3: Genç erişkinlerin doğayla ilişkili olma ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır.

#### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

Araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmanın örnekleminin genç erişkinlerden oluşan evreni temsil edebileceği varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin psikolojik dayanıklılık ve doğayla ilişkili olma düzeyini incelemek açısından geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
3. Araştırmada kullanılan veri analiz yöntemlerinin, araştırma sorularının yanıtlanması için geçerli ve güvenilir yöntemler olduğu varsayılmaktadır.
4. Araştırmaya katılan genç erişkinlerin, veri ölçüm araçlarına içten yanıtlar verdiği varsayılmaktadır.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:



1. Araştırmanın örneklemi 638 genç erişkin bireyle sınırlıdır.
2. Araştırmada katılımcıların doğayla ilişkili olma ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesi, belirlenen veri ölçüm araçlarının içerdiği soru maddelerine verilen yanıtlarla sınırlıdır.
3. Araştırmada elde edilen bulgular kullanılan veri analiz yöntemleriyle sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

**Doğayla İlişkili Olma:** Doğa ile ilişki, doğal ortama ve doğaya karşı koşulsuz sevgiyi tanımlayan bir ilişki kurma şeklidir (Cohen, 2007, s. 92).

**Psikolojik Dayanıklılık:** Psikolojik dayanıklılık, olumsuz koşullara uyum sağlama yeteneği olarak da tanımlanmaktadır (Luthar ve Cicchetti, 2000).

## 2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

### 2.1. Doğayla İlişki

Bir ilişki içindeyken, yalnız hissedilmemektedir. Bireyin doğa ile bir ilişkisi varsa, kendisini daha az izole hissetmektedir. Ekopsikolojik görüşler, insanın dünyasından daha fazlasını ve insanların bu dünyada geliştirebilecekleri ilişkileri kabul etmemiz gerekliliğini vurgular. Plotkin (2003), insanlar olarak ruhlarımızın vahşi doğada geliştiğini ve vahşi doğaya yeniden bağlanmanın eve dönüş olduğunu belirtmiştir. Doğada şifa ararken, mevcut olan ilişkiler ve etkileşimler her biçimde ortaya çıkmaktadır. “Doğada atılan veya istenmeyen hiçbir şey yoktur, doğa ile ilişki, koşulsuz sevgiyi tanımlayan bir ilişki kurma şeklidir” (Cohen, 2007, s. 92). Toplumdaki tipik etkileşim kişiden kişiye gerçekleşirken, çevre ile birey arasındaki ilişki yalnızca gerçekleştiği bağlamla sınırlıdır. Cohen (2007), doğa merkezli düşünmenin yaşadığımız dünya ile bir adım öteye gitmek, kendi öykümüze bir adım daha yaklaşmak ve varoluşumuzun temeli olan bir yuvaya dönmek şeklinde olduğunu belirtmiştir. Doğayı nerede bulabileceğimizi ve yeniden bağlantı kurmak için nereye gidebileceğimizi belirlemek, bağlantı sürecinin önemli bir adımıdır.

Her birey için doğanın önemli ve tamamen benzersiz bir anlamı vardır. Tanımların çoğu, vahşi doğayı, parkları ve açık alanları içerebilen açık, ferah ve yönetilmeyen bir alanı simgeleyebilen “yeşil” i içerir. Doğadaki deneyimler çeşitlidir. Bir ağaca bakmayı, ofiste saksı bitkisi bulundurmaya veya iki haftalık bir vahşi doğa seyahatine katılmak bunlara örnek gösterilebilir. Bunların hepsi doğa deneyimleridir. Doğanın ne olduğunun tanımına yönelik spesifik araştırmaların, çektikleri acıdan dolayı güçten düşmüş ve vahşi alanlara girmeyi göze alamayan bireylerdeki sonuçları incelemiştir. Örneğin, John Davis (2008) “uzun süreli vahşi doğa gezileri, açık alanda yürüyüş veya şehir parkı ve hatta televizyonda doğa manzaralarını izlemek gibi etkinliklerin acıyı azaltan yönleri olduğunu ileri sürmüştür (s.1). Bu etkinliklerin her biri bir doğa deneyimi olarak kabul edilmektedir.

"Doğada" bulunmaya ilişkin araştırmalarda bir kişinin yürüyüşlere katıldıktan, doğa görüntülerine baktıktan ve vahşi doğa gezilerine gittikten sonraki ruhsal veya fiziksel durumunu dikkate alan bulgular elde etmiştir. Bir film veya doğa manzaralarını izlemenin bile doğada bulunmak kadar etkili olabileceği sonucuna varan sınırlı sayıda araştırma yapılmıştır (Örn. Davis, 2008).

Kaplan ve Kaplan (1989), çığır açan Doğa Deneyimi (The Experience of Nature) kitaplarında “doğal çevrenin yerine başka bir şeyin geçmeyeceğini” ilan etmişlerdir (s. 204). Ayrıca Kaplan ve Kaplan (1989), doğada şifa için mevcut olan kaynakların çok geniş olduğunu ve onları aramak yalnızca bireye bağlı olduğunu belirtmiştir.

Louv (2007), doğa deneyimlerinin psikolojik faydalarını tartışmıştır. Bir sağlık hizmeti stratejisi olarak doğanın korunması, doğanın daha büyük bir grup tarafından iyileştirmeye ve kullanımına yol açabilecek bütünsel bir şekilde kullanımını teşvik edebilir. Louv ayrıca doğanın çocukları (ve dolayısıyla yetişkinleri) “bu dünyada yalnız olmadıklarını” ve gerçeklerin “kendilerinin yanında var olduğunu” bilme fikriyle nasıl tanıştırdığını da ele almıştır (s. 296). Geleneksel toplumun dışında yapılacak bağlantıların olduğunun farkındalığı ile bireyler toplumsal izolasyon hissini daha az hissedebileceği belirtilmektedir (Louv, 2007).

Çoğu birey, doğayı deneyimlemenin belirli bir faydası olup olmadığı sorulduğunda, rahatlama hissi, stresin azalması, zihinsel berraklık ve artan iyi oluş gibi sonuçlar bildirmişlerdir. Bu duygu, kısmen modern yaşamlarımızda deneyimlediğimiz genel bir ruhsal yorgunluk hissinden kaynaklanmaktadır. Örneğin, Kaplan ve Kaplan (1998), ofis çalışanları ve zihinsel olarak yorgun olan bireyler hakkında kapsamlı bir şekilde çalışmış ve araştırmıştır. Gruplarda farklı dikkat türleri belirlemişler ve istem dışı yönlendirilmiş ve bölünmüş dikkatin zihinsel yorgunluğa neden olduğunu bulmuşlardır (s. 179). Aynı çalışmada, katılımcıların doğayla teması, yorgunluk hissini azaltmış ve fiziksel iyi oluş hissini arttırmıştır. Doğayla temas halinde olanlar, “ev, iç ve genel olarak yaşam”dan daha yüksek düzeyde bir memnuniyet duyduklarını belirtmişlerdir (s. 193). Çalışma kapsamında, doğanın kafanın boşaltılmasına ve dikkatin geri kazanılmasına izin verdiği için insan işlevselliğini destekleyen bir ortam olduğu sonucu elde edilmiştir (s. 197).

Doğa ile ilişkili olmakla ilgili anlamlı bir diğer bulgu, ilişkili olmanın işlevselliği geri kazandırdığı ve aynı zamanda iyi oluş düzeyini arttırdığıdır (Kaplan & Kaplan, 1998; Louv, 2007; Louv, 2011; Mayer, 2004). Bu, zihni meşgul eden ve daha derin bir bağlılık duygusuna yol açabilecek serbest bir pozitif duygu akışına doğa ile ilişkili olmaya çok katmanlı bir duygusal deneyim ekler. Araştırmalar, doğaya daha fazla maruz kalmanın daha az izolasyona ve doğaya daha fazla bağlılık hissine katkı sunduğunu göstermektedir (Mayer, 2004). “Doğa Neden Faydalıdır?” başlıklı makalede (Mayer, 2004 s. 609) gösterilen üç ayrı çalışmada; katılımcılar 15 dakikasını doğal ortamlarda ve 15 dakikasını kentsel ortamlarda yürüyerek ya da doğal ve kentsel ortamların videolarını izleyerek geçirmişlerdir. Her üç çalışmada da doğaya maruz kalma, “doğaya bağlılığı, dikkat kapasitesini, olumlu duyguları ve yaşam sorunu üzerine düşünme yeteneğini etkilemiştir. Bu etkiler gerçek doğa için sanal doğadan daha sık ve fazla bulunmuştur. Gerçek doğa deneyimine yönelik bu sonuç önemlidir, çünkü (doğayla bağlantıyla artan) olumlu davranış, olumsuz kendini izole etme davranışını telafi edebilmektedir.

Doğayla bağlantı bir topluluk içerisinde olma hissini beraberinde getirir. Bu ilişkiler iyileşme ve aidiyet duygusu sağlar ve izolasyon hissini azaltabilir. Winter (Tarih), bağlantılara odaklanmanın önemli olduğunu ileri sürmüştür (s. 298). Kişiyi doğaya bağlamak, daha büyük bir ilişki duygusuna yol açar ve izolasyon duygusunu azaltır.

Deborah Du Nann Winter (1996), Ekolojik Psikoloji adlı kitabında kendine özgü bir ekolojik psikoloji tanımlamıştır. Araştırmalarında katılımcıların bilgiye kapsamlı bir şekilde erişmelerine yardımcı olmak için birçok fikir ve teoriye yer verilmiştir. Katılımcıların ihtiyaçlarına bakıldığında hem kişisel “beden”in hem de bireylerin dünya ile etkileşiminin ele alınmasının gerekli olduğu fark edilmiştir. Örneğin, kronik hastalıklardan mustarip birçok kişi, sanki fiziksel benlikleri ile savaş halindeymiş gibi, bedenlerinden bir ayrılık hissederler. Oysaki insanın kendisiyle ve çevresindeki dünyayla olan bağlantısı arasında bir köprü kurmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda Winter'ın dört bağlayıcı ilkesi şu şekildedir: 1) sürdürülebilir bir kültür geliştirmek, 2) fiziksel dünyanın tanınması, 3) bilgi ve tecrübe arttıkça gerçekliğin değişmesi ve 4) sistemler arasındaki bağlantılar (Winter, 1996 s. 297). Tanımladığı ilkeler, kişisel olduğu kadar küresel olarak da

işlemektedir. Winter, ilkeleri için psikolojik araştırmalarının disiplinler arası doğasını tartışmak için önemli olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte, bu ilkeler, bireylerin yeni bilgileri anlama yollarını ele almaktadır. Winter, insanlar ve ekolojik sistemler için engelleyici davranışların tanımlanması, analiz edilmesi ve değiştirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Bu konuya ilişkin araştırmalarda disiplinler arası değerlendirmenin çok önemli olduğunu ileri sürmüştür (s. 298). Bu fikirlere küresel, çevresel bir bakış açısıyla ve ayrıca bedensel yoldan bakmak, doğa ve insanı benzersiz bir şekilde birbirine bağlamaktadır.

Ekolojik, fiziksel ve ruh sağlığının bağlantısı ekolojik psikolojinin temelini oluşturmaktadır. Bu görüşten yola çıkararak, Winter'ın modeli kapsamında doğayla bağlantı ve sağlık arasındaki ilişkiyi anlamak daha önce ekopsikoloji alanında yapılan araştırmalar arasında yaygın olarak benimsenen çalışma konusu olmuştur. Örneğin Richard Louv (2011), doğayla olan bağlantımızı görmezden gelmenin, canlı olma duygusunu azalttığı ve doğa eksikliği bozukluğunun körelmiş bir farkındalık, hangi biçimde olursa olsun, bizi çevreleyen ortamda anlam bulma yeteneğinin azalması olduğunu ifade etmiştir (s. 11). Louv, birden fazla zindelik düzeyi oluşturmak için doğal dünyadaki zamanı kullanmanın önemini vurgulamış ve bunun, "fiziksel, duygusal ve psikolojik iyi oluşu sürdürme konusunda" etkisi olduğunu ileri sürmüştür. Ayrıca, çalışmasında, akıl/beden bağlantısının daha önce farklı birçok konuda ele alındığı, ancak doğanın dahil edildiği üçlü bir bağlantının önemli ve gerekli olduğunu belirtmiştir (s. 46). Doğa ile ilişkili olmak, özellikle hastalıktan mustarip olanların, izole edilmiş kişilerin yaşamlarında uygulanması gereken bir kaynak olarak görülmektedir (Louv, 2011; Mayer, 2004; Winter, 1996).

Ekopsikoloji, insanın dünyanın ruhu ve fiziksel formuyla olan bağlantısını anlama girişimidir. Macy ve Brown'ın belirttiği gibi, ekopsikolojinin arka planı, insanların doğayla bağlantıyı keşfetmelerine ve deneyimlemelerine yardımcı olmaktır ve bunu yaparak, "birbirleriyle ve yaşam ağındaki sistemik, kendi kendini iyileştiren güçlerle doğuştan gelen bağlantıları deneyimleyebilmelerini sağlamaktır (1998, s. 58). Ekopsikolojinin amaçları, günlük alışkanlıklarını, yaşamlarını ve ilişkilerini değiştirmek için insanlara doğayla bağlantı kurma ilkelerini açıklamak ve anlamaktır. Ekopsikolojinin bu sağaltıcı rolünün insan üzerinde gerçekleşmesi için

pek çok yöntem ve teknik geliştirilmiştir. Bunlardan biri de ekoterapidir (Buzzell ve Chalquist, 2009)

Ekoterapi, doğanın hayatî rolünü kabul eden ve insan-doğa ilişkisini ele alan yeni bir psikoterapi biçimidir. “Ekoterapi, ruhu ve bedeni tüm şifaların karasal kaynaklarıyla yeniden ilişkilendirmek için disiplinli ve sistematik girişimlerle birçok yöntem kullanır” (Buzzell ve Chalquist, 2009, s. 18). Ekopsikologlar ve ekoterapistler benzer şekilde, depresyon, kaygı ve stresin tedavisi için, doğayla ve kişinin kendi bedeniyle yeniden bağlantı kurma; bitki ve hayvanlarla bağ kurmak gibi ekoterapötik yöntemlerin, yardım arayan kişinin yaşamı ve süreci üzerinde önemli etkiye sahip olduğunu belirtmiştir (Buzzell ve Chalquist, 2009, s. 20).

Macy ve Brown (1998), ekoterapi üzerindeki çalışmalarının amaçlarının insanlara dünyanın mevcut durumunu deneyimleme ve üzerinde düşünme fırsatı vermek olduğunu belirtmişlerdir. Tüm bireylerin doğayla bağını fark etmesi yalnız olmadığını fark etmesini sağlar. Bu görüş çerçevesinde, herkes ve her şey birbirine bağlıysa, dünyayı ve birbirini iyileştirmeye yardım etme gücüne sahip olduğu da anlaşılır (s. 58).

Michael Cohen, Doğayla Yeniden Bağlantı Kurmak (2007) adlı kitabında, doğayla nasıl ilişki kurabileceğimize dair anlayışını ve felsefesini dile getirmiştir “Doğanın çok-duyulu zekasının, bizi nasıl dengede tutacağını, nasıl iyileştireceğini ve yenileyeceğini bildiğini” ileri sürmüştür (Cohen, 2007, s. 59). Ayrıca, doğayı iyileşmeye ve yeniden bağlanmaya yardımcı olmak için kullanmak, geleneksel bakımla eşzamanlı olarak kullanılacak bir öz bakım yöntemi olarak tercih edilebileceğini ifade etmiştir. Ekopsikoloji alanından diğer bir araştırmacı Craig Chalquist (2009, s. 7), belirli bir yer ve eve dönüş psikolojisi olarak adlandırdığı kavram olarak doğa ile ilişkili olma durumunu incelemiştir. Belirli bir yerle ilişki içinde olmak ve oradaki canlı varlığı anlayabilmek ister vahşi doğa ister bahçedeki bir kuş yuvası olsun, o yerle bağlantı kurabilme kabiliyeti anlamına gelmektedir

### **2.1.1. Doğa ile İlişki ve Psikososyal Sonuçları**

Yapılan araştırmalarda, doğal ortamların stresli yaşam olaylarında tampon görevi görebileceği ileri sürülmüştür. Örneğin, evdeki ve çevresindeki doğal ortama maruz kalmanın stresli yaşam olaylarının ve psikolojik belirtilerin şiddetini

hafiflettiği bulunmuştur. Aynı çalışmada, çocuklarda ise, evin yakınında doğal ortamın geniş olması, stresli yaşam olaylarının çocuklar üzerinde oluşturabilecek psikolojik belirtiler ve düşük benlik saygısı üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur (Wells ve Evans, 2003). Benzer şekilde, çocuğun okulunun yakınındaki doğal ortamın da stresli yaşam olaylarına karşı çocuğun algıladığı stres düzeyine karşı tampon işlevi gördüğü bulunmuştur (Corraliza ve Collado, 2011).

Yetişkinlerde, işyerinden doğaya (ağaçlar, bitkiler, yapraklar) bakmanın, genel iyi oluş düzeyinde etkisi olmasa bile işi bırakma niyetini azalttığı sonucu elde edilmiştir (Leather ve ark., 1998). Van den Berg ve meslektaşları (2010), evden 1 km ve 3 km uzaktaki yeşil alan miktarının stresli yaşam olaylarının fiziksel ve ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini önleyip önleyemediği araştırmıştır. Evin etrafındaki 3 km'lik bir alan içindeki yeşil alan miktarının, son zamanlardaki stresli yaşam olaylarının yalnızca fiziksel sağlık için olumlu etkisi olduğunu bulmuşlardır. Stres düzeyi yüksek olan ve yüksek miktarda yeşil alanın yakınında yaşayan yetişkinler, az miktarda yeşil alana yakın yerde yaşayan bireylere göre daha az sağlık şikâyeti ve daha iyi genel sağlık durumu bildirmişlerdir. Ancak, evin yakınındaki doğa miktarı (1 km veya 3 km mesafe olarak) stresli yaşam olaylarının ruh sağlığı üzerindeki etkisini anlamlı düzeyde etkilemediği sonucu elde edilmiştir (Van den Berg ve ark., 2010).

Bazı diğer araştırmalar (Cimprich ve Ronis, 2003; Ottoson ve ark., 2008; Sahlin ve ark., 2014) da stresli yaşam olayları yaşayan bireyler için doğal ortamlarda bulunmanın koruyucu etkilerini araştırmıştır. Örneğin, aile içi şiddet mağduru kadınlarla yapılan nitel bir araştırmada, bahçe işlerinin stres, olumsuz duygulanım ve depresif belirtileri azalttığını ve rahatlama ve dayanıklılık duygularını artırdığı bulunmuştur (Sahlin ve ark., 2014). Ayrıca, doğa yürüyüşleri ve bahçe işleri içeren 12 haftalık doğa temelli stres yönetimi programı işle ilgili stres yaşayan bireylerde tükenmişliği ve strese bağlı sağlık semptomlarını önemli ölçüde azaltmıştır (Sahlin ve ark., 2014). Stresli yaşam olaylarından yüksek düzeyde etkilenen bireyler için doğayı deneyimleme ve doğa yürüyüşü ile stresle baş etme süreçleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur (Ottoson ve ark., 2008). Meme kanserli kadınlarla ilgili bir müdahale çalışmasını inceleyen bir diğer araştırmada, kontrol grubundaki kadınlara kıyasla, doğada faaliyetlerde bulunan kadınların yönlendirilmiş dikkat

üzerinde önemli bir gelişme gösterdiği gözlenmiştir (Cimprich ve Ronis, 2003). Diğer bir araştırmada, sınav stresi yaşayan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan deneysel bir çalışma yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, doğada yürüyen öğrencilerin kortizon düzeylerinin doğayı izleyen öğrencilere göre önemli ölçüde daha düşük olduğu bulunmuştur, ancak doğada yürüyüş ve kapalı ortamda koşu bandı koşulunda öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, doğada yürüyen öğrenciler hem iç mekân koşu bandında hem de iç mekânda doğa izleme koşullarında öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha fazla olumlu duygu bildirmişlerdir (Olafsdottir ve ark., 2018). Marselle ve meslektaşları (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, doğada grup yürüyüşlerinin grup olmayan ve tek başına yürüyenlere kıyasla daha iyi ruh sağlığına sahip olduğu saptanmıştır. Araştırma bulguları doğrultusunda, doğada grup yürüyüşlerinin stresli yaşam olaylarında olası bir koruyucu etkisi olduğunu düşündürmektedir.

Evrimsel psikoloji, doğal ortamda gelişen zihinlerin günümüzdeki ortamlarda gelişen zihinsel süreçlerden farklı olduğunu öne sürer (Barkow ve ark., 1992; Buss, 2000). İnsanlık tarihinde ilk dönemlerdeki ortamlar ile modern yaşam arasındaki doğaya maruz kalma konusunda büyük bir boşluk vardır, ancak hala doğaya bağlı kalma konusunda bir ihtiyacın olduğu anlaşılmaktadır. Çocuklar önceki nesillere kıyasla doğal ortamlarda daha az zaman harcarlar ve genel olarak gelişmiş ülkelerdeki bireyler neredeyse tüm zamanlarını kapalı alanlarda geçirirler (Evans ve McCoy, 1998; MacKerron ve Mourato, 2013). Ayrıca, insanlık tarihinde dünya nüfusunun çoğu artık kırsal alanlar yerine kentsel alanlarda yaşamaktadır. Doğada zaman geçirme ile mutluluk arasında anlamlı bir bağlantı olduğu bilinmekle beraber, içinde yaşadığımız ortamlarda bu fiziksel kopukluk ruhsal açıdan dezavantajlı olabilmektedir (Berman ve ark., 2012; MacKerron ve Mourato, 2013; White ve ark., 2013).

Doğada zaman geçirme ve doğayla bağlantı kurma eğiliminin ötesinde, bireyler doğayla olan öznel bağlarında da bireysel farklılıklar gösterebilmektedir (Mayer ve Frantz, 2004). Doğaya bağlılık olarak anılacak olan bu bireysel farklılık, zaman ve durumlar arasında değişmekle beraber kişiye özgü (sürekli veya kişilik özelliği) olabilmektedir (Nisbet ve ark., 2009). Bununla birlikte, kişinin doğayla olan öznel bağlantısı dalgalanabilir (örn. Bir kişi doğada yürüyüş yapmayı sevebilir ama



dağların içindeki karanlık tünellerden geçmekten korkabilir) ve durumsal (state) olarak da değerlendirilebilir (Schultz, 2002; Nisbet ve Zelenski, 2011).

Doğayla bağlantı kurmanın bir kişilik özelliği olarak ele alınması, davranış ve duygu durum farklılıkları açısından doğal dünya ile güçlü bir şekilde özdeşleşen kişiler arasında gözlenir. Doğaya bağlılığı yüksek bireyler daha vicdanlı, dışa dönük, uyumlu ve açık olma eğilimindedir (Nisbet ve ark., 2009; Tam, 2013a). Kişilik özelliklerinin ötesinde, doğayla bağlantı kurmak, daha çevreci tutumlar göstermeye ve sürdürülebilir eylemlerde bulunmaya yönelik isteklilik ve insanların doğaya verdiği zararlara karşı daha fazla endişeli olma haliyle ilişkilendirilir (Nisbet ve ark., 2009). Davranışsal olarak, doğaya bağlılığı yüksek olan bireylerin doğada zaman geçirme ve çeşitli çevre yanlısı davranışlarda bulunma olasılıkları daha yüksektir (Mayer ve Frantz, 2004; Nisbet ve ark., 2009). Ayrıca, doğaya bağlılık aynı zamanda duygusal ve psikolojik iyi oluşla da ilişkilendirilmiştir (Nisbet ve Zelenski, 2013).

Atalarımızın doğayla bağlantılı olmasının ve günümüzün doğaya bağlılığındaki değişkenliğin evrimsel arka planı olduğu bilinse de bu konuya ilişkin farklı görüşlerin literatürde yer aldığı görülmektedir. İlk olarak, diğer kişilik özelliklerindeki değişkenliğin doğayla ilişkili olma halindeki farklılıkları beraberinde getirebildiği ve bu yüzden herkes için avantajlı bir durum olmayabileceği ileri sürülmüştür. Örneğin, vicdanlılık genellikle arzu edilen ve faydalı bir kişilik özelliği olarak düşünülse de (Friedman ve ark., 1995), yüksek vicdanlı olmanın evrimsel olarak dezavantajlı olacağı bazı durumlar vardır (Nettle, 2006). Buna bağlı olarak, vicdanlılıktan bağımsız olarak, doğayla ilişkili olmanın evrimsel açıdan avantajlı olmadığı ve tartışma yarattığı durumlar söz konusudur (örneğin, bir hayvanı öldürmeyi/yemeyi reddetme veya tehlikeli bir yırtıcıdan aşırı bir biçimde korkmama) (Nettle, 2006).

Başka bir bakış açısıyla, doğal dünyayla bağlantı kurmak ve özdeşleşmek için doğuştan gelen bir yatkınlık olsa da bu özellik, erken çocukluk deneyimleri ve kültürü tarafından şekillenebilmektedir. Orr (1993), biyofilik inançlar, duygular ve eğilimler geliştirmek için kişinin doğada olumlu deneyimler yaşaması gereken bir gelişim süreci geçirmesi gerekliliğini vurgular. Ayrıca Kellert (1997) biyofilinin doğuştan olmasına rağmen kültür ve deneyimlerle de şekillenebileceğini ileri sürmüştür. Ayrıca, bu görüşünü destekler şekilde, erişkinler arasında doğayla bağlılığı yüksek olan bireyler, çocukluklarında doğaya bağlı olmayanlara göre

doğada daha fazla zaman geçirdiklerini bildirmişlerdir. Buna ek olarak, araştırmacılar bazı yerli grupların, insanları doğanın bir parçası olarak görme ve diğer gruplara kıyasla psikolojik olarak doğaya daha yakın hissetme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Bang ve ark., 2007; Unsworth ve ark., 2012).

İnsan-doğa ilişkisini değerlendirmek için doğaya bağlılık (Davis ve ark., 2009), doğayla ilişkili olma (Nisbet ve ark., 2009), doğa ile bağ kurma (Dutcher ve ark., 2009) dahil olma, doğaya karşı duygusal yakınlık (Kals ve ark., 1999), çevresel kimlik (Clayton, 2003), doğayı içselleştirme (Schultz, 2001) olmak üzere çeşitli kavramlar önerilmiştir. Karşılıklı bağlılık teorisinin merceğinden (Rusbult ve Arriaga, 2000), Davis ve meslektaşları (2009) doğaya bağlılığı “doğal dünyaya psikolojik bağlılık ve yönelim” (s. 174) olarak tanımlamış ve Rusbult ve meslektaşları (1998) tarafından geliştirilen ve orijinal olarak yakın bir romantik partnere bağlılığı değerlendirilen bağlılık ölçeğini doğayla bağlılık kavramı üzerinden uyarlamıştır.

Mayer ve Frantz (2004) doğaya bağlılığı “bireyin doğal dünyaya duygusal olarak bağlı hissetmesi” olarak tanımlamış (s. 503) ve insan-doğa bağlantısının duygusal bileşenini değerlendirmek olarak değerlendirmiştir. Açıkça duygusal olan bir başka doğa bağlantılılık yapısı, Kals ve meslektaşları (1999) tarafından geliştirilen doğaya karşı duygusal yakınlıktır. Duygusal yakınlık, birlik ve sevgi gibi doğaya karşı hoş eğilimler içermektedir. Doğanın içselleştirilmesi, Schultz (2001) tarafından, “bireyin doğayı kendi bilişsel temsillerine ne ölçüde uyarlayabildiği” olarak tanımlanmıştır (Schultz ve Tabanico, 2007). Ayrıca, Clayton (2003) doğayla ilişkili olma halinin insanların sahip olduğu diğer kolektif kimliklere benzettiği çevresel kimliğin çok boyutlu yapısı, doğal çevreye bağlanma hissi ve çevrenin kişinin benlik kavramının önemli bir parçası olduğu inancı olarak tanımlamıştır. Son olarak, doğaya karşı ilgi kişinin “doğal dünyayla kurulan duygusal, bilişsel ve fiziksel ilişkiyi” içeren çok boyutlu bir başka yapıdır (Nisbet ve ark., 2009, s. 719).

Bu farklı kavram ve tanımlara rağmen, hepsi aynı temel yapının (yani kişinin doğayla olan öznel bağlantısının) farklı bir biçimde adlandırılmasıdır. Öyle ki, söz konusu kavramların hepsi birbiriyle yüksek oranda ilişkilidir ve diğer kişilik özellikleri, iyi oluş düzeyi ve çevresel tutum ve davranışlarla anlamlı ilişkilidir. Bu nedenlerle, aynı çalışmalar içerisinde farklı terimlerin kullanılabilirdiği görülmektedir.

Öte yandan, şemsiye terim olarak “doğayla ilişkili olma” kavramının tercih edildiği görülmektedir.

Doğayla ilişkili olmaya ilişkin farklı tanımlamalar ve kavramlar var olmasına karşın araştırmacıların odak noktası olduğu konuların başında doğaya bağlılık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu yer almaktadır (Mayer ve Frantz, 2004; Howell ve ark., 2011; Nisbet ve Zelenski, 2011). İyi oluş ve ona ulaşmanın yolu, geleneksel ve tipik olarak filozoflar ve psikologlar tarafından çoğunlukla ele alınmıştır (Grinde, 2012). Hedonik bir bakış açısına göre, iyi oluş, bireyin deneyimlerinden aldığı hazdan oluşur ve hazzın maksimize edilmesi ve arzuların tatmin edilmesi yoluyla elde edilir (Kahneman, 1999; Fredrickson, 2001). Hedonik yaklaşımda mutluluğun bir başka terimi olan öznel iyi oluş, duygusal bir bileşen (yani, olumlu duygusal deneyimlerin varlığı ve olumsuz olanların yokluğu) ve bilişsel bir bileşenden (yani, kişinin yaşamını tatmin edici olarak değerlendirmesi) oluşmaktadır (Diener ve Lucas, 1999; Diener, 2009). Buna karşılık, ödamonik bir perspektiften bakıldığında, iyi oluş daha çok kişinin derinden sahip olduğu değerleri takip etmesi ve kişinin tüm potansiyelini gerçekleştirmesi ile ilgilidir (Ryff, 1995). Örnek olarak, psikolojik iyi oluş, ödamonik iyi oluşu sağladığı düşünülen ve ustalık, yaşam amacı, özerklik, kendini kabul, olumlu ilişkiler kurma ve kişisel gelişim olmak üzere altı boyutla ele alınmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Bu iki bakış açısı arasındaki zıtlıklara karşın, hedonik ve ödamonik iyi oluş göstergeleri birbirleriyle pozitif olarak ilişkilidir ve birbirlerini dışlayıcı değil, örtüşen yönleri olduğu görülmektedir (Huta ve Ryan, 2010; Waterman, 2008). Ayrıca, hedonik ve ödamonik bakış açısı ya da yaklaşımı yüksek olan bireyler, genel olarak yüksek düzeyde iyi olma halini sürdürme ve geliştirmeye eğilimlidir (Huta ve Ryan, 2010; Forgeard ve ark., 2011).

Olaylar bireyin mevcut ruh halini etkilese de olaylar ve deneyimler mutluluğu etkileme konusunda sınırlı bir etkiye sahiptir (Diener ve ark., 2006). Esasında, öznel iyi oluş zaman içinde tutarlı bir özellik olarak ele alınır (Diener ve Lucas, 1999). Buna bağlı olarak, öznel iyi oluş belirli kişilik özellikleriyle ilişkilendirilir. Doğaya bağlılığa benzer şekilde, öznel iyi oluş sürekli olarak dışa dönüklük, uyumluluk ve vicdanlılıkla pozitif olarak ilişkilidir, ancak doğaya bağlılığın aksine nevrotilikle de negatif olarak ilişkilidir (Steel ve ark., 2008). Son olarak, öznel iyi oluş sağlık, uzun

ömür ve hastalık gibi önemli yaşam sonuçlarını yordayan bir özelliktir (Williams ve Schneiderman, 2002).

Doğaya bağlılığın öznel iyi oluşla pozitif olarak ilişkili olduğunu destekleyebilecek birkaç gerekçe vardır. Birincisi, genel olarak bir şeye bağlı olmak ve hissetmek, sürekli olarak iyi oluşu yordamaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Örneğin, sosyal bağlılık iyi oluş üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Zengin ve doyurucu bir sosyal yaşam, mutlu insanların yaşamlarında bulunan bir ortak özelliktir (Diener ve Seligman, 2002). Buna bağlı olarak, dışadönüklük ve uyumluluk özellikleri daha yüksek olanlar, bu özelliklerde daha düşük olanlara göre daha olumlu duygular yaşama eğilimindedir (Steel ve ark., 2008). Bireylerde, sosyal bağlılık duygularındaki günlük dalgalanmalar, öznel iyi oluştaki değişiklikleri de açıklayabilir. Buna karşılık, yalnızlık ve utangaçlık mutlulukla negatif ilişkilidir (Booth ve ark., 1992) ve sosyal dışlanmanın fiziksel ağrı gibi benzer beyin bölgelerini harekete geçirecek denli etkili olabileceği ileri sürülür (Eisenberg ve ark., 2003). İlgili literatüre göre, bazı insanlar için bağlılığın mutluluk için bir ön koşul ve temel bir insan ihtiyacıdır (Baumeister ve Leary, 1995). Ayrıca, doğayla ilişkili olmak da benzer şekilde işlev görebilir ve aynı zamanda iyi oluş üzerinde etkiye sahip olabilir. Sadece genel öznel bağlılığın ötesinde, doğaya bağlılığın mutlulukla ilişkisini açıklayan araştırmalarda, kişi diğer bağlantıları (örneğin, aile veya kültür) ele alındığında dahi doğaya bağlılık yine de mutluluğu ve iyi oluşu önemli ölçüde yordamaktadır (Zelenski ve Nisbet, 2014).

Ek olarak, doğaya bağlılığı daha yüksek olan bireyler, doğaya maruz kalmayla ilişkili psikolojik faydalardan yararlanmak için daha fazla fırsat kollar veya biyofili perspektifinden diğer canlılarla ilişki kurma ihtiyacını karşılayabilir. Bunu desteklemek için, doğaya bağlılık, doğayla temas (örneğin, açık havada ve doğada geçirilen zamanın sıklığı) ve diğer canlılarla etkileşim ile olumlu bir şekilde ilişkilidir ve doğaya maruz kalmanın mutluluk ve iyi oluşu arttırdığını gösteren araştırma bulguları mevcuttur (Mayer ve ark., 2009; Nisbet ve Zelenski, 2011; White ve ark., 2013).

## 2.2. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik Dayanıklılık, insan süreçlerinin bir işlevi olarak da görülmüştür. Haefel ve Grigorenko'ya (2007) göre dayanıklılık, “zayıflıklara veya yüksek risklere rağmen işlevselliği sürdürmeyi sağlayan dinamik bir süreçtir. Luthar, Cicchetti ve Becker (2000) de psikolojik dayanıklılığı “zorluklar karşısında uyumlu davranışları kapsayan dinamik bir süreç” olarak tanımlamıştır.

Psikolojik dayanıklılığın çeşitli tanımları yapılmıştır. Örneğin, Collins (2007) psikolojik dayanıklılığı, birçok insanda görülen, ancak kültür gibi birçok değişkenden etkilenen uyum sağlayıcı bir durum ve kişilik özelliği olarak tanımlamıştır. Hernandez ve meslektaşları (2007) dayanıklılık kavramını, travmadan kurtulanların, zorluklar karşısında hayatta kalmak ve hatta gelişmek için uyumlu süreçlere ve başa çıkma mekanizmalarına erişme kabiliyeti olarak tanımlamıştır. Agaibi ve Wilson (2005), psikolojik dayanıklılığın travmatik bir yaşam olayı karşısında işlevselliği sürdürebilmek için olumlu tutum ve davranışları sürdürebilme ve kaynaklara ulaşabilme kabiliyeti olduğunu belirtmiştir.

Psikolojik Dayanıklılık, literatürde, bireyi olumsuz çevresel etkilerden ve güçlerden koruyan bir “tampon” olarak da görülmektedir (Luthar ve ark., 2000). Psikolojik dayanıklılık, kişisel özellikler, tutarlılık ve öz-yeterlik ile ilişkili olarak tanımlanmıştır (Moen ve Erikson, 1995). Psikolojik dayanıklılığın çok boyutlu bir yapıda olduğu düşünülmektedir, çünkü dayanıklılık kişinin yeterlilik, bilişsel işlevler, akademik başarı, benlik saygısı, sosyal kaynaklar, öz yeterlilik ve yaşam doyumu özelliklerini kapsayabilir.

Araştırmacılar, 1970'lerden itibaren psikolojik dayanıklılık ve başa çıkmayı araştırmaktadır (Kitano ve Lewis, 2005). Dayanıklılığın hem teorik hem de pratik alanlarına yönelik araştırılması, çocuklara ve gençlerin gelişimsel konularına odaklanarak gelişim psikolojisi ve klinik sosyal hizmet alanlarına da yansımıştır (Collins, 2007).

Psikolojik dayanıklılık kuramı, son yıllarda insanların nasıl hayatta kaldıklarını, problemlerle nasıl başa çıktıklarını ve hatta yaşamı tehdit eden durumlar ve yaşamı değiştiren zorluklarla nasıl mücadele ettiklerini ele almak için psikolojik dayanıklılığın önemli bir bireysel özellik olduğu ileri sürmektedir (Hultman ve Bozmoski, 2006). Saleebey (1997), dayanıklılığı yalnızca güç perspektifi yapısı

içinde bir bileşen olarak kabul etmekle kalmamış, ayrıca dayanıklılığın doğasının sosyal yapıların (örneğin, aile, sosyal kurumlar ve inanç grupları) güç alışverişini destekleyebilmek açısından önemli olduğunu ileri sürmüştür.

Psikolojik dayanıklılık, olumsuz koşullara uyum sağlama yeteneği olarak da tanımlanır. Psikolojik dayanıklılık birçok faktörün sonucudur; doğuştan gelen bir özellik değil, güvenlik açıkları ve koruyucu faktörler dahil dinamik faktörlerin sonucudur (Luthar ve Cicchetti, 2000). Koruyucu faktörlere örnek olarak, yoksulluk içinde yetiştirilen çocukların bir öğretmenle olumlu bir ilişkiye sahip olması ve bunun hayatlarını nasıl olumlu yönde etkileyebileceği gösterilebilir. Güvende hissetmeme, sosyal destek eksikliğinden kaynaklı olabilir. Söz konusu psikolojik dayanıklılık kavramı sosyal uyum gibi ek bileşenlerin olumsuz durumlara nasıl tepkiler verilebileceğini anlamaya yardımcı olur. Doğada grup haline zaman geçirmek gibi faaliyetler, sosyal uyumu artırarak mevcut sosyal ortamdaki zayıflıkları azaltmaya yardımcı olur. Boon (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, sel baskınlarına maruz kalmış bireylerde psikolojik dayanıklılığın sosyal bağlılık yoluyla arttığını bulmuştur.

Kendi kaderini belirleme (self-determination) teorisi, özerk insanların stres faktörlerine karşı daha dayanıklı olduğunu ileri sürer (Weinstein ve Ryan, 2011). Özerk bireyler, yeterlilik ve ilişkililiği deneyimleme fırsatını yakalayabilen kişilerdir. Çevresi ve sosyal bağlantıları olan kişiler hayatında bu faktörlere sahip olmayanlara göre daha dayanıklıdır (Weinstein ve Ryan, 2011).

Bireysel dayanıklılık, niteliklerin bir kombinasyonu olarak görülür. Bir kişinin zorluklarla başa çıkma veya uyum sağlama kapasitesi psikolojik dayanıklılık düzeyi hakkında bilgi verir. Psikolojik dayanıklılık çeşitli faktörlerden etkilenir. Örneğin, olumlu sosyal ilişkiler ve çevresel kontrol, bireyin psikolojik dayanıklılığını arttırabilmektedir. Kişi, sosyal ortamındaki diğer kişilerden destek gördüğünü ve bir zorluğun üstesinden gelebileceğini hissettiğinde, olumsuz olaylara karşı daha dayanıklı hissetmektedir. Şüphesizdir ki psikolojik dayanıklılık hayatta kalmak için gereklidir (Mannen, Hinton, Kuijper ve Porter, 2012)

### 2.2.1. Psikolojik Dayanıklılık ile İlişkili Faktörler

Psikolojik dayanıklılık literatüründe, çeşitli araştırma bağlamlarına dayalı olarak dayanıklılığın işevuruk tanımının farklı yapıldığı anlaşılmaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Psikolojik dayanıklılık kavramına yönelik eleştirilerinden biri, araştırma literatüründe psikolojik dayanıklılık tanımlarında bir ikilik olduğu yönündedir. Bu belirsizliğin, dayanıklılığı tanımlarken kavramın iki farklı açıdan ele alınmasından kaynaklı olduğu ileri sürülmüştür. Bu ikilik, dayanıklılığın temel bir insan özelliği mi yoksa çevresel faktörlerle şekillenen süreç olup olmadığı şeklindedir (Luthar ve ark., 2000).

Psikolojik dayanıklılık, çevre ile etkileşime giren insanda doğuştan gelen bir özellik olarak tanımlanır. Biyoloji ve sinirbilim alanlarındaki ilerlemeler, insanî gelişimsel bir özellik olarak psikolojik dayanıklılık tanımını ele almıştır (Smith-Osborne, 2007). Psikolojik Dayanıklılık kuramı, kişisel ve koruyucu özelliklerin çevresel zorluklara tepki olarak aktive edildiğini savunmaktadır (Smith-Osborne, 2007).

İnsanın doğuştan gelen hayatta kalma ihtiyacı, zorluklarla mücadele eden ve direnen içsel bir uyum yeteneğini ortaya çıkarmaktadır. İnsan gelişiminin biyopsikososyal modeli, insanın psikolojik dayanıklılığının doğuştan geldiği argümanını desteklemektedir. Örneğin, Smith-Osborne (2007), psikolojik dayanıklılığın insan gelişiminin geniş biyopsikososyal yönlerini kapsamaması ve ayrıca normatif sağlıklı insan ve patoloji arasındaki anlamlı bağlantıları olması açısından bir özellik olarak değerlendirilebileceğini ileri sürmüştür.

Biyopsikososyal tanımlar aracılığıyla psikolojik dayanıklılığı incelemek, beyin araştırmaları, sinirbilim, genetik ve klinik psikoloji alanlarında yapılan araştırmalarla mümkün hale gelmiştir. Örneğin, Brendtro ve Longhurst (2005) “dayanıklı beyin” üzerinde çalışmış ve insan beyninin esnek olacak şekilde tasarlandığını buldular. Öte yandan, psikolojik dayanıklılık tüm kültürlerde evrenseldir ve insan DNA'sında kodlanmıştır. Yeni görüntüleme teknikleri, risk ve dayanıklılığı etkileyen beyin temelli temel süreçlerin daha iyi anlaşılmasını sağlamış ve beyin riskin üstesinden gelme işlevlerinin dayanıklılıkla bağlantılı olduğu ileri sürülmüştür.

Beynin içgüdüsel davranışlar (örneğin, savaş-kaç-donakal) yoluyla hayatta kalmak için tasarlandığı fikri, uzun zamandır psikobiyojoloji araştırmalarının konusu olmuş ve Darwinci kuramlar tarafından desteklenmektedir (Coss ve Charles, 2004). İnsanın hayatta kalma içgüdüleri, psikolojik dayanıklılık olarak görülen şeyin bir özelliği ya da boyutu olabilir. Bu doğrultuda, dayanıklılık hayatta kalma dürtüsü sebebiyle gelişen ve doğuştan gelen bir özellik olarak tanımlanır (Brendtro & Longhurst, 2005; Jacelon, 1997).

Charney (2004), psikolojik dayanıklılığın ödül ve motivasyonla ilgili nöral bir mekanizmanın parçası olduğunu ileri sürmüştür. Ayrıca, psikobiyojolojik araştırmalar, insan zihninin, sürekli değişen bir çevreye başarılı uyum sağlayabilme yoluyla psikolojik dayanıklılığı geliştirdiğine yönelik kanıtlar elde edilmiştir. Dayanıklılık üzerine yapılan psikobiyojolojik araştırmalar, travma, TSSB ve diğer anksiyete bozukluklarının doğasını araştırmak için “dayanıklılık-hayatta kalma” perspektifine dayalı yeni bir paradigma sağlamıştır (Charney, 2004).

Korku devresi kavramı, kaygının hissedildiği ve hayatta kalmak için “kapatılamayan” beyin fonksiyonlarının açık olmasıyla bağlantılı bir süreç olarak tanımlanır (Stefan, 2006). Örneğin korku devresi, ayrılık kaygısı ve çocukların ve dolayısıyla yetişkinlerin sıkıntılı durumlarda şiddeti ne olursa olsun kaygının görülmesine yol açmaktadır ve bu nedenle, “bireyin beklenmedi bir durumla başa çıkmak için kullandığı işlevsel olmayan yöntemler” olarak kaçınma davranışları göstermesi söz konusudur (Mineka ve Suomi, 1978). TSSB semptomları aşırı uyarılma, kaçınma ve ürkekliği içerir. TSSB belirtileri olan bireylerde, travmatik bir durum olmasa dahi kişilerde travmaya bağlı kaçınma, kaygı ve aşırı uyarılma belirtileri görülebilmektedir. Bununla birlikte, TSSB'nin aksine, daha az tehdit edici durumlarda aktif olan rutin kendini koruma davranışları (uyanıklık, kaçınma, hızlı tepki verme vb.) stresli durum geçtiğinde devre dışı bırakılabilir (Felder, Monson ve Friedman, 2007).

Öte yandan, travma veya istismar sonucunda beyin kronik olarak uyarılırsa, hayatta kalma moduna girecek ve sürekli tehdit altındaymış gibi davranacaktır (Perry, 2009). Bu aşırı reaktif nörolojik tepki, yani hayatta kalma ihtiyacı, insanların dirençli olma konusundaki ilk evrimsel yatkınlılığına katkıda bulunmuş olabilir ve bu nedenle, zorluklarda hayatta kalabilir ve hatta gelişebilir. Bölünmüş beyin hastaları



olan hastalar üzerinde nöropsikolojik çalışmalar yürüten araştırmacılar, beynin duyusal girdiler yoluyla neden ve sonucu bütünleştirmesine ve yorumlamasına izin veren, yorumlayıcı olarak adlandırılan beynin önemli nörobilişsel yeteneğine işaret etmektedir (Seligman, 1991). Vance (2001), psikolojik dayanıklılığı olan bireylerin, çaresizlik duygularına direnç gösterebilme ve daha olumlu bir bakış açısına sahip olabilmeye kapasitesi olarak devreye giren “koruyucu ve uyumlu yorumlama kapasitesi olduğu belirtilmiştir. Öte yandan, beyin işleyişinde ortaya çıkan bir dizi yeni çalışma ile, dayanıklılığın insan psikobiyolojik karmaşıklılığının bir “özellikliği” olduğu görüşü desteklenmeye devam etmektedir.

Psikolojik Dayanıklılık, özsaygı ve öz-yeterliliğin gücünün ortaya konulduğu bir süreç olduğu düşünölmektedir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığın sürdürölmesi için birey, destek ve güç için içsel kaynaklara (örneğin, güven, kararlılık ve tutarlılık) ve dış kaynaklara (örneğin, aile, arkadaşlıklar, dini inanç, sağlık hizmeti sunucuları) ihtiyaç duyar (Smith, 2005). Psikolojik dayanıklılık, olumlu sonuçlarıyla tanımlan bireysel bir özellik olarak ele alınır. Psikolojik dayanıklılık, zorluklar karşısında etkinleştirilen kişisel niteliklerin, karakter özelliklerinin ve tepki verme kalıplarının toplamının olumlu sonucu olarak tanımlanır. Luthans, Vogelgesang ve Lester (2006), hem dışsal (bağlamsal) hem de içsel (psikolojik) özelliklerin kişinin dayanıklılık kapasitesini etkilediğini ortaya koyduğunu belirtmiştir. Smith-Osborne (2007), bir dizi bireysel özellik ile çevresel faktörler ve çeşitli risk faktörlerine psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Psikolojik dayanıklılık, bireyin tehditlerin üstesinden gelmesine yardımcı olan bir başa çıkma stratejisi olarak görölebilir (Vaillant, 2000). Ayrıca, araştırmacılar, zorluklar karşısında dayanıklılık sonuçlarına atfedilen çeşitli özellikleri belirlemiş ve araştırmıştır: uyum, olumlu uyum, başa çıkma becerileri, sosyal ađ oluşturma (Edward, 2005), maneviyat ve çok sayıda başka özellik psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilmiştir (Coifman ve ark., 2007).

Mancini ve Bonanno'ya (2006) göre psikolojik dayanıklılık kavramı, potansiyel travmatik veya yaşamı tehdit eden olumsuz durumlar gibi oldukça stresli bir olaydan sonra bir sonuca ulaşma durumudur. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili olarak incelenen olumsuz durumlar, tek bir stresli yaşam deneyiminden savaşla ilgili travmaya kadar kendini gösterebilmektedir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Bu

durumda, olayın şiddetine bağlı olarak ve bireysel özelliklerin etkisiyle psikolojik dayanıklılık tepkisinin farklılaşabileceği anlaşılmaktadır. Psikolojik dayanıklılık özelliklerine odaklanan çalışmalar, insan davranışsal tepki modellerinde yaygın olarak gözlenen bir veya daha fazla dayanıklılık özelliğini tetikleyen riskler, olumsuzluklar ve kırılma noktalarıyla ilgili farklı çalışmalarla eş zamanlı olarak ilişkilidir (Haefel ve Grigorenko, 2007). Bu tetiklenen psikolojik dayanıklılık tepkisi özellikleri, risk faktörlerine karşı koymak içindir (Luthar, 1991; Meyer, 2003). TSSB ile başa çıkmanın bir yönü olarak psikolojik dayanıklılığa ilgi, travmatik risklerle başa çıkmayla ilgili başka bir araştırma alanıdır (King ve ark., 2006).

### **2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Gelişimsel Faktörler**

Gelişim psikolojisi, insan ömrü boyunca meydana gelen bilişsel, sosyal ve duygusal işlevlerdeki değişiklikler ve büyüme ile ilgilenen bir psikoloji alt dalıdır. Gelişim psikolojisi ayrıca, her bir gelişimsel aşamada görülebilecek çatışmalar ve olumsuzluklar arasında adaptasyonu kullanan insanların nasıl dayanıklı kaldığıyla da ilgilenmektedir (Collins, 2007). Ayrıca, psikolojik dayanıklılık ve gelişimsel süreçler erken çocukluk ve ergenlik döneminden başlayarak insani gelişim araştırmaları konusu olmuş; ancak yetişkinlik boyunca dayanıklılık konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu belirtilmiştir (DiRago ve Vaillant, 2006).

Araştırmacılar, çocukların belirli bir zorluğun üstesinden nasıl geldiğini veya diğer çocuklar başarısız olurken onların zorlukları nasıl yendiğini incelemiştir. Bulgular ne olmuştur? Çocukların travmatik deneyimlerle başa çıkma ve bunları yönetme becerilerini geliştiren proaktif yaklaşımlar belirleyerek risk altındaki çocuklarda dayanıklılığı arttırmak, dayanıklılık konusunda çalışmalar yapan uzmanların odak noktası olmuştur (Alvord ve Grados, 2005). Çocukların, özellikle de risk altındakilerin, dayanıklılığı teşvik eden programları ve destekleyici sistemleri almalarını sağlamak için pratik yaklaşımlar oluşturmak için gerekli bilgilerin elde edilmesinin kritik olduğu ileri sürülmektedir (Masten ve Coatsworth, 1998). Alvord ve Grados (2005) çocuklarda dayanıklılığın doğasını incelemiş ve çocukların çevresel streslere nasıl uyum sağladığını ele almıştır. Araştırmalarda, bazı çocukların dayanıklılığı bazıları tarafından kişilik gelişiminden kaynaklandığı düşünülmektedir (Collins, 2007).

Tarihsel olarak, dayanıklılık, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık boyunca insan gelişiminin yaşam süresi aşamalarıyla ilişkili bir dizi özellik şeklinde araştırılmıştır. Benzer şekilde, bir teori ve bir yapı olarak dayanıklılık da araştırma kapsamı genişlemektedir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Hem dayanıklılık teorisi hem de dayanıklılık çerçeveleri, çocuklarla ilgili gelişim psikolojisinin odak noktası olmuştur (Miller, 2003). Bununla birlikte, son yıllarda çeşitli diğer faktörlerle bağlantılı çalışmaların sayısı artmaktadır (Ablett ve Jones, 2007).

Psikolojik dayanıklılığın birbiriyle ilişkili birkaç teorik varsayımı vardır. Green, Galambos ve Lee (2003) dayanıklılığın bazı özelliklerini aşağıda belirtmiştir:

- Psikolojik dayanıklılık biyo-psikososyal ve ruhsal bir olgudur.
- Psikolojik dayanıklılık kişi-çevre etkileşiminin dinamik sürecini içerir.
- Psikolojik dayanıklılık, uyum iyiliğinin bir adaptasyon sürecini kapsar.
- Psikolojik dayanıklılık, benzersiz gelişim yolları yaşayan bireyler, aileler ve topluluklarla yaşam boyunca ortaya çıkar.
- Psikolojik dayanıklılık, yaşam stresleriyle ve insanların benzersiz başa çıkma kapasiteleriyle bağlantılıdır.
- Psikolojik dayanıklılık, Günlük işlevsellikte öz-yetkinliği ifade eder.
- Psikolojik dayanıklılık, Etkileşimli olabilir, risk faktörleri ile birlikte etki gösterebilir
- Psikolojik dayanıklılık, başkalarıyla bağlantı veya ilişki yoluyla geliştirilir
- Psikolojik dayanıklılık, etnik köken, ırk, cinsiyet, yaş, cinsel yönelim, ekonomik durum, dini bağlılık ve fiziksel ve zihinsel yetenek dahil olmak üzere çeşitlilikten etkilenir.
- Psikolojik dayanıklılık, aile, okul, akranlar ve toplum dahil olmak üzere çok düzeyli çevresel etkileşimlerle ifade edilir ve etkilenir; sonuç olarak, dayanıklılık mikro, ekzo, mezzo ve makro faktörlerle tanımlanan bir işlevdir.
- Psikolojik dayanıklılık, çevresel kaynaklardan etkilenir.
- Psikolojik dayanıklılık Güç farklılıklarından etkilenir.

Psikolojik dayanıklılığın yapılarını inceleyen araştırmacılar, (a) teorik temeli (b) ölçülebilir olması (c) yordayıcı olarak kullanılması ve (d) farklı demografik özellikler arasında araştırıldığı yönündeki argümanları desteklemiştir (Conner ve Davidson, 2003).

### 2.2.2. Doğa ile İlişki ve Psikolojik Dayanıklılık

Bir topluluk içindeki bireylerin psikolojik dayanıklılığını hangi koruyucu faktörler tarafından desteklediğini anlamak esastır. Depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi ruh sağlığı bozuklukları, yaşamlarında stresli olaylar yaşayan kişilerde görülebilir (Garmezy ve Rutter, 1985; Johnson ve Thompson, 2007; Van Praag, 2005). Bazı kişiler strese maruz kaldıktan sonra ruh sağlığı bozuklukları ile mücadele etse de bazı kişilerde böyle bir durum söz konusu olmayabilir. Stres etkenine uyum sağlayabilen veya bununla başa çıkabilen, toparlanabilen ve üretken ve tatmin edici bir yaşam sürmeye devam edebilen bireylerin psikolojik olarak dayanıklı oldukları bilinmektedir (Johnson ve Thompson, 2007).

Doğayla bağlantı kurmanın olumlu ruh sağlığı ve genellikle maneviyatla ilişkilendirilmiş olsa da (Barlett, 2005), iyileştirici doğal ortamlar üzerine yapılan araştırmasında, doğal ortamlarda zaman geçirmenin aynı zamanda stresin azalması ve psikolojik dayanıklılığı arttırabilmesi açısından faydalı olduğu belirtilmiştir. (Wells ve Evans, 2003). Mayer ve Frantz (2004) tarafından yapılan diğer bir çalışmada ise doğal ortamlarda zaman geçirmenin doğal dünyayla hissedilen bir bağlantı ile ilişkili olduğu ve kişinin daha fazla olumlu duygulanım deneyimlemesiyle ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık ile değerlendirilen bir boyut olan iyi oluş kavramı içerisinde fiziksel ve ruh sağlığı durumu yer alır. Bu doğrultuda, doğa-sağlık bağlantısını ele alan çalışmaların yer aldığı literatüründeki son bulgular bir sağlığa faydasını test etmek için ihtiyaç duyulan 'doz' veya doğa ile temas miktarını incelemiştir (Shanahan ve ark., 2016). Doğanın dozu, doğaya maruz kalmanın büyüklüğünü, sıklığını ve süresini, doğal çevrenin türünü ve niteliklerini ve ayrıca doğayla temasın ve deneyimin türünü kapsamaktadır (Frumkin ve ark., 2017). Önceki araştırmalar, doğa etkileşimlerinin sıklığının psikolojik dayanıklılığı arttırmak için önemli olabileceğini düşündürmektedir. Örneğin, haftada altı saat veya daha fazla bahçe işleriyle uğraşan aile içi şiddet mağdurlarıyla yapılan bir araştırmada, haftada üç saat veya daha az bahçe işleriyle uğraşan kadınlara göre daha fazla olumlu duygulara sahip oldukları bulunmuştur (Frumkin ve ark., 2017). Ottosson ve Grahn (2008), stresli yaşam olaylarının dikkat ve ruh sağlığı üzerindeki

olumsuz etkilerinin, doğayla etkileşimi olan kişilerde daha az olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Genel manada doğa temasının ve bağlantısının birçok fiziksel ve psikolojik faydası olduğu kabul edilmektedir. Doğayla bağlantı kurma ve iyi oluş arasındaki ilişki daha önce yapılan araştırmalarda vurgulanmaktadır (Capaldi ve ark., 2014). Doğaya maruz kalmanın olumlu ve olumsuz duygulanım üzerindeki etkisinin meta-analizi, olumlu duygulanımda orta düzeyde bir artış ve olumsuz duyguda daha küçük bir düşüş göstermiştir (McMahan ve Estes, 2015).

Yetişkinlerde yapılan araştırmalar, doğayla bağlantıyı teşvik eden belirli türde faaliyetler olduğunu göstermektedir. Örneğin, doğanın güzelliğiyle ilgilenmek, doğal dünyaya karşı olumlu duygular ve empati hissetmek doğayla bağlantı kurmaya teşvik edebilmektedir (Lumbar ve ark., 2017). Benzer şekilde, yetişkinler üzerinde yapılan ve doğal dünyayla ilgilenmenin yapılan müdahaleler kısa olsa bile, doğayla ilişki kurma sıklığında önemli artışlara yol açtığını öne süren araştırmalar bulunmaktadır (Unsworth ve ark., 2016; Wang ve ark., 2019). Ayrıca yetişkinlerde yapılan diğer araştırmalar, doğaya yönelik farkındalığın sadece doğayla olan bağımızı geliştirmekle kalmayıp olumsuz duygulanımı da azaltabileceğini belirtmiştir (Nisbet ve ark., 2019).

Doğayla ilişki kurmanın yapısının duygusal süreçler dahil olmak üzere birçok yönü vardır. Doğal dünyaya karşı duygularımız onunla olan ilişkimizi nasıl gördüğümüzü ve kendimizi onun bir parçası olarak görüp görmediğimizi içerir. Dış mekanla ilgili eğitim ve etkinliklerin duyuşsal sonuçları, yaygın olarak arzu edilen durumun doğayla ilişki kurmak olduğu yönündedir (Ardoin ve ark., 2020).

### **3. GEREÇ ve YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Yöntemi**

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. İlişkisel tarama modeli; iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2010). Tarama modelleri geçmişte veya halen var olan bir durumu, var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlar. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi şartları içinde var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Bir konu ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin; ilgi, beceri ve yetenek gibi özelliklerinin belirlendiği ve diğer araştırmalara göre çok daha büyük örneklem üzerinde yapılan araştırmalara tarama araştırmaları denir (Büyüköztürk ve ark., 2012). Bu araştırmadaki ilişkisel tarama modeli, katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve doğayla ilişkili olma arasındaki ilişkinin incelenmesi şeklinde kurgulanmıştır.

#### **3.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın örneklem yöntemi kartopu örnekleme olarak belirlenmiştir. Türkiye geneli erişkin bireylere erişmek amacıyla dağıtılan anketlerin kartopu örnekleme yöntemiyle diğer katılımcılara aktararak sayının artırılması hedeflenmiştir.

Araştırmanın evreni 18-35 yaş arası genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Arnett (2000, 2001) tarafından yapılan genç erişkin tanımı çerçevesinde 18-29 olarak belirtilmiş olup, bu çalışmadaki yaş grubunun da genç yetişkinlik sınırları içerisinde düşünülebileceği daha önce yapılan araştırmalarda da vurgulanmıştır (Arnett, 2006a). Evrenin tam sayısı bilinmeyen durumlarda aşağıda yer alan hesaplamayla minimum örneklem sayısının 384 olması hedeflenmiştir. Olası veri kayıpları göz önünde bulundurulursa, araştırmaya 650 kişi katılmıştır. Geçersiz veriler ve uç değerlerin

tespit edilmesi sonucunda 638 katılımcının yanıtları geçerli kabul edilmiştir. Örneklem hesaplanmasında Evreni Bilinmeyen Örneklem Hesaplama Formülü:  $n_o=(t^2PQ)/d^2$  uygulanmıştır:

Evreni Bilinen Örneklem Hesaplama Formülü:  $n_o=(t^2PQ)/d^2$

$$n = \frac{n_o}{1 + \frac{n_o - 1}{N}}$$
$$n_o = (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5 / (0,05)^2$$

$$= 384,16$$

$$n = \frac{384,16}{1 + \frac{384,16 - 1}{100000}} = 384,012$$

### 3.3. Veri Toplama Araçları

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların demografik bilgilerini almak ve araştırmadaki değişkenleri karşılaştırmak amacıyla oluşturulan bilgi formudur. Hangi değişkenler elde edildi? (EK-B).

#### 3.3.2. Doğayla İlişkili Olma Ölçeği

Doğa İlişkili Olma Ölçeği-21 (Nature Relatedness Scale (NR)-21): Nisbet, Zelenski ve Murphy (2009) tarafından yetişkinlerin doğayla ilişki düzeyini belirlemeye yönelik geliştirilen ölçek 21 madde ve 3 alt boyuttan (Doğayla ilişkide kendilik: 5, 7, 8, 12, 14, 16, 17, 21; Doğayla ilişkiye bakış açısı: 2, 3, 11, 15, 18, 19,

20; Doğayla ilişkide deneyimler: 1, 4, 6, 9, 10, 13) oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert ("1" Kesinlikle Katılıyorum, "2" Katılıyorum, "3" Kararsızım, "4" Katılmıyorum, "5" Kesinlikle Katılmıyorum) tipi olup; kendini değerlendirmeye yönelik bir ölçme aracıdır. Ölçekten toplam puan alınabildiği gibi alt boyutlara göre de puan alınabilmektedir; puanlama yapılırken 2., 3., 10., 11., 13., 14., 15., 18. maddeler ters kodlanmaktadır. Araştırmacılar tarafından ölçeğin yapı geçerliği için 831 üniversite öğrencisinden elde edilen verilere uygulanan açıklayıcı faktör analizi sonucu 3 boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Madde faktör yükleri Doğayla ilişkide kendilik faktörü için .39 ile 87, Doğayla ilişkiye bakış açısı faktörü için .17 ile .52, Doğayla ilişkide deneyimler faktörü için .38 ile .81 arasında sıralanmaktadır. Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı ölçeğin bütünü için 0.87, Doğayla ilişkide kendilik faktörü için .84, Doğayla ilişkiye bakış açısı faktörü için 0.66, Doğayla ilişkide deneyimler faktörü için 0.80. 6-8 hafta süresince yapılan tekrar uygulama sonucu test tekrar test korelasyon değerleri ölçeğin bütünü için .85, Doğayla ilişkide kendilik faktörü için .81, Doğayla ilişkiye bakış açısı faktörü için .65, Doğayla ilişkide deneyimler faktörü için .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Sarıçam ve Şahin (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun iç tutarlılık katsayısı ölçeğin bütünü için .76 olarak bulunmuştur.

### **3.3.3. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği**

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenirlik çalışması Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 33 sorudan oluşmaktadır. 'Kendilik algısı', 'Gelecek algısı', 'Yapısal stil', 'Sosyal yeterlilik', 'Aile uyumu' ve 'Sosyal kaynaklar' boyutlarını içeren altı faktörlü yapısı bulunmaktadır. Ölçekte 'yapısal stil' 3, 9, 15 ve 21. sorular ile; 'gelecek algısı' 2, 8, 14 ve 20. sorular ile; 'aile uyumu' 5, 11, 17, 23, 26 ve 32. sorular ile; 'kendilik algısı' 1, 7, 13, 19, 28 ve 31. sorular ile; 'sosyal yeterlilik' 4, 10, 16, 22, 25 ve 29. sorular ile; 'sosyal kaynaklar' ise 6, 12, 18, 24, 27, 30 ve 33. sorular ile ölçülmektedir. Ölçekte, önyargılı değerlendirmelerin önüne geçmek için, olumlu ve olumsuz özelliklerin farklı taraflarda olduğu, yanıtlar için ise beş ayrı kutucuğun yer aldığı bir format kullanılmıştır. Ölçek maddelerinin 17 tanesi (2, 5, 6, 7, 9, 10, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 26, 28, 29, 30, 32) ters maddedir. Ters maddeler düzenlendiğinde



her bir alt boyut için yüksek puan almak, psikolojik dayanıklılığın artmasına işaret etmektedir. Türkçe uyarlamasının iç tutarlılık katsayısı 0,86 olarak bulunmuş ve alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının 0,68 ile 0,79 arasında değiştiği görülmüştür.

### **3.4. Veri Analiz Yöntemleri**

Bu araştırmada, yetişkinlerin, psikolojik dayanıklılık ve doğa ile ilişki düzeyleri çeşitli sosyo-demografik özellikler bakımından karşılaştırılmış ve doğayla ilişki ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcılara yöneltilen sosyo-demografik oluşturduğu kategoriler bakımından doğayla ilişki ve psikolojik dayanıklılık puanlarındaki farklılaşma düzeyleri istatistiksel analiz yöntemleriyle incelenmiştir. Analizlerde, grupların karşılaştırılmasında, dağılımın homojenliği gözetilerek (bir grup içerisinde  $n \geq 30$  olmak koşuluyla) parametrik ölçüm yöntemleri uygulanmıştır. İkili bağımsız gruplarda Bağımsız gruplar t-testi; ikiden fazla grup içeren değişkenlerin karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Grupların homojen olmaması halinde (bir grup içerisinde  $n \leq 30$  olduğunda) parametrik olmayan ölçümler tercih edilecektir. Araştırmada, doğayla ilişki, psikolojik dayanıklılık puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 ve 0,01 düzeyinde alınmıştır.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Tablo 4.1.'de demografik değişkenlere ilişkin frekans dağılımları verilmiştir.

**Tablo 4. 1:** Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin frekans dağılımları

Sosyo-demografik değişkenler	Kategori	N	%	Yaş ( $\bar{x} \pm ss$ )
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	403	63,2	26.66±7.22
	Erkek	235	36,8	27.87±8.01
<b>Çalışma durumu</b>	Çalışıyorum	282	44,2	
	Çalışmıyorum	5	0,8	
	Diğer	78	12,2	
	Hem çalışıyorum hem öğrenciyim	67	10,4	
	Öğrenciyim	207	32,4	
<b>Eğitim durumu</b>	Öğrenci değilim	358	56,1	
	Ön lisans	68	10,7	
	Lisans	162	25,4	
	Yüksek Lisans	33	5,2	
	Doktora	17	2,7	
<b>Medeni durum</b>	Evli	208	32,6	
	İlişkisi var / Bekar	126	19,7	
	İlişkisi yok/ Bekar	304	47,6	
	<b>Toplam</b>		<b>638</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.1.'de katılımcıların sosyo-demografik değişkenlerin frekans dağılımları ve katılımcıların yaş ortalamalarına ilişkin tanımlayıcı bilgiler verilmiştir. Araştırmada, verileri geçerli olan 638 katılımcı bulunmaktadır. Katılımların %63.2'si kadın ve %36.8'i erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların %44.2'si bir işi olduğunu ve çalıştığını belirtmiştir. %0.8 oranında katılımcı çalışmadığını; %12.2'si diğer durumda olduğunu; %10.4'ü hem çalışan hem de öğrenci olduğunu ve %32.4'ü öğrenci olduğunu belirtmiştir. Eğitim durumu incelendiğinde, öğrenci olmayanlar %56.1 oranındadır.

Önlisans yapanlar %10.7; lisans eğitimine devam edenler %25.4; yüksek lisans yapanlar %5.2 ve doktora yapanlar %2.7 oranındadır. Medeni durum değişkenine göre evliler %32.6; bekar ve ilişkisi olanlar %19.7 ve bekar ve ilişkisi olmayan %47.6 oranındadır. Araştırmada kadınların yaş ortalaması 26.66±7.22 ve erkeklerin yaş ortalaması 27.87±8.01 olarak bulunmuştur.

**Tablo 4. 2:** Araştırmada kullanılan ölçekler ve ilgili alt boyutların puan ortalamaları, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişken	n	$\bar{x}$	SS	En az	En fazla	Çarpıklık	Basıklık
<b>Doğayla ilişki toplam</b>	638	77.79	11.127	40	101	-.542	-.098
<b>Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam</b>	638	121.66	17.916	69	164	-.126	-.467
Doğada ilişkide kendilik	638	29.44	4.903	12	40	-.879	.882
Doğada ilişkiye bakış açısı	638	28.12	4.634	12	35	-.767	.262
Doğayla ilişkide deneyimler	638	20.23	4.800	6	30	-.068	-.536
YPDÖ Yapısal stil	638	14.30	3.395	4	20	-.293	-.268
YPDÖ gelecek algısı	638	14.62	3.607	4	20	-.447	-.501
YPDÖ aile uyumu	638	21.54	4.962	6	30	-.409	-.192
YPDÖ kendilik algısı	638	22.20	4.389	10	30	-.327	-.372
YPDÖ sosyal yeterlik	638	21.92	4.324	10	30	-.223	-.501
YPDÖ sosyal kaynaklar	638	27.07	4.640	13	35	-.385	-.426

YPDÖ=Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Tablo 4.2’de katılımcıların doğayla ilişkili olma ve psikolojik dayanıklılık toplam ve alt boyut puanlarının ortalama, standart sapma, minimum, maksimum, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerine göre verilerin değer aralıklarının -1.5 ile +1.5 arasında olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (2011) tarafından belirtildiği gibi, yukarıdaki değer aralığında olan veriler normallik ölçütü karşılanmaktadır. Bu sonuca göre, araştırmada parametrik ölçümler

(Bağımsız örneklem t-test, ANOVA, Pearson Korelasyonu, Hiyerarşik Regresyon Analizi) uygulanmıştır. Doğayla İlişkide Kendilik Alt Boyutu puan ortalaması  $29.44 \pm 4.90$ ; Doğayla İlişkiye Bakış Açısı Alt Boyut puan ortalaması  $28.12 \pm 4.63$ ; Doğayla İlişkide Deneyimler Alt Boyut puan ortalaması  $20.23 \pm 4.80$ ; Doğayla İlişkili Olma Toplam Puan ortalaması  $77.79 \pm 11.12$  olarak bulunmuştur. Araştırmanın diğer değişkeni olan psikolojik dayanıklılığı ölçen “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)” toplam puan ortalaması  $121.66 \pm 17.91$  olarak bulunmuştur. YPDÖ yapısal stil alt boyut puan ortalaması  $14.30 \pm 3.39$ ; YPDÖ gelecek algısı  $14.62 \pm 3.60$ ; YPDÖ aile uyumu  $21.54 \pm 4.96$ ; YPDÖ Kendilik algısı  $22.20 \pm 4.38$ ; YPDÖ sosyal yeterlik  $21.92 \pm 4.32$ ; YPDÖ sosyal kaynaklar  $27.07 \pm 4.64$  olarak bulunmuştur.

**Tablo 4. 3:** Araştırmada kullanılan ölçekler ve ilgili alt boyutların Cronbach iç tutarlılık katsayıları

Değişken	İç tutarlılık	Madde sayısı
Doğada ilişkide kendilik	0.64	8
Doğada ilişkiye bakış açısı	0.62	7
Doğayla ilişkide deneyimler	0.65	6
Doğayla ilişki toplam	0.84	21
Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğiölçeği (YPDÖ) toplam	0.87	33
YPDÖ Yapısal stil	0.54	4
YPDÖ gelecek algısı	0.70	4
YPDÖ aile uyumu	0.75	6
YPDÖ kendilik algısı	0.69	6
YPDÖ sosyal yeterlik	0.61	6
YPDÖ sosyal kaynaklar	0.66	7

*YPDÖ=Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği*

Tablo 4.3’te araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının iç tutarlılıklarına ilişkin tanımlayıcı bilgiler verilmiştir. Bulgulara göre, Doğayla İlişkili Olma Ölçeği toplam puanın iç tutarlılık katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. Alt boyutları olan Doğayla ilişkide kendilik 0.64; Doğayla ilişkiye bakış açısı 0.62 ve Doğayla ilişkide deneyimler 0.65 olarak bulunmuştur. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) toplam puanı 0.87 olarak bulunmuştur. Alt boyutları olan yapısal stil 0.54; gelecek algısı 0.70; aile uyumu 0.75; kendilik algısı 0.69; sosyal yeterlik 0.61 ve sosyal kaynaklar 0.66 olarak bulunmuştur.

## 4.2. Demografik Değişkenler Bakımından Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırılması

Demografik değişkenler bakımından katılımcıların doğa ile ilişkili olma ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemek için yapılan karşılaştırma analizlerine ilişkin bulgular aşağıdaki tablolarda belirtilmiştir. Katılımcıların ölçeklere verdiği yanıtlardan elde edilen puanların cinsiyet ve medeni durum bakımından karşılaştırılması için homojen dağılım gösteren ikili gruplarda Bağımsız gruplar t-testi; ikiden fazla grup içeren ve homojen dağılım gösteren değişkenler için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Anlamlılık 0,05 düzeyinde alınmıştır.

**Tablo 4. 4:** Genç yetişkinlerin doğayla ilişkili olma alt boyut ve toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını gösteren t testi bulguları

Ölçekler/Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	SS	t(636)	p
Doğada ilişkide kendilik	Kadın	403	30.00	4.663	3.797	.01**
	Erkek	235	28.49	5.162		
Doğada ilişkiye bakış açısı	Kadın	403	28.71	4.336	4.219	.01**
	Erkek	235	27.12	4.955		
Doğayla ilişkide deneyimler	Kadın	403	20.08	4.720	-.996	.320
	Erkek	235	20.48	4.934		
Doğayla ilişki toplam	Kadın	403	78.79	10.454	2.979	.003**
	Erkek	235	76.09	12.027		

\*\* $p < .01$  \* $p < .05$

Tablo 4.4'te cinsiyet değişkeni bakımından Doğayla İlişkili Olma Ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi bulguları verilmiştir. Cinsiyete göre doğada ilişkide kendilik ( $t(636)=3.797$ ;  $p < .01$ ) alt boyutu kadınlarda ( $\bar{x}=30.00 \pm 4.66$ ) erkeklere kıyasla ( $\bar{x}=28.49 \pm 5.16$ ) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyete göre doğada ilişkiye bakış açısı ( $t(636)=4.219$ ;  $p < .01$ ), kadınlarda ( $\bar{x}=28.71 \pm 4.33$ ) erkeklere kıyasla ( $\bar{x}=27.12 \pm 4.95$ ) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Doğayla ilişki toplam puanı ( $t(636)=2.979$ ;  $p < .01$ ) kadınlarda ( $\bar{x}=78.79 \pm 10.45$ ) erkeklere kıyasla ( $\bar{x}=76.09 \pm 12.02$ ) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 4. 5:** Genç yetişkinlerin doğayla ilişkili olma alt boyut ve toplam puanlarının medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren ANOVA bulguları

Ölçekler	Medeni durum	N	$\bar{x}$	SS	F	sd	p	Fark
<b>Doğada ilişkide kendilik</b>	Evli	208	29.88	4.753				
	İlişkisi var / Bekar	126	29.21	4.781				
	İlişkisi yok/ Bekar	304	29.23	5.048	1.241	2/635	.290	
	Toplam	638	29.44	4.903				
<b>Doğada ilişkiye bakış açısı</b>	Evli	208	28.55	4.391				
	İlişkisi var / Bekar	126	27.68	4.595				
	İlişkisi yok/ Bekar	304	28.01	4.800	1.552	2/635	.213	
	Toplam	638	28.12	4.634				
<b>Doğayla ilişkide deneyimler</b>	Evli	208	20.18	4.917				
	İlişkisi var / Bekar	126	20.37	4.752				
	İlişkisi yok/ Bekar	304	20.20	4.752	.064	2/635	.938	
	Toplam	638	20.23	4.800				
<b>Doğayla ilişki toplam</b>	Evli	208	78.62	10.400				
	İlişkisi var / Bekar	126	77.26	11.265	.855	2/635	.426	
	İlişkisi yok/ Bekar	304	77.45	11.548				
	Toplam	638	77.79	11.127				

\*\* $p < .01$  \* $p < .05$

Tablo 4.5'te medeni durum değişkeni bakımından Doğayla İlişkili Olma Ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bulguları verilmiştir. Bulgulara göre, doğayla ilişkide kendilik, doğayla ilişkide bakış açısı, doğayla ilişkide deneyimler ve doğayla ilişkili olma toplam puanının evli, ilişkisi olup bekar olanlarda ve ilişkisi olmayıp bekar olanlarda anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır ( $p > .05$ ).

**Tablo 4. 6:** Genç yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren t testi bulguları

Ölçekler/Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	SS	t(636)	p
<b>YPDÖ toplam</b>	Kadın	403	120.86	17.601	-1.472	.141
	Erkek	235	123.02	18.402		
<b>YPDÖ yapısal stil</b>	Kadın	403	14.29	3.419	-.152	.879
	Erkek	235	14.33	3.360		
<b>YPDÖ gelecek algısı</b>	Kadın	403	14.50	3.632	-1.170	.242
	Erkek	235	14.84	3.561		
<b>YPDÖ aile uyumu</b>	Kadın	403	21.17	5.118	-2.446	.015*
	Erkek	235	22.17	4.626		
<b>YPDÖ kendilik algısı</b>	Kadın	403	21.77	4.505	-3.262	.001**
	Erkek	235	22.94	4.088		
<b>YPDÖ sosyal yeterlik</b>	Kadın	403	21.80	4.201	-.919	.359
	Erkek	235	22.13	4.529		
<b>YPDÖ sosyal kaynaklar</b>	Kadın	403	27.33	4.460	1.869	.062
	Erkek	235	26.62	4.912		

\*\* $p < .01$  \* $p < .05$ ; YPDÖ=Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği

Tablo 4.6’da cinsiyet değişkeni bakımından Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği) toplam ve alt boyut puan ortalamalarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi bulguları verilmiştir. Cinsiyete göre YPDÖ aile uyumu ( $t(636)=-2.446$ ;  $p < .05$ ) alt boyutu erkeklerde ( $\bar{x}=22.17 \pm 4.62$ ) kadınlara kıyasla ( $\bar{x}=21.17 \pm 5.11$ ) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyete göre YPDÖ kendilik algısı ( $t(636)=-3.262$ ;  $p < .01$ ), erkeklerde ( $\bar{x}=22.94 \pm 4.08$ ) kadınlara kıyasla ( $\bar{x}=21.77 \pm 4.50$ ) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 4. 7:** Genç yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık alt boyut puanlarının medeni duruma göre farklılaşp farklılaşmadığını gösteren ANOVA bulguları

Ölçekler	Medeni durum	N	$\bar{x}$	SS	F	sd	p	Fark (Scheffe)
<b>Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam</b>	Evli <sub>1</sub>	208	125.56	17.117				
	İlişkisi var / Bekar <sub>2</sub>	126	122.54	18.369	9.737	2/635	<.01**	1-3
	İlişkisi yok/ Bekar <sub>3</sub>	304	118.62	17.758				
	Toplam	638	121.66	17.916				
<b>YPDÖ yapısal stil</b>	Evli <sub>1</sub>	208	14.92	3.282				
	İlişkisi var / Bekar <sub>2</sub>	126	14.55	3.077	7.555	2/635	.001**	1-3
	İlişkisi yok/ Bekar <sub>3</sub>	304	13.78	3.521				
	Toplam	638	14.30	3.395				
<b>YPDÖ gelecek algısı</b>	Evli <sub>1</sub>	208	15.12	3.269				
	İlişkisi var / Bekar <sub>2</sub>	126	14.69	3.674	3.596	2/635	.028*	1-3
	İlişkisi yok/ Bekar <sub>3</sub>	304	14.26	3.765				
	Toplam	638	14.62	3.607				
<b>YPDÖ aile uyumu</b>	Evli <sub>1</sub>	208	22.50	4.702	6.597	2/635	.001**	1-3
	İlişkisi var / Bekar <sub>2</sub>	126	21.49	4.996				
	İlişkisi yok/ Bekar <sub>3</sub>	304	20.90	5.031				
	Toplam	638	21.54	4.962				
<b>YPDÖ kendilik algısı</b>	Evli <sub>1</sub>	208	22.95	4.242	6.755	2/635	.001**	1-3
	İlişkisi var / Bekar <sub>2</sub>	126	22.52	4.527				
	İlişkisi yok/ Bekar <sub>3</sub>	304	21.56	4.348				
	Toplam	638	22.20	4.389				
<b>YPDÖ sosyal yeterlik</b>	Evli	208	22.21	4.115				
	İlişkisi var / Bekar	126	22.03	4.463	.992	2/635	.371	
	İlişkisi yok/ Bekar	304	21.68	4.405				
	Toplam	638	21.92	4.324				
<b>YPDÖ sosyal kaynaklar</b>	Evli <sub>1</sub>	208	27.86	4.072				
	İlişkisi var / Bekar <sub>2</sub>	126	27.25	4.912	5.908	2/635	.003**	1-3
	İlişkisi yok/ Bekar <sub>3</sub>	304	26.45	4.812				
	Toplam	638	27.07	4.640				

\*\* $p < .01$  \* $p < .05$ ; YPDÖ=Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği Ölçeği

Tablo 4.7’de medeni durum değişkeni bakımından Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bulguları verilmiştir. Bulgulara göre, YPDÖ toplam [ $F(2/635)=9.737$ ;  $p < .01$ ] puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın kaynağını saptamak için takip (Post hoc) test olarak Scheffe testi



uygulanmıştır. Scheffe Testi kullanılmasının öncesinde Levene Testi ile varyansın homojen olduğu saptanmış ( $p>.05$  olması koşulu) ve takip testine o şekilde karar verilmiştir. Sonuçlara göre farkın kaynağı evliler en yüksek puan ( $\bar{x}=125.56\pm 17.11$ ) ve ilişkisi olmayan bekarlar ( $\bar{x}=118.62\pm 17.75$ ) en düşük puan arasında saptanmıştır. YPDÖ yapısal stil [ $F(2/635)=7.555$ ;  $p<.01$ ] puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın kaynağını saptamak için takip (Post hoc) test olarak Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre farkın kaynağı evliler en yüksek puan ( $\bar{x}=14.92\pm 3.28$ ) ve ilişkisi olmayan bekarlar ( $\bar{x}=13.78\pm 3.52$ ) en düşük puan arasında saptanmıştır. YPDÖ gelecek algısı [ $F(2/635)=3.596$ ;  $p<.05$ ] puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın kaynağını saptamak için takip (Post hoc) test olarak Scheffe testi uygulanmıştır. Farklılığın kaynağını saptamak için takip (Post hoc) test olarak Scheffe testi uygulanmıştır. Scheffe Testi kullanılmasının öncesinde Levene Testi ile varyansın homojen olduğu saptanmış ( $p>.05$  olması koşulu) ve takip testine o şekilde karar verilmiştir. Sonuçlara göre farkın kaynağı evliler en yüksek puan ( $\bar{x}=15.12\pm 3.26$ ) ve ilişkisi olmayan bekarlar ( $\bar{x}=14.26\pm 3.76$ ) en düşük puan arasında saptanmıştır. YPDÖ aile uyumu [ $F(2/635)=6.597$ ;  $p<.01$ ] puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın kaynağını saptamak için takip (Post hoc) test olarak Scheffe testi uygulanmıştır. Farklılığın kaynağını saptamak için takip (Post hoc) test olarak Scheffe testi uygulanmıştır. Scheffe Testi kullanılmasının öncesinde Levene Testi ile varyansın homojen olduğu saptanmış ( $p>.05$  olması koşulu) ve takip testine o şekilde karar verilmiştir. Sonuçlara göre farkın kaynağı evliler en yüksek puan ( $\bar{x}=22.50\pm 4.70$ ) ve ilişkisi olmayan bekarlar ( $\bar{x}=20.90\pm 5.03$ ) en düşük puan arasında saptanmıştır. YPDÖ kendilik algısı [ $F(2/635)=6.755$ ;  $p<.01$ ] puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın kaynağını saptamak için takip (Post hoc) test olarak Scheffe testi uygulanmıştır. Farklılığın kaynağını saptamak için takip (Post hoc) test olarak Scheffe testi uygulanmıştır. Scheffe Testi kullanılmasının öncesinde Levene Testi ile varyansın homojen olduğu saptanmış ( $p>.05$  olması koşulu) ve takip testine o şekilde karar verilmiştir. Sonuçlara göre farkın kaynağı evliler en yüksek puan ( $\bar{x}=22.95\pm 4.24$ ) ve ilişkisi olmayan bekarlar ( $\bar{x}=21.56\pm 4.34$ ) en düşük puan arasında saptanmıştır. YPDÖ sosyal kaynaklar [ $F(2/635)=5,908$ ;  $p<.01$ ] puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın kaynağını saptamak için takip (Post hoc) test olarak Scheffe testi uygulanmıştır. Farklılığın kaynağını saptamak için takip (Post hoc) test olarak Scheffe testi uygulanmıştır. Scheffe Testi kullanılmasının öncesinde Levene Testi ile varyansın homojen olduğu saptanmış ( $p>.05$  olması koşulu) ve takip testine o

şekilde karar verilmiştir. Sonuçlara göre farkın kaynağı evliler en yüksek puan ( $\bar{x}=27.86\pm 4.07$ ) ve ilişkisi olmayan bekarlar ( $\bar{x}=26.45\pm 4.81$ ) en düşük puan arasında saptanmıştır.

### 4.3. Korelasyon ve Regresyon Bulguları

Psikolojik dayanıklılığın yaş ve doğayla ilişkili olma düzeyiyle ilişkisi olup olmadığının incelemesi araştırmanın hipotezlerinin test edilmesi amacıyla Pearson Momentler Korelasyon analizi kullanılarak yapılmıştır.

**Tablo 4. 8:** Katılımcıların yaş, doğayla ilişkili olma ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin Pearson Momentler Korelasyonu bulguları

Değişkenler	$\bar{x}$	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Yaş	27.10	7.542	1											
2. Doğada ilişkide kendilik	29.44	4.903	.090*	1										
3. Doğada ilişkiye bakış açısı	28.12	4.634	.115**	.483**	1									
4. Doğayla ilişkide deneyimler	20.23	4.800	.131**	.368**	.360**	1								
5. Doğayla ilişki Toplam	77.79	11.127	.144**	.800**	.784**	.743**	1							
6. YPDÖ Toplam	121.66	17.916	.189**	.265**	.169**	.142**	.248**	1						
7. YPDÖ yapısal stil	14.30	3.395	.125**	.178**	.075	.080*	.144**	.642**	1					
8. YPDÖ gelecek algısı	14.62	3.607	.068	.148**	.049	.102*	.129**	.708**	.514**	1				
9. YPDÖ aile uyumu	21.54	4.962	.122**	.167**	.078*	.029	.119**	.714**	.340**	.372**	1			
10. YPDÖ kendilik algısı	22.20	4.389	.197**	.210**	.108**	.153**	.204**	.769**	.478**	.621**	.381**	1		
11. YPDÖ sosyal yeterlik	21.92	4.324	.123**	.147**	.125**	.109**	.164**	.626**	.208**	.251**	.258**	.399**	1	
12. YPDÖ sosyal kaynaklar	27.07	4.640	.152**	.262**	.259**	.135**	.281**	.766**	.339**	.362**	.550**	.414**	.482**	1

\*\* $p < .01$  \* $p < .05$ ; YPDÖ=Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık Ölçeği

Tablo 4.8'deki Pearson Korelasyonu bulgularına göre, katılımcıların yaşı ile doğayla ilişkide kendilik ( $r=.09$ ;  $p<.05$ ), doğayla ilişkide bakış açısı ( $r=.11$ ;  $p<.01$ ); doğayla ilişkide deneyimler ( $r=.13$ ;  $p<.01$ ), Doğayla ilişki toplam ( $r=.14$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ toplam ( $r=.19$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ yapısal stil ( $r=.12$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ aile uyumu ( $r=.12$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ kendilik algısı ( $r=.19$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ sosyal yeterlik ( $r=.12$ ;  $p<.01$ ) ve YPDÖ sosyal yeterlik ( $r=.15$ ;  $p<.01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Sonuçlar, katılımcıların yaşı arttıkça doğayla ilişkili olma ve psikolojik dayanıklılık puanlarının da aynı yönde arttığını göstermektedir.

Doğayla ilişkide kendilik alt boyutu ile YPDÖ toplam ( $r=.26$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ yapısal stil ( $r=.18$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ gelecek algısı ( $r=.14$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ aile uyumu ( $r=.16$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ kendilik algısı ( $r=.21$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ sosyal yeterlik ( $r=.15$ ;  $p<.01$ ) ve YPDÖ sosyal kaynaklar ( $r=.26$ ;  $p<.01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Sonuçlar, katılımcıların doğayla ilişkide kendilik alt boyut puanı arttıkça psikolojik dayanıklılık puanlarının da aynı yönde arttığını göstermektedir.

Doğayla ilişkiye bakış açısı alt boyutu ile YPDÖ toplam ( $r=.$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ aile uyumu ( $r=.08$ ;  $p<.05$ ), YPDÖ kendilik algısı ( $r=.11$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ sosyal yeterlik ( $r=.12$ ;  $p<.01$ ) ve YPDÖ sosyal kaynaklar ( $r=.26$ ;  $p<.01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Sonuçlar, katılımcıların doğayla ilişkiye bakış açısı alt boyut puanı arttıkça psikolojik dayanıklılık puanlarının da aynı yönde arttığını göstermektedir.

Doğayla ilişkide deneyimler alt boyutu ile YPDÖ toplam ( $r=.14$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ yapısal stil ( $r=.08$ ;  $p<.05$ ), YPDÖ gelecek algısı ( $r=.10$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ kendilik algısı ( $r=.15$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ sosyal yeterlik ( $r=.11$ ;  $p<.01$ ) ve YPDÖ sosyal kaynaklar ( $r=.13$ ;  $p<.01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Sonuçlar, katılımcıların doğayla ilişkide deneyimler alt boyut puanı arttıkça psikolojik dayanıklılık puanlarının da aynı yönde arttığını göstermektedir. Doğayla ilişkili olma toplam puanı ile YPDÖ toplam ( $r=.25$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ yapısal stil ( $r=.14$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ gelecek algısı ( $r=.13$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ aile uyumu ( $r=.12$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ kendilik algısı ( $r=.20$ ;  $p<.01$ ), YPDÖ sosyal yeterlik ( $r=.16$ ;  $p<.01$ ) ve YPDÖ sosyal kaynaklar ( $r=.28$ ;  $p<.01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Sonuçlar, katılımcıların doğayla ilişkili olma toplam puanı arttıkça psikolojik dayanıklılık puanlarının da aynı yönde arttığını göstermektedir.

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma soru ve hipotezlerinin çözümü sonucunda elde edilen bulguların ilgili literatür çerçevesinde yorumlanması yer almaktadır. İlk olarak, doğa ile ilişkili olmanın cinsiyet ve medeni duruma göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular benzer çalışmalarla karşılaştırılmıştır. İkinci olarak, psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyet ve medeni duruma göre karşılaştırması yapılmıştır. Üçüncü olarak, doğa ile ilişkili olma ve psikolojik dayanıklılığın ilişkisine yönelik bulgulara ve benzer çalışmalara yer verilmiştir.

### 5.1. Doğa ile İlişkili Olma Düzeyinin Sosyo-Demografik Değişkenler Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ve Yorumu

Araştırmada katılımcıların cinsiyet ve medeni durum değişkenleri bakımından doğa ile ilişkili olma durumları karşılaştırılmıştır. Doğa ile ilişkili olma düzeyi, üç farklı alt boyut üzerinden incelenmiş olup, cinsiyete ve medeni duruma bağlı farklılıklar ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre, kadınların doğayla ilişkili olma puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde, doğa ile ilişkili olma durumunun kadınlarda daha fazla olduğuna yönelik bulguların daha önce elde edildiği görülmektedir. Örneğin, doğa ile ilişkil olma ve çevreye karşı duyarlılık gibi özelliklerin cinsiyet rollerine bağlı olarak kadınlarda daha fazla görülen nitelikler olduğu belirtilmiştir (Stern et al., 1993; Tam, 2013). Örneğin, Almanya’da yapılan bir araştırmada Tam (2013), kadınlarda doğayla empati kurma eğiliminin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öte yandan, başka bir araştırmada Zelenzny ve meslektaşları (2000), 14 ülke ile yapılan araştırmada yalnızca üç ülkede (Kolombiya, Ekvador ve El Salvador) erkeklerde çevreye duyarlı davranışın kadınlara kıyasla daha fazla olduğu bulunmuştur. Elde edilen farklı bulguların, ülkelerdeki toplumsal özellikler, kültürel farklılıklar ve cinsiyet rollerine bağlı olabileceği tahmin edilmektedir. Örneğin, Giligan (1982) tarafından belirtildiği

gibi kadınlar genel olarak ilgi ve bakım gösterme etiğine yönelik bir sosyalleşme sürecine girmektedirler. Bu yüzden ilgi ve bakım kadınlarda daha fazla görülen davranışlardır. Ayrıca, kadınlar erkeklere kıyasla daha empatiktir (Hoffman, 2008) ve Tam (2013b) tarafından yapılan araştırmada da bulunduğu üzere empatik yaklaşımın kadınlarda doğayla ilişkili olma ve çevreye yönelik duyarlılık konularının daha fazla görülmesiyle ilişkisi olabileceği tahmin edilmektedir. Bir diğer araştırmada da Reynolds ve Haslam (2011), kadın ve erkeklere gösterilen doğa görüntüleri sonrasında tutumların değerlendirilmesi sonucunda kadınların doğayla ilişkili olma düzeyinin erkeklere kıyasla daha fazla olduğu bulunmuştur. İlgili literatür bulguları, araştırmanın sonuçlarının uyumlu olduğunu göstermektedir.

Medeni durum değişkenine göre katılımcıların doğayla ilişkili olma düzeyleri incelendiğinde, ilişkisi olmayan, ilişkisi olan ve evli olan katılımcıların doğayla ilişkili olma düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir. Medeni durum ve doğa ile ilişkili olma durumuna yönelik daha önce yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır, ancak Capaldi ve meslektaşları (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, doğayla ilişkili olma durumunun mutluluk, yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkili olduğu ileri sürülmüş ve medeni durumun öznel iyi oluş düzeylerinde belirleyici bir unsur olduğunu belirtmiştir. Hatta buna yönelik Diener ve meslektaşları (2000) tarafından yapılan araştırmayı örnek göstermiştir. Araştırmada, kültürle göre medeni durum ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkilerin farklılık gösterdiği, ancak evli olmanın sosyal destek açısından iyi oluşu destekleyen bir gösterge olmasının yaygın olduğu belirtilmiştir. Bu doğrultuda, ilgili literatürün tam olarak aynı çalışma olmasa da dolaylı olarak medeni durumu ele alması sonucunda elde ettiği sonucun bu araştırmanın bulgularıyla uyumlu olmadığı görülmektedir.

## **5.2. Yetişkin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Sosyo-Demografik Değişkenler Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ve Yorumu**

Psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre karşılaştırıldığında, erkek katılımcıların aile uyumu ve kendilik algısı puanlarının kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Daha önce yapılan araştırmalara göre, erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek oluşunun tutarlı

bir sonuç olduğu anlaşılmaktadır. Hem klinik (Portnoy ve ark., 2018; Li ve ark., 2021) hem de klinik olmayan örnekleme (Xiao ve ark., 2020) erkeklerde psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu doğrultuda, araştırma sonucunun literatürle uyumlu olduğu anlaşılmaktadır.

Medeni durum değişkeninin psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle karşılaştırmasına ilişkin bulgular incelendiğinde, ilişkisi olmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin evli ve ilişkisi olan bireylere kıyasla daha düşük olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonucun, kişilerin yakın ilişkileriyle algıladıkları sosyal desteğin psikolojik dayanıklılığa etki edebileceğini düşündürmektedir. Bu görüşü destekleyen bir araştırmada Bradley ve Hojjat (2016), medeni durumun psikolojik dayanıklılık ile ilişkisinin olduğu ve özellikle evliliğin sosyal destek açısından tampon görevi gördüğü ve psikolojik dayanıklılığın sürdürülmesinde rol oynayabileceği belirtilmiştir. Öte yandan, medeni durum açısından, bekar bireylerin sosyal yeterliliği veya sosyal kaynaklarının kısıtlı olması sebebiyle bekar oldukları düşünülebilir. Bu yönüyle yakın ilişkiler ve psikolojik dayanıklılığın birbirini etkiler nitelikte olabileceği söylenebilir.

### **5.3. Yetişkin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve doğa ile ilişkili olma ve arasındaki ilişkiye yönelik bulgular ve yorumu**

Araştırmada doğa ile ilişkili olma ve yetişkin dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Hem doğa ile ilişkili olma hem de yetişkin dayanıklılık düzeyi, kullanılan ölçüm araçlarının (Doğa ile İlişkili Olma Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği) alt boyut ve toplam puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın problemi olarak belirlenen doğayla ilişkili olma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bulgular incelendiğinde, bireylerin doğayla ilişkili olma düzeylerinin (doğayla ilişkide kendilik, doğayla ilişkide deneyimler ve doğayla ilişkide bakış açısı ile toplam puanlar olmak üzere), bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu doğrultuda, kişinin doğal ortamdaki

kendilik algısı ile strese karşı bakış açısı ve psikolojik dayanıklılığı arttırabilecek olumlu duygulanımı arttırabileceği öngörülebilir. Bu sonuçla tutarlı olarak, ilgili literatür incelendiğinde, doğayla bağlantı kurmanın olumlu ruh sağlığı ve genellikle maneviyatla ilişkilendirilmiştir (Barlett, 2005; Wells ve Evans, 2003). Ayrıca, Mayer ve Frantz (2004) tarafından yapılan diğer bir çalışmada ise doğal ortamlarda zaman geçirmenin doğal dünyayla hissedilen bir bağlantı ile ilişkili olduğu ve kişinin daha fazla olumlu duygulanım deneyimlemesiyle ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde, doğayla ilişkili olma durumunun hem bireysel hem de toplumsal yönleri olduğuna yönelik görüş bildirilmiştir. İnsanlar, doğayla yeniden bağlantı kurmakla hem bireysel ve toplumsal sağlığa ve iyi oluşu sağlayabilmektedir (Pritchard ve ark., 2020). Örneğin, doğa ile bağlantılı olmak, insanların fiziksel olarak aktif olmasına, fiziksel sağlığı geliştirmesine, yaşadığı yerle ilgili daha fazla bilgi edinmesine, yüksek bir mekan algısına sahip olmasına ve ekolojii korumasına yardımcı olmaktadır. Doğa ile temas aynı zamanda ruh sağlığı açısından da koruyucudur (Hurly ve Walker, 2019). Bu anlamda doğayla bağlanmak topluma ve insanların toplumsal değerine fayda sağlamaktadır. Genel olarak, insan-doğa bağlantıları uzun vadede sosyal değeri etkilemektedir.

Sosyo-ekolojik sistemler karmaşık olsa da insanları doğayla ilişkilendirmek, toplumu sürdürülebilirliğe doğru hareket ettirmeye yardımcı olabilir (Ives ve ark., 2018). Ayrıca, manzaralar gibi doğal ortamlar, kişiler arası etkileşim ve topluluklar içindeki bağlantıları güçlendirme fırsatları sağlar. Yapısal değişiklikler sürekli olarak kamusal doğal peyzajlar üretse de, sakinler, günlük yaşamlarında genellikle doğal ortamlara doymuş olsalar bile, doğayla olan bağlantılarına ilişkin yansımalarını nadiren dile getirme fırsatına sahiptirler.

İnsan-doğa ilişkisi kavramı, farklı birçok bakış açısıyla ele alınmıştır (Muhar ve ark., 2018). Örneğin Ives ve ark. (2017) doğayla bağlantıların yapısını veya doğa bağlantılarını beş türe ayırdı: maddi, deneyimsel, bilişsel, duygusal ve felsefi. Deneyimsel bağlantı büyük ölçüde “doğa çevresiyle doğrudan etkileşim”, bilişsel bağlantı “çevre ve doğaya karşı değerler hakkında bilgi veya farkındalık” ve duygusal bağlantı ise “doğaya bağlılık duygusu” dur (Ives ve ark., 2018). Esasında, bir bahçenin ya da yeşil alanın çeşitli mekânsal özelliklerinde doğayla olan

bağlantıları anlamak çok önemli hale gelmiştir çünkü böyle bir anlayış tasarımcı ve düzenleyiciler için de fayda sağlamaktadır (Brown, 2001).

Doğa ile uyumlu bir ilişki içinde olan bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda, doğal ortamlara (parklar, ormanlık alanlar ve plajlar gibi) daha fazla maruz kalmanın veya bunlarla 'temas'ın hem çocuklar hem de yetişkinler arasında fiziksel sağlığa ilişkin olumlu sonuçları olduğu ileri sürülmüştür (Astell-Burt, Feng ve Kolt, 2014; Alcock ve ark., 2017; Mitchell ve ark., 2015). Ayrıca, kişilerin doğa ile teması öznel iyi oluş ve sağlıklı bilişsel gelişimle ilişkilendirilmiştir (Barton ve White, 2010). Diğer bir araştırmada, doğa yürüyüşleri ve bahçe işleri içeren 12 haftalık doğa temelli stres yönetimi programı uygulanmış ve işle ilgili stres yaşayan bireylerde doğada zaman geçirmenin tükenmişliği ve strese bağlı sağlık semptomlarını önemli ölçüde azalttığı sonucu elde edilmiştir (Sahlin ve ark., 2014).

Bir topluluk içindeki bireylerin psikolojik dayanıklılığını hangi koruyucu faktörlerin desteklediğini anlamak esastır. Depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi ruh sağlığı bozuklukları, yaşamlarında stresli olaylar yaşayan kişilerde gözlenebilir (Johnson ve Thompson, 2007; Van Praag, 2005). Bazı kişiler, yoğun strese maruz kaldıktan sonra ruh sağlığı bozuklukları geliştirse de bazı insanlar bu gibi durumlara karşı daha dayanıklı olabilmektedir. Stres etkenine uyum sağlayabilen veya bununla başa çıkabilen, toparlanabilen ve üretken ve tatmin edici bir yaşam sürmeye devam edebilen bireylerin psikolojik olarak dayanıklı oldukları bilinmektedir. Hangi koruyucu faktörlerin psikolojik olarak daha dayanıklı biri olmakla ilişkili olduğu konusunda daha öncesinde birçok araştırma yapıldığı bilinmektedir. Bu koruyucu faktörler arasında doğayla ilişkili olmanın da yer aldığı ileri sürülmektedir.

Doğayla bağlantı kurmanın ruh sağlığına olumlu sonuçları genellikle maneviyatla ilişkilendirilmiş olsa da (Barlett, 2005), iyileştirici doğal ortamlarla ilgili çalışmalar, doğal ortamlarda zaman geçirmenin aynı zamanda stresin azalmasına veya stresten daha hızlı kurtulmaya da yol açabileceğini göstermiştir (Parsons ve ark., 1998; Ulrich, 1993; Wells ve Evans, 2003). Mayer ve Frantz (2004), doğal ortamlarda zaman geçirmenin doğal dünyayla hissedilen bir bağlantı ile ilişkili olduğuna



Doğaya maruz kalma, kentsel ortamlarda sağlık ve iyi oluşa katkı sağlamak için bir araç olarak görülmüştür (Dean ve ark., 2011). Örneğin, parklar ve ormanlar gibi doğal ortamlara daha fazla maruz kalma veya bu ortamlarla temas genellikle fiziksel sağlığın iyileşmesiyle ilişkilendirilmiştir (örneğin gevşeme, daha az alerji daha iyi genel sağlık daha yüksek öznel iyi oluş, gelişmiş benlik saygısı ve ruh hali) (Kardan ve ark., 2015; Seresinhe ve ark., 2015; Antonelli ve ark., 2019; Barton ve ark., 2010). Aslında, doğaya maruz kalmanın “dozu” (örneğin, yeşil alanlara ne kadar sık gidildiği) kazanılan bazı faydalarla pozitif olarak ilişkilidir ve bir bahçede haftada beş veya daha fazla saat geçirerek depresif belirtileri %27'ye kadar önlenilebileceği tahmin edilmektedir (Shanahan ve ark., 2016). Bu bulgular, doğayla ilişkili olmanın sağlığa ölçülebilir bir katkı sağlama olasılığını ve kentsel yeşil alanların güçlü bir müdahale yöntemi olabileceğini göstermektedir.

Doğayla ilişki kurma bireyin doğa ile kalıcı ilişkisini ve daha geniş bir doğal topluluğa ait olma algısını tanımlayan geniş bir psikolojik yapıdır (Cheng ve Monroe, 2012; Zylstra ve ark., 2014). Doğayla ilişkili olma durumu kimlik ve duygusallık gibi bilişsel ve davranışsal unsurları barındırmaktadır (Hatty ve ark., 2020). Uzun vadeli (veya kişilik özelliği olarak) doğayla ilişkili olma hali, koruma davranışı ve kişinin sağlığı ve iyi oluşu dahil olmak üzere çok sayıda faktörle ilişkilendirilmiştir (Mackay ve Schmitt, 2019; Whitburn et al., 2019). Doğayla ilişkili olma durumu, araştırma sahasında hızla yerini almış olsa da doğayla ilişkili olma durumunun farklı sonuçları beraberinde getirdiği ve etkilediği konusunda daha fazla çalışmanın yapılması gerekliliği vurgulanmıştır (Zylstra ve ark., 2014).

Uzun vadeli, istikrarlı bir doğayla ilişkili olma durumunun tek bir olayla ortaya çıkmadığı ileri sürülmektedir (Nisbet ve Zelenski, 2013; Lumber ve ark., 2017). Doğayla ilişki kurabilme insanların uzun vadeli davranışlarını etkileyecek uzun vadeli etkinliklerle bir kişisel özellik ya da kısa vadeli faaliyetlerle durumsal nitelikte mümkün hale gelmektedir (Whitburn et al., 2019; Hatty ve ark., 2020). Doğayla ilişkili olma konusundaki araştırmalar, doğayla ilişkiyi artırabilecek bazı örnek faaliyetler belirlemiş olsa da faaliyetlerin hangi yönlerinin doğayla ilişkili olma durumunu desteklediğine dair yetersiz literatür vardır (Beery, 2013). Bununla birlikte, yapılan bir araştırmada, Lumber ve ark. (2017), Biyofili kavramı üzerinden doğayla ilişkili olma ile doğayla etkileşime geçmenin hangi süreçlerle söz konusu

olduğunu inceleyen bir araştırma yürütmüştür. Bu dokuz farklı nitelik ise temas (duyular yoluyla doğayla ilişki kurmak); Güzellik (doğanın estetik niteliklerinin algılanması); Duygu (doğayla etkileşimin bir sonucu olarak ortaya çıkan duygusal durum veya duyular); Anlam (bir kavramı iletme için doğa sembolizmi kullanmak); ve Merhamet (kendini doğayla bütünleştirmek ve diğer doğal varlıklar için empati ve kaygı duyabilme) olarak adlandırılmıştır. Ayrıca, doğayla ilişkili olma durumunu arttırabilecek diğer özellikler arasında huşu ve merak mesken edinme empati ve sempati ve kendini yansıtırma duyguları ve deneyimleri yer almaktadır (Perkins, 2010; Yang ve ark., 2018; Masterson ve ark., 2017).



## 6. SONUÇ

Bu araştırmada, yetişkinlerin doğayla ilişkili olma ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 650 kişi katılmış olup, 638 katılımcının verileri kabul edilmiştir. Araştırmacı tarafından belirlenen araştırma soru ve hipotezlerinin çözümlendiği bu araştırmada, daha önce yapılan benzer araştırmalarda elde edilen bulguların karşılaştırması yapılmıştır.

İlk olarak, demografik değişkenler incelendiğinde, katılımcıların %63,2'si kadın; (yaş=26.66±7.22) ve %36,8'si erkektir (yaş=27.87±8.01). Katılımcılara, medeni durum, eğitim durumu ve çalışma durumuna ilişkin sorular da yöneltilmiş olup, katılımcılar arasında üniversite öğrencilerinin de yer aldığı görülmüştür. Bu çalışmadaki hipotezlere göre cinsiyet ve medeni durum değişkeni bakımından doğayla ilişkili olma ve psikolojik dayanıklılık boyutlarındaki farklılıklar incelenmiştir.

Cinsiyet değişkeni bakımından doğayla ilişkili olma düzeylerindeki farklılıklar incelendiğinde, kadınların doğayla ilişkili olma puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, medeni durum değişkenine göre katılımcıların doğayla ilişkili olma düzeyleri incelendiğinde, ilişkisi olmayan, ilişkisi olan ve evli olan katılımcıların doğayla ilişkili olma düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre karşılaştırıldığında, erkek katılımcıların aile uyumu ve kendilik algısı puanlarının kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Medeni durum değişkeninin psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle karşılaştırmasına ilişkin bulgular incelendiğinde, ilişkisi olmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin evli ve ilişkisi olan bireylere kıyasla daha düşük olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonucun, kişilerin yakın ilişkileriyle algıladıkları sosyal desteğin psikolojik dayanıklılığa etki edebileceğini düşündürmektedir.

## 7. ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, erişkin bireylerde doğayla ilişkili olma ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen sonuçlara ek olarak, yapılacak ileri araştırmalara farklı yöntem ve ölçümlerin eklenebileceği düşünülmektedir.

Araştırmacılara yönelik öneriler

- İlk olarak, bu çalışmadaki anket çalışmasına ek olarak, kişilerde doğal ortamda zaman geçirme ve bu ortamlarda gözlem yapmanın önemli bulgular sağlayabileceği tahmin edilmektedir. Örneğin, doğa yürüyüşleri düzenleyerek katılımcıların davranışlarına yönelik gözlemler yapılabilir. Hem içerde hem de dışarda doğa ile ilgili etkinliklerin kişilerde bıraktıkları etkiler karşılaştırılabilir. Ev içerisinde çiçeklerle ilgilenmek, evcil hayvan sahibi olmak, evin doğal ortamlara ne kadar yakın olduğu gibi faktörler araştırmalarda kişilerin ruh halindeki değişimlerle birlikte ele alınabilir. Bunun için hem nicel (anket çalışmaları) hem görüşme ve gözlem gibi yöntemlerin yer aldığı nitel analizler yapılabilir.
- Daha küçük gruplarla yapılacak araştırmalarla doğa yürüyüşü, doğal ortama maruz kalma ve stres, dayanıklılık gibi unsurların karşılaştırılmasında önemli sonuçların elde edilebileceği düşünülmektedir.
- Doğayla ilişkili olmaya yönelik nitel araştırmaların da yürütülebileceği düşünülmektedir. Çocuk ve ergenlerin doğayla ilişkili olma durumu ve stres düzeyleri ile ilişkisini inceleyen boylamsal araştırmaların yapılabileceği önerilmektedir.

## Uygulayıcılar için öneriler

- Okul ortamlarından başlayarak çevreyi bireylerin günlük yaşamına doğal ortamı dahil edebilecek uyaranlarla zenginleştirmek (örn. umuma açık yerlerde yeşil alanların artırılması, toplu taşımalarda doğaya yönelik bilinçlendirici tanıtım ve ilanların bulunması gibi) önerilebilir.
- Orman terapi (forest therapy) olarak tanımlanan ve dünyada farklı ülkelerde uygulanan ve Japonya'da Shinrin-Yoku – Orman Banyosu olarak tanımlanan terapötik yaklaşımın ülkemizde de yaygınlaştırılabileceği ve yapılacak doğa yürüyüşleriyle fiziksel ve ruhsal iyileşmeyi hedefleyen etkinlikler düzenlenebilir.
- Araştırmada elde edilen bulgular çerçevesinde, erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha fazla oluşu sebebiyle geliştirilecek olan uygulamalarda kadın katılımcılara öncelik verilebilir.

## 8. KAYNAKLAR

- Alcock, I., White, M., Cherrie, M., Wheeler, B., Taylor, J., McInnes, R., Otte Im Kampe, E., Vardoulakis, S., Sarran, C., Soyiri, I., & Fleming, L. (2017). Land cover and air pollution are associated with asthma hospitalisations: A cross-sectional study. *Environment international*, *109*, 29–41.
- Antonelli M., Barbieri G., Donelli D. (2019). Effects of Forest Bathing (Shinrin-Yoku) on Levels of Cortisol as a Stress Biomarker: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int. J. Biometeorol.* *63*, 1117–1134. doi: 10.1007/s00484-019-01717-x.
- Ardoin N.M., Bowers A.W., Gaillard E. (2020). Environmental education outcomes for conservation: A systematic review. *Biol. Conserv.* *241*:108224. doi: 10.1016/j.biocon.2019.108224.
- Astell-Burt, T., Feng, X., & Kolt, G. S. (2014). Is neighborhood green space associated with a lower risk of type 2 diabetes? Evidence from 267,072 Australians. *Diabetes care*, *37*(1), 197–201.
- Bang M., Medin D., Atran S. (2007). Cultural mosaics and mental models of nature. *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* *104*, 13868–13874 10.1073/pnas.0706627104
- Barkow J. H., Cosmides L. E., Tooby J. E. (1992). *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture*. New York, NY: Oxford University Press
- Barlett, P. (2005). Introduction & reconnecting with place: Faculty and the Piedmont Project at Emory University, 1–60. In P. Bartlett (Ed.), *Urban place: Reconnecting with the natural world*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Barton J., Pretty J. What Is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environ. Sci. Technol.* *2010*;44:3947–3955. doi: 10.1021/es903183r.
- Barton, J. and Pretty, J. (2010) What Is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science and Technology*, *44*, 3947-3955.

- Beery T. H. (2013). Nordic in nature: friluftsliv and environmental connectedness. *Environ. Educ. Res.* 19 94–117. 10.1080/13504622.2012.688799
- Berman M. G., Jonides J., Kaplan S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychol. Sci.* 19, 1207–1212 10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x
- Boon, H. (2014). Disaster resilience in a flood-impacted rural Australian town. *Natural Hazards*, 71(1), 683-701.
- Booth R., Bartlett D., Bohnsack J. (1992). An examination of the relationship between happiness, loneliness, and shyness in college students. *J. Coll. Stud. Dev.* 33, 157–162
- Bradley, J. M., & Hojjat, M. (2017). A model of resilience and marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 157(5), 588–601
- Brown G. Mapping Spatial Attributes in Survey Research for Natural Resource Management: Methods and Applications. *Soc. Nat. Resour.* 2004;18:17–39. doi: 10.1080/08941920590881853.
- Buss D. M. (2000). The evolution of happiness. *Am. Psychol.* 55, 15–23 10.1037//0003-066X.55.1.15
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F., (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (13. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.
- Capaldi C.A., Dopko R.L., Zelenski J.M. The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Front. Psychol.* 2014;5:976. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00976.
- Cheng J. C.-H., Monroe M. C. (2012). Connection to nature children's affective attitude toward nature. *Environ. Behav.* 44 31–49. 10.1177/0013916510385082
- Cimprich, B., & Ronis, D. L. (2003). An environmental intervention to restore attention in women with newly diagnosed breast cancer. *Cancer nursing*, 26(4), 284–294. <https://doi.org/10.1097/00002820-200308000-00005>
- Clayton S. (2003). Environmental identity: a conceptual and operational definition, in *Identity and the Natural Environment: The Psychological Significance of Nature*, eds Clayton S., Opatow S. (Cambridge, MA: MIT Press; ), 45–65
- Clayton, S. D. (2012). *The Oxford handbook of environmental and conservation psychology*. Oxford University Press.

- Corraliza, J. A., & Collado, S. (2011). La naturaleza cercana como moderadora del estrés infantil [Nearby nature as a moderator of stress during childhood]. *Psicothema*, 23(2), 221–226.
- Cüceloğlu, D. (2015). *Mış gibi yaşamlar*. Remzi Kitabevi, İstanbul
- Çelebi, Ç., and Ayva, B. (2017). Nature's contributions to stress recovery and perceived attention restoration. *Electronic International Journal of Education, Arts, and Science*, 3(7), 53-70
- Dadvand, P., Nieuwenhuijsen, M. J., Esnaola, M., Fornes, J., Basagaña, X., Alvarez-Pedrerol, M., Rivas, I., López-Vicente, M., De Castro Pascual, M., Su, J., Jerrett, M., Querol, X., & Sunyer, J. (2015). Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(26), 7937–7942.
- Davis J. L., Green J. D., Reed A. (2009). Interdependence with the environment: commitment, interconnectedness, and environmental behavior. *J. Environ. Psychol.* 29, 173–180 10.1016/j.jenvp.2008.11.001
- Dean J., van Dooren K., Weinstein P. Does Biodiversity Improve Mental Health in Urban Settings? *Med. Hypotheses*. 2011;76:877–880. doi: 10.1016/j.mehy.2011.02.040.
- Descola, P. (2013). *Doğa ve kültürün ötesinde*. Bilgi Üniversitesi Yayınları: İstanbul
- Diener E. (2009). Subjective well-being, in *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener Vol. 37*, ed Diener E. (New York, NY: Springer; ), 11–58
- Diener E., Lucas R. E. (1999). Personality and subjective well-being, in *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, eds Kahneman D., Diener E., Schwartz N. (New York, NY: Sage; ), 213–229
- Eisenberg N. I., Lieberman M. D., Williams K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science* 302, 290–292 10.1126/science.1089134
- Evans G. W., McCoy J. M. (1998). When buildings don't work: the role of architecture in human health. *J. Environ. Psychol.* 18, 85–94 10.1006/jevp.1998.0089
- Friborg O, Hjemdal O, Rosenvinge JH ve Martinussen M. (2003) A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12, 65–76.



- Friedman H. S., Tucker J. S., Schwartz J. E., Martin L. R., Tomlinsonkeasey C., Wingard D. L., et al. (1995). Childhood conscientiousness and longevity: health behaviors and cause of death. *J. Pers. Soc. Psychol.* 68, 696–703
- Frumkin, H., Bratman, G. N., Breslow, S. J., Cochran, B., Kahn, P. H., Jr, Lawler, J. J., Levin, P. S., Tandon, P. S., Varanasi, U., Wolf, K. L., & Wood, S. A. (2017). Nature Contact and Human Health: A Research Agenda. *Environmental health perspectives*, 125(7), 075001. <https://doi.org/10.1289/EHP1663>
- Garmezy, N., & Rutter, M. (1985). Acute stress reactions. In M. Rutter & L. Hersov (Eds.), *Child and adolescent psychiatry: Modern approaches* (pp. 152–176). Oxford, UK: Blackwell. Google Scholar
- Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Graf, N. M. (2015). War and post traumatic growth. C. R. Martin, V. R. Preedy, V. B. Patel (E.Editör). *Comprehensive Guide to Post-Traumatic Stress Disorder* içinde. DOI 10.1007/978-3-319-08613-2\_59-1
- Greene, R. R., Galambos, C., & Lee, Y. (2003). Resilience theory: Theoretical and professional conceptualizations. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 8(4), 75–91.
- Grinde B. (2012). *The Biology of Happiness*. New York, NY: Springer; 10.1007/978-94-007-4393-9
- Guattarı, F. (1990), *Üç ekoloji*, Hil Yayınları, İstanbul
- Gül, F. (2013). İnsan-Doğa İlişkisi Bağlamında Çevre Sorunları ve Felsefe. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14) , 17-21
- Hatty M. A., Smith L. D. G., Goodwin D., Mavondo F. T. (2020). The CN-12: a brief, multidimensional connection with nature instrument. *Front. Psychol.* 11:1566. 10.3389/fpsyg.2020.01566
- Hoffman, M. L. (2008). “Empathy and prosocial behavior,” in *Handbook of Emotions*, 3rd Edn, eds M. Lewis, J. M. Havuland-Jones, and L. F. Barret (New York, NY: Guilford Press), 440–455.
- Horkheimer, M. ve Adorno, Theodor W. (1995). *Aydınlanmanın Diyalektiği I*, (Çev. Oğuz Özügül), Kabalcı Yayınevi, İstanbul.
- Howell A. J., Dopko R. L., Passmore H., Buro K. (2011). Nature connectedness: associations with well-being and mindfulness. *Pers. Individ. Differ.* 51, 166–171

- Hurly J., Walker G.J. Nature in our lives: Examining the human need for nature relatedness as a basic psychological need. *J. Leis. Res.* 2019;50:290–310. doi: 10.1080/00222216.2019.1578939.
- Huta V., Ryan R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: the differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *J. Happiness Stud.* 11, 735–762 10.1007/s10902-009-9171-4
- Ives C.D., Abson D.J., von Wehrden H., Dorninger C., Klaniecki K., Fischer J. Reconnecting with nature for sustainability. *Sustain. Sci.* 2018;13:1389–1397. doi: 10.1007/s11625-018-0542-9. [
- Ives C.D., Giusti M., Fischer J., Abson D.J., Klaniecki K., Dorninger C., Laudan J., Barthel S., Abernethy P., Martín-López B., et al. Human-nature connection: A multidisciplinary review. *Curr. Opin. Environ. Sustain.* 2017;26–27:106–113. doi: 10.1016/j.cosust.2017.05.005.
- Johnson, H., & Thompson, A. (2007). The development and maintenance of post-traumatic stress disorder (PTSD) in civilian adult survivors of war trauma and torture: A review. *Clinical Psychology Review*, 28, 36–47.
- Johnson, H., & Thompson, A. (2007). The development and maintenance of post-traumatic stress disorder (PTSD) in civilian adult survivors of war trauma and torture: A review. *Clinical Psychology Review*, 28, 36–47.
- Kahneman D. (1999). Objective happiness, in *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, eds Kahneman D., Diener E., Schwarz N. (New York, NY: Sage; ), 1.
- Kals E., Schumacher D., Montada L. (1999). Emotional affinity toward nature as a motivational basis to protect nature. *Environ. Behav.* 31, 178–202
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of *nature*: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169–18
- Kardan O., Gozdyra P., Mistic B., Moola F., Palmer L.J., Paus T., Berman M.G. Neighborhood Greenspace and Health in a Large Urban Center. *Sci. Rep.* 2015;5:11610. doi: 10.1038/srep11610.
- Kellert S. R., Wilson E. O. (eds.). (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Washington, DC: Island Press

- Kossack A., Bogner F.X. How does a one-day environmental education programme support individual connectedness with nature? *J. Biol. Educ.* 2012;46:180–187. doi: 10.1080/00219266.2011.634016.
- Leather P., Pyrgas M., Beale D., Lawrence C. Windows in the Workplace: Sunlight, View, and Occupational Stress. *Environ. Behav.* 1998;30:739–762. doi: 10.1177/001391659803000601
- Li, X., Yu, H. & Yang, N. The mediating role of resilience in the effects of physical exercise on college students' negative emotions during the COVID-19 epidemic. *Sci Rep* **11**, 24510 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-04336-y>
- Lumber R., Richardson M., Sheffield D. Beyond knowing nature: Contact, emotion, compassion, meaning, and beauty are pathways to nature connection. *PLoS ONE.* 2017;12:e0177186. doi: 10.1371/journal.pone.0177186.
- Luthar S.S, Cicchetti D., & Becker B. (2000) The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71, 543–562
- Luthar, S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857–885.
- Mackay C. M. L., Schmitt M. T. (2019). Do people who feel connected to nature do more to protect it? A meta-analysis. *J. Environ. Psychol.* 65:101323. 10.1016/j.jenvp.2019.101323
- MacKerron G., Mourato S. (2013). Happiness is greater in natural environments. *Glob. Environ. Change* 23, 992–1000 10.1016/j.gloenvcha.2013.03.010
- Mannen, D., Hinton, S., Kuijper, T. & Porter, T. (2012). Sustainable organizing: A multiparadigm perspective of organizational development and permaculture gardening. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 19, 355-371. doi: 10.1177/1548051812442967
- Marselle M.R., Irvine K.N., Warber S.L. The Effects of Group Walks in Nature on Multiple Dimensions of Well-being. *Ecopsychology.* 2014;6:134–147. doi: 10.1089/eco.2014.0027.
- Masterson V. A., Stedman R. C., Enqvist J., Tengö M., Giusti M., Wahl D., et al. (2017). The contribution of sense of place to social-ecological systems research: a review and research agenda. *Ecol. Soc.* 22:49. 10.5751/ES-08872-220149

- Mayer F. S., Frantz C. M. (2004). The connectedness to nature scale: a measure of individuals' feeling in community with nature. *J. Environ. Psychol.* 24, 503–515
- Mayer, F. S., & Frantz, C. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 503–515.
- Mazure, C. (1998). Life stressors as risk factors in depression. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5, 291–313.
- McMahan E.A., Estes D. The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis. *J. Posit. Psychol.* 2015;10:507–519. doi: 10.1080/17439760.2014.994224.
- Mitchell, R. J., Richardson, E. A., Shortt, N. K., & Pearce, J. R. (2015). Neighborhood Environments and Socioeconomic Inequalities in Mental Well-Being. *American journal of preventive medicine*, 49(1), 80–84.
- Muhar A., Raymond C.M., Van den Born R.J.G., Bauer N., Böck K., Braitto M., Buijs A., Flint C., de Groot W.T., Ives C.D., et al. A model integrating social-cultural concepts of nature into frameworks of interaction between social and natural systems. *J. Environ. Plan. Manag.* 2018;61:756–777. doi: 10.1080/09640568.2017.1327424.
- Nettle D. (2006). The evolution of personality variation in humans and other animals. *Am. Psychol.* 61, 622–631 10.1037/0003-066X.61.6.622
- Nisbet E. K., Zelenski J. M. (2011). Underestimating nearby nature: affective forecasting errors obscure the happy path to sustainability. *Psychol. Sci.* 22, 1101–1106 10.1177/0956797611418527
- Nisbet E. K., Zelenski J. M. (2013). The NR-6: a new brief measure of nature relatedness. *Front. Psychol.* 4:813. 10.3389/fpsyg.2013.00813
- Nisbet E. K., Zelenski J. M. (2013). The NR-6: a new brief measure of nature relatedness. *Front. Psychol.* 4:813 10.3389/fpsyg.2013.00813
- Nisbet E.K., Zelenski J.M., Grandpierre Z. Mindfulness in nature enhances connectedness and mood. *Ecopsychology.* 2019;11:81–91. doi: 10.1089/eco.2018.0061.
- Olafsdottir G., Cloke P., Schulz A., van Dyck Z., Eysteinnsson T., Thorleifsdottir B., Vögele C. Health Benefits of Walking in Nature: A Randomized Controlled Study Under Conditions of Real-Life Stress. *Environ. Behav.* 2018 doi: 10.1177/0013916518800798.

- Ottosson J., Grahn P. The Role of Natural Settings in Crisis Rehabilitation: How does the Level of Crisis Influence the Response to Experiences of Nature with Regard to Measures of Rehabilitation? *Landsc. Res.* 2008;33:51–70. doi: 10.1080/01426390701773813.
- Parsons, R., Tassinary, L. G., Ulrich, R. S., Hebl, M. R., & Grossman-Alexander, M. (1998). The view from the road: Implications for stress recovery and immunization. *Journal of Environmental Psychology*, 18, 113–139.
- Perkins H. E. (2010). Measuring love and care for nature. *J. Environ. Psychol.* 30 455–463.
- Ponting, C. (2000). *Dünyanın Yeşil Tarihi*. (A. B. Sander, Çev.). Sabancı Üniversitesi Yayınları: İstanbul
- Portnoy, Galina A.; Relyea, Mark R.; Decker, Suzanne; Shamaskin-Garroway, Andrea; Driscoll, Mary; Brandt, Cynthia A.; Haskell, Sally G. (2018). *Understanding Gender Differences in Resilience Among Veterans: Trauma History and Social Ecology*. *Journal of Traumatic Stress*, 1-15
- Pritchard A., Richardson M., Sheffield D., McEwan K. The Relationship between Nature Connectedness and Eudaimonic Well-Being: A Meta-analysis. *J. Happiness Stud.* 2020;21:1145–1167. doi: 10.1007/s10902-019-00118-6.
- Ramos, C. and Leal, I. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: a literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health*, 2(1):43–54.
- Reynolds, C., & Haslam, N. (2011). *Evidence for an Association Between Women and Nature: An Analysis of Media Images and Mental Representations*. *Ecopsychology*, 3(1), 59–64.
- Rusbult C. E., Arriaga X. B. (2000). Interdependence in personal relationships, in *The Social Psychology of Personal Relationships*, eds Ickes W., Duck S. (Chichester: Wiley; ), 79–108
- Ryan R. M., Deci E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu. Rev. Psychol.* 52, 141–166 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 4, 99–104 10.1111/1467-8721.ep10772395
- Ryff C. D., Keyes C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *J. Pers. Soc. Psychol.* 69, 719–727 10.1037/0022-3514.69.4.719

- Sahlin E., Ahlborg G., Matuszczyk J.V., Grahn P. Nature-Based Stress Management Course for Individuals at Risk of Adverse Health Effects from Work-Related Stress—Effects on Stress Related Symptoms, Workability and Sick Leave. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2014;11:6586–6611.
- Sarıçam, H., ve Şahin, S. H. (2015). Doğayla İlişkili Olma Ölçeğinin ilk psikometrik bulguları ve öz-aşkınlıkla ilişkisi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 267-280.
- Sato I., Jose P.E., Conner T.S. Savoring mediates the effect of nature on positive affect. *IJW*. 2018;8 doi: 10.5502/ijw.v8i1.621.
- Saunders, M. Lewis, P., and Thornhill, A (2012). *İşletme Öğrencileri için Araştırma Yöntemleri* (6. baskı).
- Schultz P. W. (2001). Assessing the structure of environmental concern: concern for self, other people, and the biosphere. *J. Environ. Psychol.* 21, 1–13  
10.1006/jevp.2001.0227
- Schultz P. W., Tabanico J. (2007). Self, identity, and the natural environment: exploring implicit connection with nature. *J. Appl. Soc. Psychol.* 37, 1219–1247  
10.1111/j.1559-1816.2007.00210.x
- Schultz, P. W. (2011). Conservation means behavior. *Conservation Biology*, 25(6), 1080–1083
- Seresinhe C.I., Preis T., Moat H.S. Quantifying the Impact of Scenic Environments on Health. *Sci. Rep.* 2015;5:16899. doi: 10.1038/srep16899.
- Seresinhe, C. I., Preis, T. & Moat, H. S. (2015). Quantifying the impact of scenic environments on health. *Sci Rep*, 5,
- Shanahan D.F., Bush R., Gaston K.J., Lin B.B., Dean J., Barber E., Fuller R.A. Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose. *Sci. Rep.* 2016;6:28551. doi: 10.1038/srep28551.
- Shanahan, D. F., Bush, R., Gaston, K. J., Lin, B. B., Dean, J., Barber, E., & Fuller, R. A. (2016). Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose. *Scientific reports*, 6, 28551.
- Steel P., Schmidt J., Schultz J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychol. Bull.* 134, 138–161  
10.1037/0033-2909.134.1.138

- Stern, P., Dietz, T., and Kalof, L. (1993). Value orientations, gender, and environmental concern. *Environ. Behav.* 25, 322–348.
- Tam K. (2013a). Concepts and measures related to connection to nature: Similarities and differences. *J. Environ. Psychol.* 34, 64–78 10.1016/j.jenvp.2013.01.004
- Tam, K.P. (2013b). Dispositional empathy with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 35, 92-104.
- Uçar, G. (2019). Kent kimliği, doğayla temas ve öznel iyi oluş. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 9(2), 419 - 430. Doi: 10.13114/MJH.2019.499
- Ulrich R. S. (1993). Biophilia, biophobia, and natural landscapes, in *The Biophilia Hypothesis*, eds Kellert S., Wilson E. O. (Washington, DC: Island Press), 73–137
- Unsworth S. J., Levin W., Bang M., Washinawatok K., Waxman S. R., Medin D. L. (2012). Cultural differences in children's ecological reasoning and psychological closeness to nature: evidence from menominee and european american children. *J. Cogn. Cult.*, 17–29 10.1163/156853712X633901
- Unsworth S., Palicki S.K., Lustig J. The impact of mindful meditation in nature on self-nature interconnectedness. *Mindfulness*. 2016;7:1052–1060. doi: 10.1007/s12671-016-0542-8.
- van den Berg, A. E., Maas, J., Verheij, R. A., & Groenewegen, P. P. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. *Social science & medicine* (1982), 70(8), 1203–1210. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.01.002>
- Van Praag, H. (2005). Can stress cause depression? *The World Journal of Biological Psychiatry*, 6, 5–22.
- Wang J., Geng L., Schultz P.W., Zhou K. Mindfulness increases the belief in climate change: The mediating role of connectedness with nature. *Environ. Behav.* 2019;51:3–23. doi: 10.1177/0013916517738036.
- Waterman A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *J. Pers. Soc. Psychol.* 64, 678–691
- Weinstein, N., & Ryan, R.M. (2011). A self-determination theory approach to understanding stress incursion and responses. *Stress and Health*, 27, 4-17. doi: 10.1002/smi.1368

- Wells N.M., Evans G.W. Nearby Nature: A Buffer of Life Stress among Rural Children. *Environ. Behav.* 2003;35:311–330. doi: 10.1177/0013916503035003001
- Wells, N. M., & Evans, G. W. (2003). Nearby nature: A buffer of life stress among rural children. *Environment and Behavior*, 35, 311–330.
- Wells, N. M., & Evans, G. W. (2003). Nearby nature: A buffer of life stress among rural children. *Environment and Behavior*, 35, 311–330.
- Whitburn J., Linklater W., Abrahamse W. (2019). Meta-analysis of human connection to nature and proenvironmental behavior. *Conserv. Biol.* 34 180–193. 10.1111/cobi.13381
- White M. P., Alcock I., Wheeler B. W., Depledge M. H. (2013). Would you be happier living in a greener urban area? A fixed-effects analysis of panel data. *Psychol. Sci.* 24, 920–928 10.1177/0956797612464659 [
- White M.P., Alcock I., Grellier J. et al. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports volume 9*, 7730
- Williams R. B., Schneiderman N. (2002). Resolved: psychosocial interventions can improve clinical outcomes in organic disease (pro). *Psychosom. Med.* 64, 552–557 10.1097/01.PSY.0000023410.02546.5D
- Wilson E. O. (1984). *Biophilia*. Cambridge, MA: Harvard University Press
- Xiao, X., Xiao, J., Yao, J., Chen, Y., Saligan, L., Reynolds, N. R., & Wang, H. (2020). The Role of Resilience and Gender in Relation to Infectious-Disease-Specific Health Literacy and Anxiety During the COVID-19 Pandemic. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 16, 3011–3021. <https://doi.org/10.2147/NDT.S277231>
- Yang Y., Hu J., Jing F., Nguyen B. (2018). From awe to ecological behavior: the mediating role of connectedness to nature. *Sustainability* 10:2477. 10.3390/su10072477
- Zelezny, L. C., Chua, P.-P., and Aldrich, C. (2000). Elaborating on gender differences in environmentalism. *J. Soc. Issues* 56, 443–457
- Zylstra M. J., Knight A. T., Esler K. J., Le Grange L. L. (2014). Connectedness as a core conservation concern: an interdisciplinary review of theory and a call for practice. *Springer Sci. Rev.* 2 119–143.



## EKLER

### EK 1: SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Cinsiyet

1. Kadın
2. Erkek

Yaşınız \_\_\_\_

Çalışan mısınız?

1. Çalışmıyorum
2. Öğrenciyim
3. Çalışıyorum

Çalışıyorsanız mesleğiniz: \_\_\_\_\_

Okumakta olduğunuz bölüm: \_\_\_\_\_

Mezuniyetiniz \_\_\_\_\_

Şu an okumakta olduğunuz eğitim düzeyi:

1. Önlisans
2. Lisans
3. Yüksek LisansDoktora

Medeni durumunuz

1. İlişkisi var / Bekar
2. İlişkisi yok / Bekar
3. Evli

Çocukluğunu nerede geçti? (şehir, ilçe, köy, kasaba): \_\_\_\_\_

Şu anda yaşadığınız yer?: \_\_\_\_\_

## EK 2: YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda yer alan örnek olaylara ilişkin size en yakın seçeneği işaretlemeniz gerekmektedir. 5 seçenekli olan soru maddelerin ilk seçeneğinden beşinci seçeneğine dağılım gösteren yanıtlar sizin hangi duruma yakın hissettiğinizin derecesini göstermektedir. Yanıtladığınız için teşekkür ederiz.

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	Her zaman bir çözüm bulurum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	Başarılması zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	Diğer kişilerle birlikte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	Benimkinden farklıdır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	Hiç kimseyle tartışmam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	Çözemem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	Nasıl başaracağımı bilirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ...	İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	Önemli değildir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim	Çok mutlu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çok mutsuz
12. Beni ...	azı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	Olduğuna çok inanırım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	Ümit verici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	Zamanımı planlama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	Kolayca yapabildiğim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...	Birbirinden bağımsız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...	Zayıftır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...	Çok fazla güvenmem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

	Belirsizdir	<input type="text"/>	İyi düşünülmiştir
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...	Günlük yaşamımda yoktur	<input type="text"/>	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...	Benim için zordur	<input type="text"/>	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...	Geleceğe pozitif bakar	<input type="text"/>	Geleceği umutsuz götür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında ...	Bana hemen haber verilir	<input type="text"/>	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken	Kolayca gülerim	<input type="text"/>	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:	Birbirlerini desteklemez biçimde	<input type="text"/>	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım	Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	<input type="text"/>	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır	Her şeyi umutsuzca gören bir	<input type="text"/>	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...	Zordur	<input type="text"/>	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...	Bana yardım edebilecek kimse yoktur	<input type="text"/>	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...	Başa çıkmaya çalışırım	<input type="text"/>	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...	İşleri bağımsız olarak yapmayı	<input type="text"/>	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...	Yeteneklerimi beğenirler	<input type="text"/>	Yeteneklerimi beğenmezler

### EK 3: DOĞAYLA İLİŞKİLİ OLMA ÖLÇEĞİ-21 (DİO-21)

Aşağıda verilen ifadelerin karşısındaki rakamlarda siz uygun olanı (X) işaretleyiniz <b>1=Kesinlikle katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5= Kesinlikle Katılıyorum</b> anlamına gelmektedir.					
1.Bir tatil yeri seçmek istesem idealim uzaklardaki ıssız, vahşi doğa olurdu.	1	2	3	4	5
2.Davranışlarımın çevreyi nasıl etkileyeceği hakkında her zaman düşünürüm.	1	2	3	4	5
3.Doğa ve çevreyle olan yakınlığım dini düşüncelerimden kaynaklanmaktadır.	1	2	3	4	5
4.Nerede olursam olayım, vahşi (doğal) hayata özen gösteririm.	1	2	3	4	5
5.Doğa ile olan ilişkim kişiliğimin bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
6.Dünyaya ve bütün canlılara kendimi çok bağlı hissediyorum.	1	2	3	4	5

