

T.C.  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ERİŞKİNLERİN YAŞADIKLARI YER ALGILARININ VE  
DOĞAYLA İLİŞKİLERİNİN PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ  
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:  
**Şiva EKİZ**

İstanbul, 2020

T.C.  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ERİŞKİNLERİN YAŞADIKLARI YER ALGILARININ VE  
DOĞAYLA İLİŞKİLERİNİN PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ  
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

**Şiva EKİZ**

Öğrenci No:

17550900020

(0000-0003-2634-7371)

Danışman:

Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT

İstanbul, 2020

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Erişkinlerin Yaşadıkları Yer Algılarının ve Doğayla İlişkilerinin Dayanıklılık Düzeyleri Üzerindeki İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 25/ 06/ 2020

ŞİVA EKİZ

**T.C.**  
**BEYKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**  
**TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI**

25.06.2020

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **17550900020** numaralı *Şiva EKİZ'in* “*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*”nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği “*Erişkinlerin Yaşadıkları Yer Algılarının ve Doğayla İlişkilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Üzerindeki İlişkisinin İncelenmesi*” konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 16/06/2020 tarih ve 2020/18 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince (.....) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü’ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

**DANIŞMAN**  
Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT  
(Beykent Üniversitesi)

**ÜYE**  
Dr. Öğr. Üyesi Ali DAYI  
(Beykent Üniversitesi)

**ÜYE**  
Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN  
(İstanbul Gelişim Üniversitesi)

**Adı ve Soyadı** : Şiva EKİZ  
**Danışmanı** : Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT  
**Türü ve Tarihi** : Yüksek Lisans, 2020  
**Alanı** : Klinik Psikoloji  
**Anahtar Kelimeler** : Dayanıklılık, doğayla ilişki, yaşanılan yer algısı, çevre psikolojisi, doğa terapisi

## ÖZ

### ERİŞKİNLERİN YAŞADIKLARI YER ALGILARININ VE DOĞAYLA İLİŞKİLERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada, Türkiye’de yaşayan erişkinlerin yaşadıkları yeri algılama biçimlerinin ve doğayla kurdukları ilişkinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile olan ilişkisi incelenmiştir.

Araştırmaya internet üzerinden yayınlanan ölçekleri tamamlamış 431 erişkin katılmıştır. Katılımcılar farklı şehirlerden olup, yaşadıkları yerleşkenin büyüklüğünü sosyodemografik formda belirtmişlerdir. Çalışmada, araştırmacı tarafından hazırlanmış bir sosyodemografik form ve güvenilirliği önceki araştırmalarla buluntulanmış olan üç ölçek kullanılmıştır. Bu üç ölçek, psikolojik dayanıklılığı ölçmek için Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği (YDÖ), yaşanılan yer algısını ölçmek için Yaşanılan Yer Algısı Ölçeği ve doğayla ilişkiyi ölçmek için Doğa İlişiklik Ölçeği (DIO-21) olarak belirlenmiştir.

Veri analizi bulguları, yaşadıkları yeri pozitif algılayan kişilerin psikolojik dayanıklılığının yüksek olduğunu işaret etmektedir. Doğada vakit geçiren insanların, yaşadıkları yeri daha pozitif algıladıkları ve doğayla ilişkisi yüksek olan kişilerin psikolojik olarak daha dayanıklı oldukları bulgulanmış ve tartışmada açıklanmıştır. Bulgular literatürü destekler biçimde psikolojik dayanıklılığın yaş almayla birlikte arttığını, 40 yaş üstü erişkinlerin, 20-29 yaş aralığındaki genç erişkinlere göre kendilik ve gelecek algılarının yüksek olduğunu işaret etmektedir. Veriler psikolojik dayanıklılığı düşük olan erişkinlerin psikolojik destek arayışının yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar literatür eşliğinde tartışılmıştır.

Bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının, nihayetinde toplum sağlığını belirleyecek olması yönünden bu araştırmanın ruh sağlığı, toplum sağlığı ve şehir planlaması disiplinlerine katkıda bulunması umulmaktadır.

**Name and Surname** : Şiva EKİZ  
**Supervisor** : Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT  
**Degree and Date** : Masters, 2020  
**Major** : Clinical Psychology  
**Keywords** : Resilience, relation to nature, living place perception, environmental psychology, nature therapy

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP OF LIVING PLACE PERCEPTION AND NATURE RELATEDNESS WITH PSYCHOLOGICAL RESILIENCY LEVELS OF ADULTS**

This study examines the relationship of living place perception and nature relatedness with the psychological resiliency levels of adults, who are residents of Turkey.

The population of the study consists of 431 adults who completed the scales which were published through social media. The participants are from different cities and they stated the size of their locality on the sociodemographic form. Three reliable scales were used in this study along with the sociodemographic form prepared by the researcher. These three scales are; the Resilience Scale for Adults in order to measure psychological resilience, the Living Place Perception Scale in order to measure living place perception and the Nature Relatedness Scale in order to measure the relationship with nature.

Data analysis findings indicate that adults who perceive their locality positively have higher psychological resiliency levels. It was found that adults who spend more time in the nature perceive their locality more positively and the adults who are connected to nature express higher psychological resiliency. The discussed findings support previous researches; the psychological resilience increases with age and the perception of the self and the future are more positive among adults who are over 40, compared to adults who are between the ages of 20 and 29. The data shows that adults with low psychological resilience levels are seeking more psychological support than the adults who have higher psychological resilience levels. The results of this study were discussed in the light of literature.

As individuals' psychological resilience will ultimately determine community health; it is hoped that this research contributes to the mental health, community health and urban planning disciplines with its findings.

# İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ÖZ .....               | i   |
| ABSTRACT .....         | ii  |
| İÇİNDEKİLER.....       | iii |
| TABLolar LİSTESİ ..... | vi  |
| KISALTMALAR.....       | vii |
| GİRİŞ.....             | 1   |

## BİRİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| 1. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI TANIMLAMAK.....                         | 6  |
| 1.1. Gelişimsel Yaklaşım Göre Psikolojik Dayanıklılık .....         | 8  |
| 1.2. Organizasyonel Yaklaşım Göre Psikolojik Dayanıklılık .....     | 10 |
| 1.3. Sosyo-Ekolojik Yaklaşım Göre Psikolojik Dayanıklılık .....     | 11 |
| 1.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Modelleri.....                       | 11 |
| 1.3.2. Sosyo-Ekolojik Yaklaşım da Kişisel Boyut.....                | 14 |
| 1.3.3. Sosyo-Ekolojik Yaklaşım da Çevresel ve İlişkisel Boyut.....  | 15 |
| 1.4. Biyolojik Yaklaşım Göre Psikolojik Dayanıklılık .....          | 16 |
| 1.4.1. Dayanıklılıkla İlişkili Nörokimyasal Stres Tepkimeleri ..... | 17 |
| 1.4.2. Biyolojik Faktör Olarak Gen.....                             | 18 |
| 1.4.3. Biyolojik Faktör Olarak Zekâ .....                           | 18 |
| 1.4.4. Biyolojik Faktör Olarak Cinsiyet .....                       | 19 |
| 1.5. Psikolojik Dayanıklılık ve Psikoterapi .....                   | 20 |
| 2. YAŞANILAN YERİN ALGISI .....                                     | 22 |
| 2.1. Algı Kavramının Açıklanması .....                              | 22 |

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.2. Algının Mekânı Şekillendirmesi .....                          | 23        |
| 2.3. Yaşamın Başladığı Yer: Rahim .....                            | 24        |
| 2.4. Yaşamın Deneyimlendiği Yer: Beden .....                       | 25        |
| 2.5. Mahremiyetin Korunduğu Yer: Ev .....                          | 25        |
| 2.6. Yaşamın Sürdürüldüğü Yer: Çevre.....                          | 26        |
| <b>3. İNSANIN DOĞAYLA İLİŞKİSİ .....</b>                           | <b>29</b> |
| 3.1. Doğayla İlişkinin Bilişsel İfadeleri .....                    | 30        |
| 3.2. Doğayla İlişkinin Fiziksel ve Ruhsal Sağlığa Etkileri .....   | 32        |
| 3.2.1. Şehir Parklarının Sahip Olduğu 8 Yararlı Özellik .....      | 35        |
| 3.2.2. Engel Durumlarına Göre Bahçe Tasarım Özellikleri.....       | 36        |
| 3.3. Türkiye’de Doğayla İlişkiden Yararlanan Terapi Örnekleri..... | 36        |

## İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. AMAÇ.....</b>                                       | <b>40</b> |
| <b>2. ÖNEM.....</b>                                       | <b>40</b> |
| <b>3. ARAŞTIRMA MODELİ.....</b>                           | <b>41</b> |
| <b>4. EVREN VE ÖRNEKLEM.....</b>                          | <b>41</b> |
| <b>5. VERİLERİN TOPLANMASI .....</b>                      | <b>41</b> |
| <b>6. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....</b>                     | <b>41</b> |
| 6.1. Sosyodemografik Form.....                            | 42        |
| 6.2. Yaşanılan Yer Algısı Ölçeği .....                    | 42        |
| 6.3. Doğa İlişkililik Ölçeği (DIO-21) .....               | 42        |
| 6.4. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği..... | 42        |
| <b>7. VERİLERİN ANALİZİ .....</b>                         | <b>42</b> |

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR**

|                                                                                                                                                 |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN BETİMSSEL İSTATİSTİKLERİ .....</b>                                                                               | <b>44</b> |
| <b>2. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER BAKIMINDAN DOĞAYLA İLİŞKİ, YAŞANILAN YER ALGISI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI.....</b> | <b>45</b> |
| <b>3. DOĞAYLA İLİŞKİ, YAŞANILAN YER ALGISI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ.....</b>                                                | <b>55</b> |
| <b>TARTIŞMA .....</b>                                                                                                                           | <b>61</b> |
| <b>SONUÇ .....</b>                                                                                                                              | <b>65</b> |
| <b>ÖNERİLER .....</b>                                                                                                                           | <b>66</b> |
| <b>KAYNAKÇA.....</b>                                                                                                                            | <b>67</b> |
| <b>EKLER .....</b>                                                                                                                              | <b>81</b> |
| <b>EK-1: Sosyodemografik Veri Formu.....</b>                                                                                                    | <b>81</b> |
| <b>EK-2: Yaşanılan Yer Algısı Ölçeği .....</b>                                                                                                  | <b>82</b> |
| <b>EK-3: Doğa İlişkilik Ölçeği (DIO-21).....</b>                                                                                                | <b>83</b> |
| <b>EK-4: Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği .....</b>                                                                                         | <b>84</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>                                                                                                                           | <b>86</b> |

## TABLÖLER LİSTESİ

Sayfa No.

|                                                                                                                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tablo 1.</b> Demografik Değişkenlerin Betimsel İstatistikler.....                                                                                                                  | 44  |
| <b>Tablo 2.</b> Cinsiyet Değişkeni Bakımından Doğayla İlişki, Yaşanılan Yer Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Bağımsız Örneklem t Testi.....                     | 45  |
| <b>Tablo 3.</b> Doğada Vakit Geçirme Olanağı Değişkeni Bakımından Doğayla İlişki, Yaşanılan Yer Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Bağımsız Örneklem t Testi..... | 46  |
| <b>Tablo 4.</b> Psikolojik Destek Değişkeni Bakımından Doğayla İlişki, Yaşanılan Yer Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Bağımsız Örneklem t Testi.....            | 47  |
| <b>Tablo 5.</b> Yaş Grupları Değişkeni Bakımından Doğayla İlişki, Yaşanılan Yer Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Tek Yönlü Varyans Analizi.....                 | 488 |
| <b>Tablo 6.</b> Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Doğayla İlişki, Yaşanılan Yer Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Tek Yönlü Varyans Analizi.....                | 50  |
| <b>Tablo 7.</b> Gelir Düzeyi Değişkeni Bakımından Doğayla İlişki, Yaşanılan Yer Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Tek Yönlü Varyans Analizi.....                 | 51  |
| <b>Tablo 8.</b> Yaşam Alanı Değişkeni Bakımından Doğayla İlişki, Yaşanılan Yer Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Tek Yönlü Varyans Analizi.....                  | 53  |
| <b>Tablo 9.</b> Doğayla İlişki, Yaşanılan Yer Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Pearson Korelasyonu.....                                                             | 55  |
| <b>Tablo 10.</b> YDÖ-Yapısal Stil Alt Boyutunun Doğayla İlişki ve Yaşanılan Yer Algısı Tarafından Yordayıcı Doğrusal Regresyon Analizi.....                                           | 57  |
| <b>Tablo 11.</b> YDÖ-Gelecek Algısı Alt Boyutunun Doğayla İlişki ve Yaşanılan Yer Algısı Tarafından Yordayıcı Doğrusal Regresyon Analizi.....                                         | 58  |
| <b>Tablo 12.</b> YDÖ-Aile Uyumu Alt Boyutunun Doğayla İlişki ve Yaşanılan Yer Algısı Tarafından Yordayıcı Doğrusal Regresyon Analizi.....                                             | 59  |
| <b>Tablo 13.</b> YDÖ-Kendilik Algısı Alt Boyutunun Doğayla İlişki ve Yaşanılan Yer Algısı Tarafından Yordayıcı Doğrusal Regresyon Analizi.....                                        | 59  |
| <b>Tablo 14.</b> YDÖ-Sosyal Yeterlik Alt Boyutunun Doğayla İlişki ve Yaşanılan Yer Algısı Tarafından Yordayıcı Doğrusal Regresyon Analizi.....                                        | 60  |
| <b>Tablo 15.</b> YDÖ-Sosyal Kaynaklar Alt Boyutunun Doğayla İlişki ve Yaşanılan Yer Algısı Tarafından Yordayıcı Doğrusal Regresyon Analizi.....                                       | 61  |

## KISALTMALAR

|               |                                                                       |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>ACTH</b>   | : Adreno-Kortikotropin-Hormon                                         |
| <b>ARM</b>    | : Ergen Dayanıklılığı Modeli                                          |
| <b>BDNF</b>   | : Beyin-Türevli Nörotrofik Faktör                                     |
| <b>CNS</b>    | : Doğayla İlişkililik Ölçeği                                          |
| <b>COST</b>   | : Bilim ve Teknolojide Avrupa İşbirliği                               |
| <b>CRH</b>    | : Kortikotropin Serbestleştirici Hormon                               |
| <b>DHEA</b>   | : Dehidroepiandrosteron                                               |
| <b>DİO-21</b> | : Doğa İlişkililik Ölçeği'nin 21 Maddelik Uzun Versiyonu              |
| <b>DSM-5</b>  | : Ruhsal Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal El Kitabı                  |
| <b>EBD</b>    | : Kanıta Dayalı Tasarım                                               |
| <b>HPA</b>    | : Hipotalamo-Hipofiz-Adrenal Aks                                      |
| <b>IQ</b>     | : Entelektüel Zekâ Düzeyi                                             |
| <b>JCCI</b>   | : Jacksonville Mahalle Konseyi                                        |
| <b>LC-NE</b>  | : Locus Coeruleus Norepinefrin Sistem                                 |
| <b>RSA</b>    | : Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği İngilizce Versiyonu |
| <b>RT</b>     | : Dayanıklılık Geliştirme Programı                                    |
| <b>STH</b>    | : Sosyal ve Terapötik Hortikültür                                     |
| <b>TDP</b>    | : Suriye Krizine Yanıt Olarak Türkiye'de Dayanıklılık Projesi         |
| <b>WHO</b>    | : Dünya Sağlık Örgütü                                                 |
| <b>YDÖ</b>    | : Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği Türkçe Versiyonu                       |
| <b>ZİÇEV</b>  | : Zihinsel Yetersiz Çocukları Yetiştirme ve Koruma Vakfı              |
| <b>5-HT</b>   | : Serotonin                                                           |

## GİRİŞ

Her yaştan insan hayatında zorluklarla karşılaşır. Ailede yakın birinin ölümü, diğer ayrılıklar, toplum bireylerinin hep birlikte karşılaştığı doğal afetler, ekonomik krizler veya bireysel olarak önemli sayılan bir konunun başarısızlıkla sonuçlanması bunlara örnek olarak verilebilir. Bazı durumlar bir kişi için tehdit edici olmadığı halde bir başkası için tehdit edici olabilir. Dolayısıyla bazı bireyler bu tür zorluklar yaşadıklarında günlük rutinlerine devam etmekte ve kendilerine yeni hedefler koymakta zorlanırken bazıları daha çabuk toparlanırlar.

Psikolojik dayanıklılık, bir zorlukla karşılaşıldığında psikopatolojik belirtiler geliştirmeden gücüne yeniden kavuşma, uyumlanma ve öğrenerek kendini geliştirme özelliğidir. Kişisel ve çevresel birçok farklı değişkenden etkilenen ve dinamik bir süreç olan psikolojik dayanıklılığın, bireyin ömrü boyunca aynı biçimde yaşantılanması beklenemez. Psikolojik dayanıklılığında düşüş hissedilen kişilerin sosyal destek almaları ve kendilerine iyi gelen aktiviteleri gerçekleştirerek hayatlarına anlam katmaları yaşadıkları durumu atlattıklarına yardımcı olabilir.

Kent yaşamı, kişiye birçok fırsat sunmanın yanı sıra gün geçtikçe artan bir biçimde strese sebebiyet veren farklı öğeleri barındırmaya devam etmektedir. Çevre Psikolojisi, büyük şehirlerde maruz kalınan stresörleri açıklayan bir bilim dalıdır. Gürültü, yoğun nüfus, kalitesi düşük konut, kalitesi düşük muhit ve yoğun trafik, çevresel stresörler olarak sayılmaktadır ve bu çevresel stres unsurlarına maruz kalmak psikolojik dayanıklılığın zaman zaman düşmesine neden olabilir.

Ülkemizde büyük şehirlerde yaşayan insanlar, daha az nüfuslu yerleşkelerde ikamet eden bireylerden farklı stresörlere maruz kalmaktadır. İstanbul gibi bir megakentte yaşayan insanlar günlük hayatlarında bu beş etkenden en az üçüyle sürekli karşılaşmaktadır. Büyük kentlerde yaşayan insanların çevresel strese sebep olan etkenlere sürekli olarak maruz kaldıklarını göz önünde bulundurduğumuzda bu kişilerin küçük kentlerde yaşayan insanlara göre dayanıklılıklarının daha düşük olması beklenebilir bir sonuçtur. Ancak bunlara rağmen şehirde yaşayan insanlar Türkiye nüfusun büyük bir çoğunluğunu oluşturmaktadır. Büyük şehirlerin çekiciliğini koruması ve her bireyin stresörlerden aynı derecede etkilenmemesi, yaşanan yerin algısının kişilerin psikolojik dayanıklılığını destekleyen önemli bir etken olabileceğini düşündürmektedir.

Sosyal bağları bulunan ve desteklendiğini hisseden kişiler, kendisini yalnız hisseden kişilere göre tehdit edici faktörlere karşı kendilerini korumada hissederler. Ailesi ve çevresi tarafından yüksek hedeflere ulaşması beklenen kişilerin zorlukları daha rahat atlatabildikleri gözlemlenmektedir. Psikolojik dayanıklılığı destekleyen başka bir unsur doğayla kurulan ilişkidir. Doğada daha fazla zaman geçiren, kendisini doğanın bir parçası olarak hisseden kişiler karşılaştıkları zorluklarla daha kolay başa çıkabilmekte ve geleceklerini daha umutlu hayal etmektedirler.

Doğa ile ilişkinin, sakinleştirici, öğretici, bütünleştirici ve iyileştirici yanları bulunmaktadır. Bireysel yaşamda doğanın rahatlatıcı etkisinden yararlanabilmek, şehirde veya daha küçük yerleşkelerde yaşayan insanların iyi-oluşunu desteklemektedir. Doğanın iyileştirici özelliğinden yararlanan rehabilitasyon merkezleri ülkemizde az sayıda olsa da mevcuttur. İyileşme sürecinde olan her insan, yaşam kalitesini arttıracak temiz hava, sağlıklı besinler ve rahatlatıcı doğa unsurlarından yararlanmaya başvurabilir.

Bu araştırmada insanlar arasında “tahammül kapasitesi” farklılıklarına yol açan çeşitli değişkenlerin neler olduğunu açıklanmış ve dayanıklılıkla ilişkili olan iki faktöre odaklanılmıştır. Odaklanılan faktörler; bireylerin doğayla olan ilişkileri ve yaşam alanlarını algılama biçimleri olarak seçilmiştir. Her iki faktörün de psikolojik dayanıklılığı anlamlı bir ölçüde ilişkili olduğu bu tez araştırması ile buluntulanmıştır. Araştırmanın sonunda iki faktörün bireysel ve toplumsal olarak dayanıklılığı arttıracak biçimde kullanılması için bazı önerilere yer verilmiştir.

Kişinin psikolojik dayanıklılık durumu kişisel, ruhsal, sosyal ve fiziksel faaliyetlerini etkileyebilir. Ruh sağlığı çalışanları pratiklerinde doğayla ilişkiden ve olumlu çevre algısından yararlanarak danışanlarının ve hastalarının dayanıklılıklarını güçlendirebilirler. Alan yazına bulgularıyla katkıda bulunacağı düşünülen bu çalışmanın, ülkemizdeki doğa terapisi uygulamalarını arttırması hedeflenmektedir.

## **Amaç**

Bu tez, erişkinlerin yaşadıkları yer algılarının ve doğa ile ilişkilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile olan ilişkisini açıklamayı amaçlamaktadır. Literatüre katkıda bulunacağı düşünülen bu araştırma, erişkinlerin yaşamları boyunca karşılaştıkları stres yaratıcı durumları ve mücadeleleri psikolojik dayanıklılık göstererek aşmalarında

yaşadıkları yer algılarının ve doğayla ilişkilerinin birer etken olarak rol aldığını açıklamayı hedeflemektedir.

## **Önem**

Doğayla ilişki ve yaşanılan yer algısının Türkiye’deki erişkinlerin psikolojik dayanıklılıklarıyla olan ilişkisinin araştırılmasının, ülkemizdeki doğa terapisi yöntemlerinin kullanımının ve psikolojik dayanıklılığı destekleyici çevre düzenlemesi faaliyetlerinin arttırılması adına önemli olduğu düşünülmektedir.

## **Problem**

Bu araştırma temel problem olarak erişkinlerin yaşadıkları yer algılarının ve doğayla olan ilişkilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle olan ilişkisini ele almaktadır. Araştırmanın amacına yönelik aşağıdaki soruların yanıtlanması hedeflenmektedir.

1. İnsanların psikolojik dayanıklılıklarında görülen farklılıklar ne ölçüde yaşadıkları yeri algılama biçimlerinden kaynaklanmaktadır?
2. İnsanların psikolojik dayanıklılıklarında görülen farklılıklar ne ölçüde doğayla ilişki biçimlerinden kaynaklanmaktadır?
3. Şehirlerde, küçük şehirlerde veya kasaba ve köylerde yaşayan insanların dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. İnsanın doğayla ilişkisi şehirlerde, küçük şehirlerde veya kasaba ve köylerde nasıl farklılık gösterir?
5. Dayanıklılığın zayıf veya kuvvetli olması bakımından insanların psikolojik desteğe başvurması farklılık gösterir mi?

## **Hipotezler**

Araştırma için belirlenmiş problemlere göre varsayılan hipotezler aşağıda belirtilmiştir.

H<sub>1</sub>: Yaşadıkları yeri olumlu algılayan erişkinlerin psikolojik dayanıklılıkları yüksektir.

H<sub>2</sub>: Doğayla ilişkisi güçlü olan erişkinlerin psikolojik dayanıklılıkları yüksektir.

H<sub>3</sub>: Küçük yerleşkelerde yaşayan insanların psikolojik dayanıklılığı büyük yerleşkelerde yaşayan insanlarınkine göre daha yüksektir.

H<sub>4</sub>: Küçük yerleşkelerde yaşayan insanların doğayla ilişkileri büyük yerleşkelerde yaşayan insanlarınkine göre daha yüksektir.

H<sub>5</sub>: Dayanıklılığı düşük olan insanlar psikolojik desteğe daha sık başvururlar.

### **Sayıtlar**

Bu araştırmanın konusu belirlenirken aşağıdaki varsayımlarda bulunulmuştur:

- a) Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği erişkinlerin psikolojik dayanıklılıklarını ölçmek için yeterlidir.
- b) Doğa İlişkilik Ölçeği-(DİÖ-21) doğa ve insan arasındaki ilişkiyi ölçmek için yeterlidir.
- c) Yaşanılan Yer Algısı Ölçeği insanın yaşadığı yeri nasıl algıladığını ölçmek için yeterlidir.
- d) Araştırmada kullanılan üç ölçek de güvenilir ve geçerlidir.
- e) Ölçekleri yanıtlayan katılımcıların soruları anlayarak ve samimi olarak cevaplandığı ve ulaşılan sonuçların geneli yansıtacak zenginlikte olduğu varsayılmıştır.

### **Sınırlılıklar**

Araştırmanın psikolojik dayanıklılığın doğa ile ilişki ve yaşanılan yer algısıyla olan ilişkisini bilimsel sonuçlarla ortaya koyması hedeflenmiştir. Bu süreçte bazı konuların açıklanmasında yetersiz kalındığı fark edilmiştir. Aşağıda belirtilen konular farklı araştırmalarda ele alınmalıdır.

- a) Araştırma kesitsel bir araştırmadır. Elde edilen sonuçların yıllar içinde değişebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.
- b) Verilerin çoğu internet üzerinden doldurulan anketlerle elde edilmiştir. Birebir görüşmelerden edinilen verilerin kullanılacağı araştırmaların alan yazına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.
- c) Araştırmaya katılan kişilerin fiziksel ve zihinsel engelleri olup olmadığı sosyodemografik formda sorulmamıştır. Ölçeklerin fiziksel veya zihinsel engeli

olan kişilerle yeniden uygulanmasının araştırma örneklemini genişletmek için yararlı olacağı düşünülmektedir.

- d) Araştırmada yaşanılan yer olarak büyük veya küçük şehir ve köy/ kasaba olarak belirlenmiş büyük ölçekteki yerleşim birimleri dikkate alınmıştır. Araştırma ev, okul, işyeri gibi küçük ölçekli ve sosyal ilişkinin birimlere göre değişiklik gösterebileceği mekânlar için tekrarlanabilir.

### **Tanımlar**

**Yaşanılan Yer Algısı:** Bir kişinin yaşamakta olduğu yerleşkeyi olumlu veya olumsuz değerlendirmesidir.

**Doğayla İlişiklik:** Bir kişinin çevresindeki ekolojik unsurlarla kurduğu ilişkidir.

**Psikolojik Dayanıklılık:** Zorluklarla karşılaşıldığında ortaya çıkan, kişinin etkilenme derecesini, verdiği tepkilerin ölçüsünü ve toparlanma süresini belirleyen, zamanla değişiklik gösterebilen özelliktir.

## **BİRİNCİ BÖLÜM**

### **KURAMSAL ÇERÇEVE**

#### **1. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI TANIMLAMAK**

“Resilience” kelimesi dilimize zorlukların üstesinden gelebilme, hızlı iyileşme kapasitesi, toparlanma, direnç gösterebilme, uyumluluk, esneklik, dayanıklılık veya yılmazlık olarak tercüme edilmiştir (Demirbaş, 2010, s.2). Kelime, Latince bir sözcük olan “resiliens”den türemiştir ve toparlanabilmek (re+salire) anlamını veren bir kelimedir. Genel olarak iki anlamda kullanılır. Birinci anlamı maddenin biçiminin bozulmasından sonra düzelebilmesi, ikinci anlamı ise talihsiz bir durum veya değişiklikten sonra kolayca iyileşebilme veya uyum gösterme yetisidir (Merriam-Webster Inc., 2019). Ulusal alanyazında günümüze kadar bu konuya dair yapılmış araştırmalar incelenirken “yılmazlık” (Demirbaş, 2010, s.v), “kendini toparlama gücü” (Aydın Sünbül, 2016, s.vii) ve “psikolojik sağlamlık” (Kararımak, 2007, s.vi) başlıklarının gözden geçirilmesi gerekmektedir. Öğretim üyelerine sunulan bir anket ile kavramı en doğru yansıtan terimin “psikolojik dayanıklılık” olduğuna karar verilmiştir (Basım, Çetin, 2011, s.107).

Dayanıklılık kavramının anlam ve önemi araştırmanın konusuna göre değişebilir. Nesneler, bireyler, organizasyonlar veya sistemler dayanıklı olarak nitelendirilebilir (Denhardt, Denhardt, 2010, s.334). Dayanıklılık, grupların, organizasyonların, sistemlerin, bireylerin veya objelerin, sahip oldukları temel bir niteliktir. Dayanıklı özneler, alışık oldukları düzeni sekteye uğratabilecek anlamlı bir değişiklik karşılıklarında uzun süreli bir gerileme yaşamadan yeni düzene uyumlu bir cevap üretirler (Horne, Orr, 1998, s.31). Horne ve Orr, öznenin bu dirençli yanıt verme yeteneğini, iç ve dış bağlantılarının zenginliğinin ve alternatif uyumlu davranış öğrenme yetilerinin bir yansıması olarak tanımlar.

Disiplinlerarası bir kavram olan dayanıklılıktan ilk olarak fizik alanında bahsedilmiştir. Fizik biliminde dayanıklılık, maddenin dış baskılara ne kadar direnç gösterdiğinin ya da dış baskılar karşısında ne kadar kendi formunu ve yapısını koruyabildiğinin belirlenmesi amacıyla kullanılan bir terim olarak ortaya çıkmıştır.

Psikoloji bilimi dayanıklılığı bireylerin, çevre bilimi ise ekosistemlerin güçlüklerle karşılaştıklarında gösterdikleri toparlanma özelliği olarak açıklar. Toparlanma teriminin, fizik alanında kullanıldığı gibi yalnızca güçlük-öncesi-duruma yeniden kavuşmak olarak düşünülmemesi ve adaptasyon, öğrenme ve değişme yetilerinin kullanılması sonucunda zamanla bireyin daha dayanıklı hale geleceği bir süreç olarak anlaşılması psikolojik dayanıklılık fikrinin incelenmesi adına değerli bulunmuştur (Denhardt, Denhardt, 2010, s.334). Günümüzde psikolojik dayanıklılık kavramı psikoloji, psikiyatri, eğitim bilimleri ve sosyoloji araştırmalarında konu alınmaktadır (Özer, 2013, s.2).

Alanyazın incelendiğinde akademisyen ve düşünürlerin psikolojik dayanıklılık için yaptıkları farklı tanımlar önce çıkar (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000, s.3). Masten ve O'Dougherty Wright'a (2010, s.215) göre dayanıklılık, bir zorlukla karşılaşıldıktan sonra olumlu ve başarılı bir adaptasyon göstermek demektir. Zautra, Hall ve Murray (2010, s.4) dayanıklılığı; zorluklara başarılı bir uyumun sonucu olarak tanımlar ve dayanıklılığın belirlenmesi için iki soruyu ön şart koşar: iyileşme ve sürdürülebilirlik. Bu yazarlara göre psikolojik olarak dayanıklı olmak, zorlu bir deneyim yaşadıktan sonra hızlı bir şekilde toparlanabilmenin yanı sıra, bu iyi hali sürdürebilmektir. Zautra ve meslektaşları makalelerinde, kişinin dayanıklı sayılabilmesi için zorlukla karşılaşmasından kısa bir süre sonra fizyolojisinde, psikolojisinde ve ilişkilerinde denge halini yeniden sağlaması ve gelecekte karşılaşması olası olan yeni zorluklara karşı bu iyi hali sürdürebilmesi gerektiğini söyleyerek "toparlanmak" terimiyle anlatmak istediklerini açıklamışlardır.

Zor koşullarla karşılaşan ve buna rağmen güçlü kalabilen insanların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin yüksek olduğu ortaya konmuştur (Gürkan, 2006, s. 77). Kişinin kendisini zorlayan bir durumdan sonra yılmayıp gücünü koruduğu bir noktaya gelebilmesi ve hatta zorluktan ders çıkararak kendisini geliştirmesi ve önceki haline göre daha güçlü hale gelmesi, psikolojik dayanıklılığın aktif bir süreç olduğunu göstermektedir (Walsh, 2006; akt: Cannon, 2008, s.262). Olumsuz bir durumla karşılaşıldığında kişinin yararlanabileceği koruyucu kaynakları kullanması ile risk faktörlerinin etkileşmesinden doğan bu dinamik sürecin bireyi değişikliklere uyum sağlanan bir noktaya getirdiği savlanmaktadır (Önder, Gülay, 2008, s.192). Psikopatolojik araştırmalar ise dayanıklılığı kişinin karşılaştığı tehdit içeren yaşantıdan sonra ciddi bir psikopatoloji geliştirmemesi olarak tanımlamaktadır. Bunun yanı sıra

tehdit içeren yaşantıların kişilerde düşük seviyeli davranışsal, düşünsel ve duygusal bozulmalar yaratabileceğine dikkat çekilmiştir (Masten, 2001: Akt. Eminağaoğlu, 2006, s.14). Kişinin dayanıklılığını sınavan olaylar öncelikle travma yaratabilecek yoğunluktaki şiddet olayları, ruhsal veya fiziksel istismar, doğal afetler, ekonomik krizler ve psikolojik rahatsızlıkları olan aile bireylerine maruz kalma gibi tehlikeler olarak sıralanabilir (Cicchetti, Lynch, 1993, s.100; O'Dougherty-Wright, Masten, 2005, s.19). Ancak burada bahsedilen durumlarla karşılaşılmadan da kişinin günlük hayatında dayanıklılığının sınıdığını dikkat çekmeliyiz (Davis, Luecken, Lemery-Chalfant, 2009, s.1638; Ungar, 2011, s.1).

Psikolojik dayanıklılık farklı araştırmacılar tarafından çeşitli tanımlarda kullanılan bir kavram olduğu gibi farklı kuramlar tarafından da çeşitli yönlerden ele alınmıştır. Bazı kuramlar psikolojik dayanıklılığa etki eden kişisel veya çevresel farklı faktörleri ele alırken bazıları da psikolojik dayanıklılığı destekleyici koruyucu önlemler sunmaktadır.

### **1.1. Gelişimsel Yaklaşım Göre Psikolojik Dayanıklılık**

Yaşamda karşılaşılan travma ve stres yaratıcı durumların ve tehlikeli yaşam koşullarının bireysel olarak üstesinden gelinmesini hatta bireyi güçlendirmesini konu alan araştırmalar psikolojik dayanıklılık başlığı altında toplanmaktadır (Özer, 2013, s.3). Bu tanımlamaya sadık kalarak gelişimsel yaklaşım, kişinin psikolojik dayanıklılığını değerlendirirken yaş gurubuna ve çevresine uyum sağlama kapasitesini öne çıkarır. Gelişimsel yaklaşıma göre psikolojik dayanıklılık doğuştan gelen bir yetenek değildir. Psikolojik dayanıklılık kişinin yaşamı boyunca zihinsel, bedensel ve sosyal-ilişkisel kaynaklarını kullanarak ortaya koyduğu bir uyum sistemi olarak ele alınmalıdır (Masten, O'Dougherty Wright, 2010, s.222). Bir bireyin dayanıklı olması gelişimsel araştırmalarda “toplumdan beklenen yaşına uygun davranışları gösterebilmek” anlamına gelir. Toplumun bireyden beklentisi gelişim kuramlarında “yaş grubuna uygun gelişim gösterme”, “yeterlilik”, “toplumun belirlediği kültürel özelliklere uyum” olarak açıklanır (Eminağaoğlu, 2006, s.13).

İnsanların zorlukları aşma sürelerinde görülen farklılık, psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörlerin ne olduğu sorusunu ortaya çıkarmıştır. Yates, Egeland ve Sroufe (2003, s.243) dayanıklılık olgusunu devamlılık arz eden gelişimsel bir süreç olarak ele

almıştır. Çocukların ve ergenlerin güçlüklerle karşılaştıklarında başvurdukları içsel ve dışsal kaynaklar saptanabilmektedir. Dayanıklılık kaynağını çocukluktan alan ve yetişkinlikle oluşmaya devam eden bir olgudur. Dayanıklılık, çocukluk yıllarında güvenli bağlanmayla oluşmuş bazı özellikler sayesinde kişiyi önemli psikiyatrik bozukluklardan korur (Svanberg, 1998, s.11).

İnsan davranışlarındaki bozuklukları yaşam boyu mercek altına alan gelişimsel psikopatoloji kuramının ortaya çıkışı psikolojik dayanıklılık konusunun araştırılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Birbiriyle ilintili bu kavramsal ve deneysel iki alan bazı ortak yazarlar tarafından araştırılmış ve araştırmacılar bireylerin uyumluluklarının zaman içinde gelişimini açıklamayı hedeflemiştir (Masten, O'Dougherty Wright, 2010, s.220). O'Dougherty Wright, Masten ve Narayan (2013, s. 20) daha sonra kaleme aldıkları bir makalede, bireyin yaşamının her anında ve her zorlukla karşılaştığında aynı dayanıklılığı göstermesinin beklenmemesi gerektiğini belirtmişlerdir. Dayanıklılık hakkında çalışmalar yürüten öncü araştırmacıların “başarılı sonuçların” mükemmeliyet demek olmadığını belirterek uyumluluk ve normatif gelişime odaklandığı görülmektedir.

Masten, Burt, Coatsworth (2016, s.697) dayanıklılık araştırmaları yapan gelişim teorisyenleri ve psikoloji bilimcilerinin daha çok yeterliliğe ve gelişim görevlerinin yerine getirilmesine odaklandığını öne sürmüştür. Ülkemizde dayanıklılık konusunda son yıllarda yürütülen araştırmalar sıklıkla içsel fonksiyonlara odaklanmaktadır. Dayanıklılıkla ilişkisi araştırılan bu içsel fonksiyonlar; yaşamda anlam, psikolojik iyi olma durumu, umutlu olmak gibi sıralanabilir (Çağlayaner, 2019; Demirbaş, 2010; İldem, 2019).

Konu hakkında 1993 yılında Egeland, Carlson ve Alan Sroufe (s.518) tarafından sunulan gelişimsel uyuma odaklı bir araştırma yoksul ailelerin çocuklarıyla (n=267) gerçekleştirilmiştir. Annelerin hamileliğinin son 3 ayından itibaren çocukların 18 yaşına kadar aralıklarla görüşmeler yapılmıştır. Bu veriler çocuğun mizacının ve zekâsının, anne-çocuk etkileşiminin, ailenin sosyoekonomik durumunun ve ailede depresif belirtilerin, aile yaşamındaki stres yaratıcı durumların, aile desteğinin ve yaşanan ev ortamının incelenmesi başlıkları altında toplanmıştır. Araştırmanın sonucunda Egeland ve çalışma arkadaşları, aile desteğinden yoksun büyüyen çocukların (istismara uğrayan ve duygusal olarak desteklenmeyen çocuklar) zaman içerisinde gelişimsel olarak geri kaldıklarını savlamışlardır. Aile desteği gören çocuklarsa sosyoekonomik risklere

rağmen yaşlılarıyla daha başarılı uyum özellikleri sergilemişlerdir. Verilerin analizini gerçekleştiren araştırmacılar böylelikle çocukların psikolojik dayanıklılık göstermelerinde sosyal desteğin rolünün önemini vurgulamış ve biyolojik özellikler ile kişilik özelliklerin bir bireyin dayanıklılığını belirleyen yegâne faktörler olmadığını öne sürmüşlerdir. Araştırmacılar çalışmalarını organizasyonel-gelişimsel bakış açısıyla yürüttüklerini belirtmişlerdir.

## **1.2. Organizasyonel Yaklaşım Göre Psikolojik Dayanıklılık**

Organizasyonel kuram dayanıklılık kavramını organizasyonel ve yönetsel alanlarda ele alır. Kurum ve yönetimlerin dayanıklılığının nasıl geliştirilebileceğini araştırırken yapıcı çözümler sunmaya çalışır (Denhardt, Denhardt, 2010, s.336).

Dayanıklılık, değişime uyum anlamında kullanıldığında bu kavramın kullanılmasının organizasyonların gelişiminde yaratacağı etki anlaşılır hale gelir. Sosyal sistemler ekosistemlerin aksine, insanın inşaa kapasitesi ve sembolleri manipüle etme yetisinin ürünüdür (Westley, Carpenter, Brock, Holling ve Gunderson, 2002; akt: Denhardt, Denhardt, s.335). İnsanın inşaa kapasitesini kullanarak yarattığı organizasyonlar bir işleyişten diğerine değişim gösterebilir ve bu değişim kurumların yararına kullanılabilir (Denhardt, Denhardt, 2010, s.336).

Klinik bilimleri gizil patolojileri ortaya çıkarmaya odaklanırken, insanların problem çözme, ikilemden çıkma, hayat amaçlarını bulma ve takip etme gibi doğal yetilerini görmezden gelmiştir. Araştırmacılar Hall ve Zautra (2010, s.351), insanlara ve toplumlara dair riskleri belirlemektense toparlanma kapasitesi ve sürdürülebilirlik çalışmalarına odaklanmanın iyimserlik, umut, amaç, pozitif ve uzun süreli sosyal bağlar, kişisel ve kolektif fayda gibi değerlere katkıda bulunacağını öne sürmüştür. Organizasyonel bakış açısıyla çalışmalar yürüten psikolojik dayanıklılık araştırmacıları toplumu ve bireyi koruyucu ruh sağlığı çalışmalarına odaklanmaktadır (Hall, Zautra, 2010; Boothroyd, Eberle, 1990). Amerika Birleşik Devletlerinde dayanıklı ve sürdürülebilir topluluklar yaratma çalışmaları yürüten öncü oluşumlardan biri tanesi “Jacksonville Community Council, Inc. (JCCI)”dir, faal oluşumlardan diğer ikisi “Sürdürülebilir Pittsburgh ([www.sustainablepittsburgh.org](http://www.sustainablepittsburgh.org))”, “Sürdürülebilir Seattle ([www.sustainableseattle.org](http://www.sustainableseattle.org))” dır. Kuruluşu 1999 yılı olan “Dayanıklılık İttifakı” (Resilience Alliance), çok disiplinli ve uluslararası sosyo-ekolojik sistem dinamiklerinin

araştırmalarını yürüten bir organizasyondur ([www.resalliance.org](http://www.resalliance.org)). Ülkemizdeki dayanıklılık odaklı sürdürebilir araştırmalar için “Sürdürülebilir şehirler Projesi– II” ve “Sürdürülebilir Kalkınma için Küresel Amaçlar, [kureselamaclar.org](http://kureselamaclar.org)” ve “Suriye Krizine Yanıt Olarak Türkiye’de Dayanıklılık Projesi (TDP)” incelenebilir.

### **1.3. Sosyo-Ekolojik Yaklaşıma Göre Psikolojik Dayanıklılık**

Psikoloji alanında dayanıklılık kavramını konu alan ilk araştırmalar travmalara neden olabilecek riskli ortamlarda büyüyen çocukların nasıl başarılı birer yetişkin olduklarını inceler (Denhardt, Denhardt, 2010, s.335). Risk altındaki çocuklarla yapılan, çocuğun farklı yaşlarındaki dayanıklılığını ölçmek ve yaşam evrelerindeki farklı bulguları kendi aralarında karşılaştırmak amacı güden boylamsal (longitudinal) alışmaların sonuçları gelişimsel riskleri aşmaları için çocukların gereksinim duydukları kapasiteleri anlamamızı sağlamıştır. Bunun yanı sıra yalnızca riskleri oluşturan faktörlerle ilgilenmektense, iyi-oluşa katkıda bulunan faktörler de incelenmiştir. Böylece dayanıklılığa yaklaşım patojenik faktör incelemesinden çözüm odaklı çalışmalara doğru değişim göstermiştir (Sikorska, 2014, s.2).

Dayanıklılık olgusu ekolojik bakış açısıyla açıklamaya uygun bir kavramdır. Kişinin dayanıklılığını, ailesi, içinde yaşadığı toplumun yapısı ve beklentileri gibi birçok ekolojik kavram etkilemektedir (Eminağaoğlu, 2006, s.7). Ekolojik bakış böylece dayanıklılığının tüm sorumluluğunu bireye yüklemeden, bireyin çevresi ile etkileşiminin karmaşık bir gelişimsel süreci kapsadığını ortaya koyar. Bir bireyin dayanıklılığını incelerken sağlıklı sonuçlar almak için tek bir neden saptamaya çalışmaktansa birçok karmaşık etkeni göz önünde bulundurmak gerekir (Nash, Fraser, 1998, s.371). Ekolojik bir kavram olarak dayanıklılığı ele alan Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer (2003, s.3), üç ana faktörü göz önünde bulundurmuştur: kişisel boyut, ilişkisel boyut ve sosyal boyut. Kişisel boyut bireyin yetkinlikleri ve yetenekleri gibi içsel kaynakları içerir. İkinici boyut olan ilişkisel boyut aile ve yakınlarından elde ettiği kaynakların toplamıdır ve son olarak sosyal boyut okul/iş ve toplumun bireye sunduğu kaynakları ele alır. Olsson ve çalışma arkadaşları dayanıklılığın bu üç boyutu kapsayan bir uyum sağlama kapasitesi olduğunu savunmaktadır. Bireyin uyumluluk kapasitesi değerlendirilirken söz konusu üç boyuttaki kaynakların kapsamlı bir şekilde ele alınmasının etkili müdahalelerde bulunmayı sağlayabileceğini eklemişlerdir.

### 1.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Modelleri

Birçok araştırmacı sosyal kuram altında farklı modeller ve kuramlar yaratmıştır. Esin Özer doktora tezinde (2013, s.25) ilk araştırmalardan günümüze kadar geliştirilmiş olan ve özellikle psikolojik dayanıklılık konusunu ele alan bu model ve kuramları detaylı bir şekilde ele almıştır. Özer, tüm modellerin vurguladığı ortak noktanın psikolojik dayanıklılığın geliştirilebilen bir özellik olduğu ve geliştirilebilmesi için bireyin ve sosyal çevresinin aktif katılımının gerekli olduğunu savlamıştır. Bu kuramlar kronolojik olarak aşağıdaki gibi özetlenebilir.

#### a) Biyopsikospritu el Homeostazi Dayanıklılık Modeli (1990)

Richardson, Naiger, Jensen ve Kumpfer'in (1990, s.35) yayınladıkları makalede açıklanan bu model, bedenin işlevsel durumunu korumak ve dengesini sağlamak için devreye soktuğu homeostazi özelliğinin psikolojik anlamda kullanılmasıyla geliştirilmiştir. Yazarlar bireyin zorluklar ve stresörlerle karşılaştığında düzeninin bozulduğunu, bunu aşmak için zorluklardan ders çıkarıp, çevresel-sosyal koruyucu faktörlerin yardımıyla eskisinden daha güçlü bir biçimde ve daha fazla başa çıkma mekanizması ve koruyucu faktör edinerek düzenini yeniden kazanabileceğini ortaya koyar. Bu model dayanıklılık kazanımı sürecinde bireyin değer yargılarının (inançlarının) ve davranışlarının uyumlu olmasının düzenini kazanmasını hızlandıracağını öne sürer.

#### b) Meydan Okuma Modeli (1993)

Psikiyatr Steven Wolin ve aile terapisti olan eşi Sybil Wolin (1993; akt: Shrier, 1997, s.298), duygusal ve psikolojik olarak yaralı insanlarla, hastalık odaklı tedavi yürütmektense güçlü yönlerini ve dayanıklılıklarını destekleyecek bir metot uygulamayı tercih etmişlerdir. İçgörü, bağımsızlık, ilişkisellik, girişkenlik, yaratıcılık, mizah ve erdemlilik, kişide psikolojik dayanıklılığı arttıran başlıklar olarak vurgulanmıştır (Shrier, 1997, s.298).

#### c) Dayanıklılık Çemberi (1996)

Nan Henderson ve Mike M. Milstein'in 1996'da yayınladıkları, öğrencilerin dayanıklılığını arttırmayı hedefleyen kitapta açıklanmaktadır. Yazarlar

psikolojik dayanıklılığı bireyden bireye farklılık gösteren ve zamanla değişebilen bir özellik olarak ele almıştır. Gürgen (2006, s.53) doktora tezinde Henderson ve Milstein'in Dayanıklılık Çemberi modelini açıklamıştır. Yazarlar çevredeki risk faktörlerini azaltmak için kullanılabilecek altı önlemi işaret eder. Bunlar; yaşamda anlamlı katılımlarda bulunma fırsatı yaratmak, güçlü sosyal bağlar kurmak, bireysel sınırların tutarlı ve açık olması, yaşamsal yetileri geliştirmek, kişinin ilgi ve destek bulmasını sağlamak, beklentileri yüksek tutmak ve ifade edebilmektir.

d) Gelişimsel Kazançlar Modeli (1997)

Peter L. Benson, sağlıklı bir toplum olmanın çocuklarla ne kadar iyi ilgilenildiğiyle ilgili olduğu görüşünü 1997'de yayınladığı "All Kids Are Our Kids" kitabında öne sürmüştür. Organik toplumsal bir hareketlenmenin desteklenmesiyle toplumun tüm bireylerinin, gençlerin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamak için yüreklendirilmesi gerektiğini, böylelikle güçlü ve dayanıklı bir gençlik yaratılabileceğini belirtmiştir. Benson'ın kitabı ve sunduğu metotlar 6 milyon kişiye ulaşmıştır (McDaniel, Benson, 2008, s.238).

e) Devamlılık Teorisi (2002)

Teori, 1995 ortaya koyulmuş bir bulgudan yola çıkmaktadır (Levitt, Levitt, Franco, Silver, 1995; akt: Wasonga, 2002, s.44). Bu bulguya göre; sosyal çevre tarafından devamlılık arz eden güçlü bir destek ve pozitif yaklaşım görmek okulda başarılı olmayı besler. Teresa Wasonga'nın (2002, s.44) makalesinde topladığı ve özetlediği teoriye göre, birey hayat döngüsü ve öğrenim hayatı sırasında istikrarlı ve anlamlı ilişki, yüksek beklenti ve anlamlı katılımı bulması için fırsatlarla karşılaşma deneyimleri yaşarsa psikolojik dayanıklılık geliştirmesi beklenebilir.

Riskli faktörlerin bol olduğu durumlarda bile psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkabilmesi sosyal ve fiziksel ekolojik faktörlerin pozitif psikolojik dayanıklılık gelişimi üzerindeki etkisinin vurgulanması gerekliliğini doğurmaktadır. Ungar (2011, s.1-10), psikolojik dayanıklılık tartışmalarına sosyo-ekolojik yorumun getirdiği dört prensibi işaret eder. Bunlar; merkezsizlik (decentrality), karmaşıklık (complexity), atipiklik ve kültürel göreceliktir.

- a) Merkezsizlik: Dayanıklılık araştırmalarının merkezine birey, toplum veya organizasyonlar alınabilir.
- b) Karmaşıklık: Stresörlerden koruyucu faktörler tahmin edildiğinden fazla olabilir.
- c) Atipiklik: Dayanıklılığın değeriendirilmesini etkileyebilecek kişisel farklılıklar vardır.
- d) Kültürel görecelik: Stres altında olumlu yanıtlar vermek kültürel ve zamansal olarak görecelidir. Olumlu yanıtın ne olduğı kültüre ve zamana göre değışebilir.

### 1.3.2. Sosyo-Ekolojik Yaklaşımında Kişisel Boyut

Literatürde dayanıklılığın çok yönlü kaynakları olduğı konusunda çoğı araştırmacı hemfikirdir. Bogar ve Hulse-Killacky'e (2006, s. 319) göre psikolojik dayanıklılık; kişilerin tatmin edici ve üretken bir yaşam yaşamalarını engelleyebilecek travma ve şiddetli stres yaratan olayların psikolojik etkilerinden koruyan doğuştan gelen kişilik özellikleriyle çevresel faktörlerin toplamıdır. Dayanıklılığı incelerken hangi kişilik yapılarının bireyi zorluklar karşısında güçlü veya güçsüz kıldığı tespit edilmiştir. Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge ve Hjemdal (2005, s.29), yaptıkları bir çalışmayla hepsi üniversite öğrencisi olan test katılımcılarının Big Five (Beş Faktör Kişilik Ölçeğı) sonuçları ile Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğı (RSA) sonuçları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara göre dayanıklılık ölçeğindeki kişisel güç boyutu ile kişilik ölçeğindeki duygusal olarak dengeli olmak boyutu pozitif ilişkilidir. Bunun yanı sıra sosyal yeterlilik ile dışadönüklük ve yumuşak başlılık arasında da pozitif ilişki saptanmıştır. Dayanıklılığın alt ölçeklerinden biri olan yapısal stil, günlük rutinleri yerine getirebilme, plan yapma ve organizasyon becerisi ile öz denetimlilik arasında da yüksek uyum vardır. Araştırmaya göre, duyguların dengeli deneyimlenmesi, dışadönüklük, yumuşak başlılık, rutinelere bağlılık, planlı ve organize olabilmek, öz denetimlilik ve güçlü aile bağları kurmak, psikolojik dayanıklılığı olumlu etkileyen kişilik özellikleridir.

Dayanıklılığa etkisi tartışılmaz olan ve içsel faktörler olarak adlandırılan kişilik özelliklerinden bahsedildiğinde bunlara ailenin ve çevresel faktörlerin etkisinin de olduğı unutulmamalıdır. İçsel ve dışsal faktörlerin etkileşimine vurgu yapan Hill, Stafford, Seaman, Ross ve Daniel (2007, s.10), içsel faktörleri sıralarken farklı alan

araştırmacılarını kaynak göstererek bazı kişilik özellikleri sıralamışlardır. Psikolojik dayanıklılığa olumlu etkisi olduğu tespit edilen bu kişilik özellikleri; sağlıklı duygusal bağlanma stilleri, özgüven, öz farkındalık, sosyal yeterlilik, otonomi, problem çözme yetisi, amaçlılık ve mizah anlayışıdır.

Birey ve çevre etkileşiminin psikolojik dayanıklılığın oluşumunu zaman içinde desteklediğinden bahsedilirken sıklıkla ekolojik kuram ve gelişimsel kuramın açıklamalarına başvurulur (Greene, 2002: Akt. Eminağaoğlu, 2006, s.7). Arat (2014, s.180), yayınladığı bir makalesinde yabancı literatürde sosyo-ekolojik bakış açısıyla yapılan araştırmaların arttığını ancak ulusal alan yazının bu konuda araştırmalarını arttırması ve böylece dayanıklılığı desteklemesi gerektiğini vurgulamıştır. Yazar, ülkemizde yayınlamış dayanıklılık araştırmalarının meta analizini sunduğu makalesinde, sosyo-ekolojik kavramları hedef alacak araştırmaların Türkiye’de yürütülmesinin, ülkemizde yaşayan bireylerin yararlandıkları koruyucu faktörleri, başa çıkma mekanizmalarını ve pozitif gelişim göstermedeki güçlü yanlarını ortaya koyacağını öne sürmüştür.

### **1.3.3. Sosyo-Ekolojik Yaklaşımda Çevresel ve İlişkisel Boyut**

Kişilik kuramcılarının dayanıklılık olgusuna getirdikleri açıklamaların yanı sıra farklı faktörlerin de bu olguyu etkileyebilmesi tartışılması değerli bulunan bir konudur. Bir kişinin dayanıklı olabilmesi yalnızca önemli psikolojik beceri ve yetilere sahip olmasıyla ilişkili değildir. Dışsal destek sistemlerinin; aile, arkadaşlar ve sosyal çevrenin stresle başa çıkmak için başarılı bir şekilde kullanabilmesiyle de ilgilidir (Friborg ve ark, 2003, s.66). Çocukların dayanıklılığını ölçmek amaçlı yapılan çalışmalar, koruyucu veya karşıt çevresel ve içsel faktörlerin etkileşim halinde olduğunu ve çocuğun hassaslığını birlikte etkilediğini göstermektedir (Daniel, 1999: Akt. Hill, Stafford, Seaman, Ross, Daniel, 2007, s.9)

Psikolojik dayanıklılığı etkilediği tespit edilmiş dışsal faktörlerden bazıları aileseldir. Hill ve arkadaşlarının derlemesini yaptığı faktörler arasında; ailenin sıcaklığı, çocuğu yeterli uyarımı, çocuğa rol model teşkil etmeleri, ebeveynler arasındaki uyum, çocuklarıyla vakit geçirmeleri, çocuğa yapıcı serbest zaman aktiviteleri sunmaları, ona istikrarlı rehberlik etmeleri ve ergenlik döneminde çocuklarına yapıcı kurallar belirlemeleri sayılmıştır. Yazarlar bu ailesel faktörlerin çocuğun psikolojik

dayanıklılığını desteklemenin yanı sıra fakirlik, hastalık, toplumsal şiddet gibi zorluklarla başa çıkmasında da destekleyici olduğunu aktarmışlardır (Hill ve ark., 2007, s.11).

Çevresel faktörler kişinin dayanıklılığına olumlu veya olumsuz birçok etkide bulunabilir. Bu faktörler kişinin zorluklarla başa çıkmada başvuracağı içsel ve dışsal kaynakları oluşturabileceği gibi bu kaynakların oluşumunu engelleyebilir. Hatta psikolojik dayanıklılık araştırmaları yürütürken araştırmacılar (Liebenberg, Ungar, 2009, s.4), kişinin kendi deneyimini algılamasının ve bunları aktarmasının geçmişinden, anlamlandırmalarından, inançlarından, değerlerinden, yaşayışından ve daha birçok faktörden etkilenebileceğini öne sürerek (Schwandt, 2000: Akt. Kolar, 2011, s.422) yaptıkları araştırmalarda, yoruma açık-yapısalcı (constructivist-interpretivist) bir tutum sergileyerek bizzat durumu deneyimleyenine olaya bakış açısını ön planda tutmuşlardır (Kolar, 2011, s.422).

Büşra Yazıcı (2018, s.10), ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarına Naratif Terapi (kişilerin hayatlarındaki hikâyeleri anlattırarak tedavi eder) yönteminin etkisini araştırdığı yüksek lisans tezinde çevresel etkenlerin nasıl bir bireyin dayanıklılığını sınavı özelliğe bürünebildiğine ülkemizden bir örnek vermiştir. Bu araştırmanın Psikolojik Dayanıklılık ve Psikoterapi başlıklı bölümünde Naratif Terapiden bahsedilecektir.

Yazıcı (2018, s.31), 2017 yılında yapılmış “Global Gençlik İyi-Oluş Dizini” (Global Youth Wellbeing Index) isimli 29 ülkenin gençlerini kapsayan bir araştırmanın sonuçlarını aktarmaktadır. Araştırma sonuçları Türkiye gençlerinin stres düzeyleri sıralamasında birinci sırada olduğunu ve ortalama stres düzeyinin %72 olarak saptandığını bulgulamaktadır. Araştırmaya katılan gençlerin kaygı duydukları konuların özellikle çevresel olduğunu belirtmesi dikkati çekmiştir. Stresi arttıran ve dayanıklılığı sınavan bu çevresel faktörler; şiddet içeren olaylar, ekonomik zorluklar, eğitim ve çalışma ortamlarında karşılaşılan zorbalık olarak özetlenmiştir. Stres yaratan durumlarla karşılaşmak bireylerin dayanıklılığını ölçmek için yegâne ihtiyaç duyulan koşuldur (Reich, Zautra, Hall, 2010, s.xiii). Bireylerin veya toplumun stres yaratan durumlara verecekleri cevaplar ve toparlanma göstergeleri onların dayanıklılığını anlamamızı sağlar. Bu sebeple stres seviyesi yüksek tespit edilen Türkiye gençleri ve erişkinleriyle psikolojik dayanıklılık konusunda yapılacak çalışmalar değerli bulunmaktadır.

#### **1.4. Biyolojik Yaklaşım Göre Psikolojik Dayanıklılık**

Haase (2004, s.293), ergen dayanıklılığı modelini geliştirirken (ARM), dayanıklılığı etkileyen faktörler olarak sağlık, aile desteği/uyumu, kişilik özellikleri ve çevresel destek faktörlerini belirlemiştir. Özellikle psikolojik dayanıklılık konusunda çalışmalar yapan Zautra, Hall, Murray ve Haase (2010, s.10), kişinin kronik rahatsızlıklarının, genetik ve kalıtsal özelliklerinin ve genel sağlık durumunun psikolojik dayanıklılığı üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bu tezde dayanıklılık konusunun alt başlıkları belirlenirken, alan yazını genel olarak yansıtabilmek adına biyolojik boyutun incelenmesi uygun bulunmuştur.

##### **1.4.1. Dayanıklılıkla İlişkili Nörokimyasal Stres Tepkimeleri**

Beklenmedik ve ani bir stres yaratıcı durumla karşılaşan beyin, stres hormonları salgılayarak bireyi zarar almaktan korumaya ve durumla başa çıkmaya hazırlar. Bedenimizin yaşanan streslere adapte olabilmesi ve organizmanın homeostazisini koruması olgusuna Sterling ve Eyer (1988, s.637) allostasis ismini vermişlerdir. Aşağıda Feder, Nestler, Westphal ve Charney'in (2010, s.37-40) açıkladıkları nörokimyasal tepkimelerin dayanıklılığa etkileri özetlenmiştir.

##### **a) Hipotalamo-Hipofiz-Adrenal Aks (HPA)**

Erken yaşamda maruz kalınan stresin yetişkinlikte devam eden kronik kortikotropin serbestleştirici hormon (CRH) seviyesi artışına sebep olduğunu bulgulamıştır (Heim, Nemeroff, 2001, s.1023). CRH, kortizol salınımına neden olan adreno-kortikotropin-hormon (ACTH) salınımını aktive eder. Kortizol, negatif geribildirim hormonudur ve stresin kontrol altına alınmasını sağlar. Feder ve meslektaşları (2010, s.38) kortizolle eş zamanlı salınımı gerçekleşen dehidroepiandrosteron (DHEA) adrenal steroidinin dayanıklılığı arttırıcı etkisi olabileceğini ve uzun süren bir HPA aktivitesinden kaynaklanabilecek nöral zararlara karşı beyni koruyucu etki yaratabileceğine işaret etmiştir. DHEA ile ilgili bulgular, hastalıkların şiddetlenmesini ve ağır semptomların oluşumunu engellediği yönündedir (Rasmusson, Vasek, Lipschitz, Vojvoda, Mustone, Shi, Charney, 2004, s.1554). Bu özellikleri göz önünde bulundurulduğunda DHEA, psikolojik dayanıklılığı güçlendirici bir biyolojik faktördür.

b) Locus Coeruleus Norepinefrin Sistem (LC-NE)

Potansiyel tehlikelere karşı devreye giren bir alarm sistemi olan LC-NE, yüksek uyarılma ve kaygıya neden olur ve LC-NE'nin aşırı duyarlılığı kardiyovasküler problemlerin gelişimini tetikleyebilir (Charney, 2004, s.197). Bu nedenle LC-NE sistemi duyarlılığının düşük olması yüksek psikolojik dayanıklılık ile ilişkilendirilmiştir (Feder ve ark., 2010, s.39).

Tugade ve Fredrickson (2004, s.320) negatif duyguların sebep olduğu kardiyovasküler semptomların hızla iyileşmesinde pozitif duyguların rolünü açıklamıştır. Yazarlar pozitif duyguların stres tepkimelerinde düşüşü sağladığını bulgulamışlardır.

c) Serotinerjik Sistem

Akut stres, amigdala, nucleus accumbens ve periferik serebral kortekste serotonin (5-HT) salınımı ile ilişkilidir. Süreçte etkilenen beyin bölgesine bağlı olarak serotonin salınımı kaygı yaratıcı (anksiyojenik) veya kaygı dindirici (anksiyolitik) tesirde bulunabilir (Charney, 2004, s.199).

d) Nöropeptit Y

Yüksek Nöropeptit Y seviyesinin korku koşullanmalarını ketleyerek, stres altında daha iyi performans gösterilmesinde etkili olduğu düşünülmektedir (Morgan, Wang, Mason, Southwick, Fox, Hazlett, Greenfield, 2000; Sajdyk, Johnson, Leitermann, Fitz, Dietrich, Morin, Shekhar, 2008).

Feder ve meslektaşları (2010, s.39) yukarıda açıklanan dayanıklılığa etkisi olan nörokimyasal stres tepkimelerine ek olarak galanın, beyin-türevli nörotrofik faktör (BDNF) ve dopaminerjik sistemin stres yaşantısı sırasındaki rollerinden bahsetmiştir. Bu sıralanan faktörlerin etkisi güncel olarak araştırıldığı için metne eklenmemiştir.

#### **1.4.2. Biyolojik Faktör Olarak Gen**

Genetik ve çevresel faktörlerin etkileşimi uyumluluğu ve strese verilen tepkiyi önemli derecede etkiler. Bazı gen çiftlerinin, strese aşırı duyarlılıkla ve travma sonrası yaygın stres bozukluğu gibi ruhsal problemlerle ilintili olabileceği belirtilmiştir (Feder

ve ark., 2010, s.40). Kim-Cohen, Moffitt, Caspi ve Taylor (2004, s.661) çocukların dayanıklılığına dair yaptıkları araştırmada, psikolojik dayanıklılığın kısmen kalıtsal olduğunu ve genetik ile çevresel faktörlerin etkileşiminin koruyucu faktörler olarak dayanıklılıkla ilintili olduğunu buluntulamışlardır.

#### **1.4.3. Biyolojik Faktör Olarak Zekâ**

Dayanıklılığı etkileyen faktörlere, sosyo-ekonomik risk faktörleri ve kişisel faktörlerin yanı sıra zekâ faktörü de eklenmiştir. Fergusson ve Lynskey (1996, s.281) dayanıklı ergen gençlerin, dayanıklılığı düşük olan ergen gençlere göre IQ seviyelerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu, yenilik arayışlarının anlamlı derecede düşük olduğunu ve suça karışan yaşlılarıyla daha zayıf ilişkileri olduğunu saptamıştır. Biyolojik yaklaşım açısından zekânın dayanıklılığa etkisinin tartışılması değerli bulunmaktadır. Gürkan (2006, s.69), IQ testiyle ve diğer yöntemlerle elde edilen üstün bir zekâ puanının psikolojik dayanıklılığı etkileyen risklere karşı koruyucu bir faktör olduğunu vurgulamıştır.

#### **1.4.4. Biyolojik Faktör Olarak Cinsiyet**

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2009 yılında hazırlanan kadın sağlığı araştırmasında, intiharın tüm dünyadaki 20 yaş ve 59 yaş arasındaki kadınların başlıca ölüm sebeplerinden olduğunu bulgulamıştır. Özellikle orta ve düşük gelirli ülkelerde intiharın bu yaş aralığındaki kadınların ikinci başlıca ölüm sebebi olduğu dikkati çekmektedir. WHO, birincil olarak depresyon olmak üzere bu yaştaki kadınlarda ruhsal hastalıklara sık rastlandığını, bunun sebebinin kişiden kişiye değişmekle birlikte, kadının toplumsal statüsü, rollerinin yükü ve deneyimlenen şiddet olabileceğine işaret etmiştir.

Farklı bir araştırmada ekonomik zorluklar yaşayan erkek çocuklarının kız çocuklarına oranla daha yüksek psikososyal uyumsuzluk gösterdikleri buluntulanmıştır (Bolger, Patterson, Thompson ve Kupersmidt, 1995, s.1107). Eminağaoğlu (2006, s.26), güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarının dayanıklılığını konu aldığı tezinde, erkek çocukların riskli yaşantılara dayanıklılığının genel olarak kız çocuklarına göre daha düşük olduğunu ifade etmiştir.

Cinsiyet, uzun yıllardır tartışılan ve araştırılan bir olgudur. 1986'da Kocayusufpaşaoğlu (s.50; akt: Sarı, 2017), bireyin cinsiyetini belirleyenin yalnızca

bedeni olmadığını, aynı zamanda ruhu olduğunu belirtmiştir. Kişinin bedeni ve ruhu arasında çatışma yaşandığında üstünlüğün hangisinde olduğunu ve o bireyi erkek ya da kadın kıldığının araştırılması gerektiğini bildirmiştir. DSM-5 (Morrison, 2017, s.372), Cinsel Kimlik Hoşnutsuzluklarını tanımlarken ergen ve yetişkinlerin kendilerine biçilen toplumsal cinsiyet rolünden rahatsızlık duymaları ve diğer bir cinsiyetle özdeşleşmeleri açıklamasını kullanmıştır. Ayşe Sena Sarı'nın (2017, s.5) yüksek lisans tezinde ele aldığı bir araştırma dayanıklılık konusunun cinsiyet bağlamında açıklanması için değerli bulunmuştur. Bu çalışmada Kaptan (2010, s.79), Cinsel Kimlik Hoşnutsuzluğu tanısı almış 50 transseksüel bireyin %48'inin depresyon, %6'sının kaygı bozukluğu tanılarını komorbid olarak yaşantıladıklarını bulgulamıştır. Çalışmada transseksüellerin toplumda karşılaştıkları ayrımcılık ve trans fobi sebebiyle intihar oranlarının yüksek olduğuna da dikkat çekilmiştir.

Cinsiyet faktörünün psikolojik dayanıklılığı etkilediğini ele alan bu çalışmalarda dikkati çeken unsur, bireylerin cinsiyetleri sebebiyle bazı risk faktörlerine daha fazla maruz kalabilmeleridir.

### **1.5. Psikolojik Dayanıklılık ve Psikoterapi**

Psikoterapötik müdahaleler, travma yaşamış bireylerin savunmasız olma durumundan çıkmalarına ve bireysel otonomilerini geri kazanmalarına yardımcı olur. Dayanıklı olmak aktif bir süreçtir ve koruyucu faktörlerin artırılmasıyla güçlendirilebilir (Feder ve ark., 2010, s.35). İnsanların psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmeye yönelik farklı terapötik uygulamalar mevcuttur (Yazıcı, 2018, s.3). Bilişsel davranışçı terapi yöntemlerinin, ilişkisel psikoterapi ve uzun süreli alıştırma terapisi yöntemlerinin, travmatik hatıraların etkisini azaltmak ve yeni başa çıkma yöntemleri geliştirmek açısından danışanlara yararlı olduğu görülmüştür (Butler, Chapman, Forman, Beck, 2006, s.26).

Ülkemizde uygulanmakta olan “Naratif Terapi” yöntemi, dayanıklılığı güçlendirdiği ortaya konulmuş olan bir psikolojik müdahaledir. Yüksek lisans tezinde naratif terapisinin grup seanslarında kullanılması yoluyla psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini inceleyen Yazıcı (2018, s.vi), Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine göre araştırmaya katılan gençlerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinde yükselme tespit edildiğini ve yöntemin etkilerinin süreklilik gösterdiğini buluntulamıştır. Her birinde

farklı konuların ele alındığı görüşmeler 8 oturum boyunca devam etmiştir. Sırasıyla, bilgilendirme ve programdan beklentileri öğrenme, kendilerine dair algılarını öğrenme, bedensel ifade, mizah yönlerini geliştirme, otojenik gevşeme ve nefes yoluyla rahatlama, düşünce kalıplarına dair farkındalık, hayata ve kendilerine dair beklentileri tartışma ve son olarak yürütülen süreçle ilgili geri bildirimlerde bulunma konuları işlenmiştir. Araştırma bulguları oturumlara katılan ergenlerin, katılmayan kontrol grubuna göre mizah puanlarının ve psikolojik dayanıklılık seviyelerinin artış gösterdiğini ortaya koymaktadır (Akça Koca, Erden, 2018, s.61).

Genç, erişkin ve yaşlı bireylerin dayanıklılık kapasitesini arttıran bir başka terapötik yöntem “Kişisel Projelerin Yönetimi” (Gestion des Projets Personnels) dir. Kişisel hedeflerin, enerjiyi odaklamaya, hayata ve eylemlere anlamlılık kazandırmaya, performansı arttırmaya, özgüven ve devamlılığı desteklemeye yararlı olduğu araştırmalarda öne sürülmüştür (Lapierre, Bouffard, 2009; Moskowitz, Grant, 2009). “Kişisel Projelerin Yönetimi” uygulamasının, bireylerde planlama, detaylandırma, kişisel hedefleri gerçekleştirme, geleceğe dönüklük ve iyi oluşa katkıda bulunduğu ve böylece psikolojik dayanıklılığı arttırdığı savlanmıştır (Dubé, Lapierre, Bouffard, Alain, 2010, s.439).

Latin göçmenlerle Philadelphia’da gerçekleştirilen toplam 40 saatlik, dayanıklılık geliştirici uygulamalar içeren bir eğitiminin (dayanıklılık kavramının açıklanması, canlandırma (role-playing), videolar, aktivite ve tartışmalar aracılığıyla), göçmen bireylerin kişisel travmaları ve göçmenliğin zorluklarına dair yaşadıkları güçlüklerle başa çıkmalarında yardımcı olduğu raporlanmıştır (Tellez Lieberman, Lobban, Flores, Giordano, Nolesco-Barrientos, Yamasaki, Martinez-Donate, 2019, s.548).

Dayanıklılık eğitimi (Resilience Training Program (RT)), Dr. Henry Emmons’ın 2006 yılında geliştirdiği farkındalık (mindfulness), meditasyon, beslenme ve egzersiz programlarından oluşan 8 haftalık bütüncül bir grup terapisi yöntemidir. RT programının hastanelerde uygulanabilirliğini ele alan bir çalışmada, programın ayakta tedavi kliniği ortamında uygulanmasının depresyon, kaygı ve stres semptomları üzerinde iyileştirici etkisi olduğu bulgulanmıştır (Griffin, Johnson, Kitzmann, Kolste, Dusek, 2015, s.628).

Sosyal bilimler araştırmacısı Brené Brown, incinebilirlik (vulnerability), cesaret ve dayanıklılık arasındaki bağı açıklar. Brown (2012) “Acımasız Dünyaya Meydan

Okumak” (Daring Greatly) kitabının ikinci bölümünde, incinebilirliği belirsizlik, risk ve duygusal açıklık olarak tanımlar. İnsanların incinebilirliğin ne olduğu sorusuna verdiği bazı yanıtlar: kendimi savunmak, yardım istemek, hayır demek, kendi işimi kurmak yanıtlarıdır. Brown, incinebilirliğin zayıflıktansa dürüstlük ve cesareti çağrıştırdığını vurgulamıştır. Brown’ın kitapları dayanıklılığı arttırmaya yönelik yararlanılabilecek kişisel gelişim kitaplarına örnektir.

Bireyin dayanıklılığını arttırmaya yönelik programlar daha fazla çeşitlendirilebilir. Günümüzde, topluma veya bireye yönelik çeşitli uygulamalar başarıyla gerçekleştirilmektedir.

## **2. YAŞANILAN YERİN ALGISI**

Bu bölümde, dayanıklılık ile ilişkisi araştırılmış olan “Yaşanılan Yer Algısı” açıklanacaktır. Algı, psikoloji ve felsefe için ortak merak unsurudur. Filozof Davidson (1882, s.496), bireyin, kavrayışına ulaşan yansımanın her zaman önceki deneyimlerin belirlemiş olduğu formlarla çalıştığını ve bu sebeple her yeni nesneyi bu belirlenmiş formlar ile anlamaya çabaladığını belirtmiştir. Bir olayın ve çevrenin yorumlanmasının kişiden kişiye değişkenlik göstermesi de benzer bir olaydır.

### **2.1. Algı Kavramının Açıklanması**

Psikoloji bilimi insan-çevre ilişkisini açıklamak istediğinde insanların bir zihinsel harita aracılığıyla çevrelerini gözlemleyip, kodladıklarını ve algıları yoluyla çevresel verileri ayrıştırıp seçili bir imgeye dönüştürdüklerini fark etmiştir (Göregenli, 2005, s.17). İnsanların bu imge yaratımlarını anlamak için öncelikle fiziksel çevrelerini nasıl algıladıklarını araştırmak gerekmiştir. Algının açıklanması ilk olarak farelerle yapılan bir çalışmada gerçekleşmiştir. Tolman’ın (1948, s.189) doğal çevrelerde benzer araştırmaların yapılmasına önayak olan laboratuvar ortamında gerçekleştirilmiş çalışmasında, farelerin bir labirenti öğrenmelerinin, mekânın öğelerinin farelerinin sinir sisteminde örgütlenmesiyle açıklanmasının, uyarın-tepki bağlantısının incelenmesinden daha uygun olacağını öne sürmüştür (Göregenli, 2005, s.18). İmge oluşumuna bir açıklama getirmek amacıyla Bailly (1977; akt: Göregenli, s.25, 26) araştırmasında imaj yaratımını haritalandırmıştır. Bu haritaya göre gerçeklik, algılayanın kültürel faktörleri ve psikolojik faktörleriyle harmanlanır ve bu sürecin sonucunda bir imaj yaratılır. Bir başka haritalandırmada Bailly, algı sürecine psikolojik, kültürel, sosyo-ekonomik ve

bellek faktörlerinin de etki ederek yaşanan gerçekliğin basitleştirilmiş bir modelinin oluşturulduğunu öne sürmüştür.

İnsanın yaşadığı çevreyi öğrenmesi ile ilgili buluntulardan bir tanesi, yön belirlenirken mekânda bulunan bazı öğelerin yönlendirici olarak kodlamada ve hatırlamada rol oynadığını göstermektedir (Göregenli, 2005, s.18). Belçika’da ergenlerin vakit geçirmeyi tercih ettikleri ortamları araştırmak ve gerekirse ortamları onlara daha uygun hale getirmek için yapılan bir araştırma “ergen coğrafyası” başlığı altında onların zihinsel haritaları incelenmiştir. Araştırmanın bulguları zihinsel haritaların gençlerin sosyolojik faktörlerinden (cinsiyet, yaş, etnik grup), kültürel özelliklerinden (stil, arkadaş grubu) ve coğrafik faktörlerden (yaşadıkları mahalle, ev) etkilendiğini göstermektedir (Vanderstede, 2011, s.169).

Algı araştırmalarının öncülerden biri olan Gibson’ın (1986, s.15,32) ifadesine göre fizik bilim dalının ilgilendiği fiziksel dünya ile psikoloji bilim dalının ilgilendiği çevre aynı değildir. Psikoloji için çevre ve algılayan bir bütündür. Çevresel hisler (görmek, koklamak, duymak, dokunmak, tatmak) insanın hareketini ve davranışını sürekli olarak etkiler. Modern bilişsel-davranışsal psikolojik yaklaşım ise algıyı histen ayırmıştır. Bu yaklaşım algı konusunu yüksek mental fonksiyonların ilk adımı olarak ele almaktadır. Fiziksel olguların farkındalık alanına nasıl girdiğini, nöral sinyaller ile objelerin zihinde nasıl temsil edildiğini, hatıraların duyuşal uyarılar ile etkileşerek mental dünyayı nasıl oluşturduğunu ele alırlar (Charles, 2017, s.200). Algı, bir bilişsel süreç olarak, insanın dünyayı anlamlandırmak için çevresel bilgiyi alması, kendi anlayışından geçirmesi, düzenlemesi ve çevreden aldığı bu bilgiyi yorumlamasıdır (Tveit, Sang, Hagerhall, 2015, s.44). Algının farkındalık dışı gerçekleşebildiği ve bu durumun farkında olunan deneyime iki şekilde etki edebildiği öne sürülmüştür. Farkında olunmaktan algılanan bir veri odaklanılan uyarı seçiminde sapmaya neden olabilir veya odaklanılan uyarının deneyimlenme biçimini etkileyebilir (Merikle, Smilek, Eastwood, 2000, s.132).

Belleğin, yaşanan yerin algısına etkisi psikologların üzerinde durdukları bir konudur. Birey, çevresindeki olguları ve yerleri, yaşantısında daha önce deneyimlemiş ve kodlamış olduğu verileri yeniden hatırlayarak çözümler ve yeni imajını bu karmaşık psikolojik yorumlama ile yaratır (Downs, Stea, 1973; akt: Göregenli, 2005, s.24).

## **2.2. Algının Mekânı Şekillendirmesi**

İnsanların inşa edilmiş ve doğal çevreleriyle olan etkileşimlerindeki problemlerin ele alınması inceleyen alan “çevre psikolojisi” olarak adlandırılır. Deneysel ve uygulama odaklı iki ana dala ayrılan ve 52 yıldır aktif olan çevre psikolojisi araştırmaları, insanın çevresine dair tercihlerini, duygularını ve çevresel algılarını açıklayan pek çok bilgiye erişim sağlamıştır. Bu alanlara dair edinilen bilgiler insanların hayatlarını kolaylaştıracak mekânlar yaratmak için kullanılmıştır (Gifford, 2002, s.323).

İyileşmeye odaklı tasarımlar özellikle sağlık hizmetleri sunulan ortamlarda kullanılmaktadır. Kanıta dayalı tasarım (EBD: evidence-based design) bu uygulamalara harita olma özelliği taşımaktadır. Bu proje, hastanelerin tasarımda yararlanılabilecek ve hastaların sağlığını maksimum düzeyde iyileştirecek fikirler sunmaktadır. Bunlardan bazıları gün ışığına erişim, doğa manzarası sunmak, ses azaltan yalıtım sistemi, hasta kaldırma lifti kullanımıdır. Bir tablo aracılığıyla tasarımların hangi alanlarda hastaya veya hemşirelere yararlı olacağı belirlenmiştir (Ulrich, Zimring, Zhu, DuBose, Seo, Choi, Quan, Joseph, 2008, s.61,108).

Çevre psikolojisinin şehir planlaması konusunda ele aldığı problemlerden biri yoğunluktur. Azra Churchman (2008, s.196-197) yoğunluğu, fiziksel ortam ile kişi sayısı arasındaki ilişki olarak özetlemiştir. Yazar bu alanda yapılan çalışmaların şehir planlaması uygulamalarında farklı yerleşim tiplerinin, mahallelerin, evlerin ve ulaşım araçlarının tasarlanarak toplumların isteklerine göre çeşitlendirilmesine dair çözümler sunabileceğini ifade etmiştir.

## **2.3. Yaşamın Başladığı Yer: Rahim**

Yaşamın başladığı ilk yer rahimdir. Fransız akademisyen ve klinik psikolog Sylvain Missonnier (2011, s.26) rahimdeki yaşamı öznenin biyografisinin birinci bölümü olarak adlandırır. “Winnicott, fetüs ve doğum. Göz ardı edilene dair.” (Winnicott, le foetus et la naissance. Enquête sur un scotome.) isimli makalesinde (2011, s.26), gelişim psikolojisine bir çok katkıda bulunmuş olan Winnicott’u alıntılararak, ilk sağlıklı psikolojik alanın çocuğun içerisinde bulunduğu, taşındığı ve beslendiği fiziksel rahim olduğunu yinelemiştir.

Günümüzde, gebelik dönemini, doğumu, doğumu takip eden ilk kırk günü ve sonrasında da bebeğin yaşamının ilk yılını konu alan psikoloji alanı “Perinatalite Kliniği” olarak adlandırılmaktadır (Missonnier, 2012, s.1,14). Missonnier, perinatalite sırasındaki ebeveynliğin biyopsişik aktarımların yapıldığı, ilişkisel bağların oluşturulduğu bir süreç olduğunu öne sürmektedir. Yazara göre bu süreçteki ebeveynlik, travmatik veya katartik (rahatlatıcı) olabilecek uç mesafedeki sonuçlar yaratabilmektedir.

Ülkemizde perinatalite kliniği yazarlarından İrem Erdem Atak (2018, s.9) ebeveynlerin korkularının, düşlemlerinin, anılarının, bebekten ve ebeveynlikten beklentilerin ve genel ruh sağlıklarının, dünyaya gelecek bebeğin ailesi ve çevresi ile kuracağı ilişkiyi belirleyecek unsurlar olduğunu ifade etmiştir.

#### **2.4. Yaşamın Deneyimlendiği Yer: Beden**

Dünyaya bir bedenle geliriz ve kendimizi bedenimizden ayrı olarak yaşantılamamız mümkün değildir, beden her canlının dünyayı deneyimleme aracıdır. Bedeninden hoşnut olmak veya olmamak kişinin çevresiyle ve diğerleriyle kurduğu ilişkilerine ve kendine dair beslediği duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına etki etmektedir (Alagül, 2004, s.32).

Benlik kavramı psikoloji literatüründe farklı yaklaşımlarla ele alınmıştır. Bazı kuramlarda sabit bir kavramken diğerlerinde sürekli değişim içinde olduğu öne sürülmektedir (Aslan-Yılmaz, 2016, s.80). Uğurlu ve Akın (2008, s.39), kişinin bedenine dair, kendisinin ve çevresindekilerin yaptıkları değerlendirmelerin, benlik üzerinde etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Beden algısı ve benlik algısı üzerinde dışsal değerlendirmelerin etkisine değinen Cash (2012, s. 339), kişilerarası geribildirimlerin ve tehdit edici unsurlarla karşılaşmanın zihnen tekrar edilen iç diyaloglar yaratabileceğine dikkat çekmiştir. Bu içsel diyaloglar bedenin gerçekliğiyle örtüşmese bile kişi için rahatsızlığa sebep olan bir alışkanlık haline gelmiş olabilmektedir.

Laing (2015, s.63-65), “Bölünmüş Benlik” kitabında şizofreni konusunu ele alırken cisimleşmiş ve cisimleşmemiş benliklerden bahseder. Cisimleşmiş benlik, olağan olandır. Bu insanlar biyolojik bir varlık olarak yaşadıklarını hissederler ve böylece bedenin getirdiği hazlarla birlikte tehditlere de açık olarak yaşarlar. Cisimleşmemiş benlik konumundaki bireyler ise bedenlerinin yaşantılarına seyirci ve eleştirmen olarak kalırlar. Laing, cisimleşmemiş benlik konumunun bazıları tarafından, örneğin stres

altında, geçici olarak deneyimlenebildiğini hatırlatmış ve kitabında beden ile benlik arasındaki ilişkinin çözülmesinin nedenlerini araştırmıştır. Laing (2015, s. 131) bedenin kişinin kendisi ile dünya arasındaki geçiş alanı olduğunu ifade etmiştir.

## **2.5. Mahremiyetin Korunduğu Yer: Ev**

Bedenin dışarıyla içeriği ayırdığı gibi ev de bireyi kalabalıktan ayırarak mahremiyetinin korumasını sağlayan yerdir. Göregenli (2018, s.63) mahremiyeti bireyin bir süreliğine gönüllü olarak, fiziki ve psikolojik anlamda kendisini ilişkiden uzaklaştırması olarak tanımlamıştır. Westin (1967, s.63) mahremiyetin dört ana fonksiyonu olduğunu saptamıştır. Bunlar bireysel otonomi, duygusal boşalım, kendini değerlendirme ve son olarak iletişimin sınırlandırılması ve korunmasıdır. Göregenli (2018, s.85), mahremiyetin kişinin sosyalliğini düzenleyen ve fiziksel çevresini kendisine uygun hale getirmesini sağlayan bir ihtiyaç olduğunu belirtmiştir.

Ev ve konut kavramları arasında duygusal bir farklılık olduğundan bahsedilebilir. Göregenli (2018, s.121), konut denilince daha çok mekânın yapısı ve fiziksel özelliklerinin kastedildiğini evin ise aidiyet duygusunun hissedildiği daha öznel bir mekâna işaret ettiğini belirtmiştir. Yazar ev konusunu diyalektik, fenomenolojik ve bağlamsal yaklaşımların bakış açılarına göre üç başlıkta incelemiştir. Yaşanılan yer olarak evin diyalektik yaklaşımda incelenmesi, bireyin çevresi ve kültürüyle etkileşimi ile kendi kişisel güdülenme ve istekleri arasındaki diyaloga odaklanmaktadır (Göregenli, 2018, s.132). Bağlamsal yaklaşım ise zaman, mekân, kişi, duygular, ilişkisellik ve anlam gibi bağlamların ev tanımı üzerindeki etkisini araştırmaya değer bulmaktadır (Rapoport, 1982, 1956, Akt: Göregenli, 2018, s.138).

Yaşanılan yer olarak evin fenomenolojik yaklaşımda ele alınmasında öznel mekân anlayışı hâkimdir. Fenomenolojik yaklaşımın ev konusunda literatüre kattığı “kendileme” (appropriation) kavramı dikkate değerdir (Göregenli, 2018, s.123). Proshansky (1976, s.31-34) kendileme kavramının anlamlarını derlediği yazısında kendileme eyleminin farklı amaçlara yönelik olabileceğini açıklamıştır. Yazar, mekânı psikolojik veya fiziksel olarak kendilemenin, ötekine yönelik veya kendine-odaklı hallerini karşılaştırmıştır. Ötekine yönelik kendileme mülkiyet, mahremiyet ve alansallık konseptlerini içerir, otorite kurmak ve güç göstermek amaçları güdülerek uygulanabilir. Kendine-odaklı kendileme ise mekânı kendi ihtiyaçlarına göre düzenlemek gibi kişisel

amaçlara yönelik olabilir. Kendilemenin gerçekleştirilmesiyle mekânda iyi-oluş, harmoni, tahmin edebilirlik ve aşinalık yaşantılanabilir.

## **2.6. Yaşamın Sürdürüldüğü Yer: Çevre**

Çevre psikolojisinin başvurduğu kavramlardan birisi olan alansallık; bir canlının veya bir topluluğun belli bir mekânı sahiplenmesiyle ortaya çıkan davranışları kapsamaktadır (Göregenli, 2018, s.97). Bechtel (1997, s.187), alansallığı açıklarken öznenin mekânı kişiselleştirerek işaretlediğini eklemiştir. Göregenli (2018, s.107) alanların öznel kimliklerinin inşasına katkıda bulunarak, bu kimliklerin korunmasını ve desteklenmesini sağladığını belirtmiştir. Alansallığın duygusal ve bilişsel yapılanmayı da etkileyebileceğini ifade etmiştir.

Kalabalık şehir yaşantısında birey ve grupların alansallık deneyimlerini yaşamaları sekteye uğrayabilmektedir (Göregenli, 2008, s.113-114). Göregenli, çevre psikolojisinin ele aldığı iç yoğunluk ve dış yoğunluk kavramlarından bahsetmektedir. İç yoğunluk oda veya evin paylaşıldığı kişi sayısını ve dış yoğunluk bir kilometreyi paylaşan kişi sayısını işaret etmektedir. Yoğunluğun yüksek olduğu ortamlarda aşırı uyarana maruz kalmak duygusal deneyimlerle başa çıkmayı zorlaştırabilir. Bu durumun psikolojik dayanıklılığı da etkileyebileceğini öne sürebiliriz. Yoğunluğun yüksek olması her zaman strese ve sağlıkta bozulmalara yol açmamaktadır. Yoğunluk duygusunun, bireysel farklılıklara, anın koşullarına ve ilişkisel niteliklere göre değişebildiği bilinmektedir.

Günümüzde kentte yaşam, insanların kendilerini alışık oldukları doğal yaşam alanlarından uzakta, yeni bir yaşam alanı deneyiminde bulmalarına yol açmaktadır. (Clatworthy, Hinds, Camic, 2013, s.215). Şehir sınırları genişlemekte, tüketim odaklı yaşamda köyde yaşayan insanlar olanaklara erişemedikleri ve yaşam kalitelerini geliştirmek istedikleri için topraklarını bırakıp kentlere göç etmektedirler (Ünal, 2016, s.1). Ünal, yaşam alanı değişikliğini kültürel değişimin izlediğini ifade etmiştir. Kalabalık aile yapısının şehirlerde değişikliğe uğramasıyla birlikte komşuluk ilişkileri, önceden akrabaların sağladığı etkileşimi ve sosyal desteği sağlamaktadır (Göregenli, 2018, s.119).

Şehirleşmenin duygularımız üzerindeki etkisinin neler olabileceğini incelerken Tiffany Watt Smith'in (2018, s.35-38) "afallama" ve "altında ezilme" olarak isimlendirdiği iki duygudan bahsetmenin yararlı olabileceği düşünülmüştür. Afallama,

“Duygular Sözlüğü” kitabında çok fazla seçim arasında kaldığımızda başımıza gelen bir tür sersemlik hali olarak tanımlanmıştır. Watt Smith, günümüzde karşılaşılan bilgi çeşitliliğinin bir bozgun duygusuna, endişeye ve altında ezilmeye sebep olduğunu ve çok fazla seçenekle karşı karşıya kalmanın insanda bıkkınlık ve tükenmişlik hissi yaratabileceğini ifade etmiştir. Uyarıların fazlalığı ve rastgele oluşu nedeniyle amaçsızlıktan kaynaklanan bir varoluşsal gerginliğin doğduğu öne sürülmüştür. Buna rağmen iki kişinin tek bir durum veya olaya birbirlerinden farklı tepki vermeleri sık rastlanan bir olgudur. Bu durum bilişsel değerlendirme (cognitive appraisal) ve başa çıkma (coping) mekanizmalarının hissedilen strese olan etkisiyle de açıklanabilir (Bilotta, Evans, 2015, s.27-45).

Stres teorilerinden bir tanesi allostasis yük teorisidir. İlk olarak Sterling ve Eyer’in (1988, s.637) işaret ettiği bu teoriye göre kişi, stres veren uyarılarla karşılaştığında bedeni faaliyetine devam edebilmek için fizyolojik stres sistemlerini devreye sokar. Stresörlere sürekli olarak maruz kalmak beden üzerinde yıkıcı bir etki yaratabilir. Örneğin Gary W. Evans ve Sheldon Cohen (2004; akt: Bilotta, Evans, 2015, s.28), düşük kaliteli bir çevrenin insan psikolojisine etkilerini incelerken, gürültünün insanın başa çıkma mekanizmasını zayıflattığını ve gürültülü ortamlarda oturan insanların stres yaratan durumlara sessiz ortamlarda yaşayan insanlara göre daha negatif tepkiler verdiklerini belirtmişlerdir. Stres, insanların başa çıkamadıkları çevresel taleplerle karşılaştıklarında yaşadıkları bir tür dengesizlik olarak tanımlanabilir (Bilotta, Evans, 2015, s.28). Stresi bu şekilde tanımlayan yazarlar çevresel strese sebep olan beş farklı etken belirlemişlerdir. Bu etkenler gürültü, yoğun nüfus, kalitesi düşük konut, kalitesi düşük muhit ve yoğun trafiktir. Çevre psikolojisinin mercek altına aldığı bu başlıkların günlük hayatta devamlı deneyimlenmesinin hormonal (adrenalin, kortizol) ve kan basıncına etkileri vardır. Bunun yanı sıra devamlı karşılaşılan stres, dayanıklılığa da etkisi olduğundan bahsedilen, güdülenme (motivasyon) eksikliğine yol açabilmektedir (Bilotta, Evans, 2015, s.29-33).

Dayanıklı insanların özelliklerinden biri kendilik algılarının yüksek olmasıdır. Kendilik algısı; kişinin güdülenmelerini, duygularını, güçlü ve zayıf yanlarını bilebilmesidir (Skodol, 2010, s.114). Kendilik algısı güçlü olan kişiler kendilerini hayat amacı olan, tutarlı insanlar olarak deneyimlediklerini ifade ederler. Dolayısıyla çevresel

verilerin öngörülemez olduğu ve tehdit olarak algılandığı bir durumda güdülenmenin düşüşü ile birlikte kişinin dayanıklılığının da düşmesi beklenebilir.

İnsan-mekân ilişkilerini incelemede göz önünde bulundurulması değerli olan bir varsayım insanın fizyolojik/biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel yönlerinin olduğu ve çevrenin de benzer şekilde fiziksel, kişilerarası ve sosyokültürel yönlere sahip olduğudur. Yapısalcı varsayım, deneyimlenen ve fiziksel mekân arasındaki farkı gözetmek gerektiğini vurgular (Wapner, Demick, 2002, s.5). Göregenli (2018, s.188) bir yere hissedilen aidiyet ve “biz” duygusu yaşamının özneye güven ve konfor sağladığını belirtmiştir.

Ülkemizde göç dönemleri yıllara göre sınıflandırıldığında içinde bulunduğumuz yıllar 1985’ten itibaren belirtilen sınıfa dâhil edilmektedir (Kıran, Yetkin Aker, 2019, s.70). İlhan Tekeli (2008, s.11) bu dönemde yaşanan iç göçlerin iki temel nedene göre gerçekleştiğini savunmaktadır. Yazara göre kişi yaşamakta olduğu toplum içerisinde güdülerinin olabildiğince fazlasını gerçekleştirmeyi ister. Dolayısıyla iç göçün amacı kişinin yararlanabileceği fırsatların çoğaltılması ile yaşamındaki mesleki ve sosyal hareketliliğinin artmasıdır. Kent yaşamı kişiye birçok fırsat sunmanın yanı sıra gün geçtikçe artan bir biçimde strese sebebiyet veren farklı öğeleri barındırmaya devam etmektedir. Güncel araştırmalar iç göçün kentten kıra yapılan biçimiyle ilgilenmektedir (Bostan, 2017; Mirza Baş, 2019; Sürmeli, 2017). Kentten kıra yaşanan göçün arttığı görülmektedir. Şehirlerde maruz kalınan gürültü kirliliği, trafik ve betonlaşma gibi sorunların artmasıyla birlikte kentlerin iticileştiği ve kıra göçün giderek artacağı savunulmaktadır (Sürmeli, 2017, s.275). Bu sorunsalın araştırmanın konusunu belirlemede etkili olduğu düşünülebilir.

### **3. İNSANIN DOĞAYLA İLİŞKİSİ**

Doğa, van der Berg ve Konijnendijk (2015, s.75) tarafından ormanlar, tarım yapılan araziler, şehirlerde bulunan ağaçlar, parklar ve göller gibi tabii unsurları işaret eden kapsayıcı bir kavram olarak tanımlanmıştır. İnsanın doğayla ilişkisi hakkında yapılan öncü çalışmaları kaleme alan Kaplan& Kaplan (1989, s.105) kişilerin doğal ortam tercihlerinin alt-kültürel özelliklerden etkilendiğini bulgulamışlardır. Bazı kişiler bakımlı, düzgün ve insan eli değmiş bir doğayı tercih ederken bazıları yaban ve manipüle

edilmemiş bir doğayı tercih ederler. Bu sebepten ötürü yazarlar, “doğa” kelimesini kullanırken tüm spektrumun kastedildiğini hatırlatmak gerektiğini ifade etmişlerdir.

Bir kişinin doğayla ilişkisi kişisel, ekonomik veya durumsal birçok faktör tarafından etkilenebilir. Örneğin şehirli insanların doğayla kurdukları ilişki, geçimini tarım veya hayvancılıktan sağlayan insanlarınkinden farklıdır. Doğayla ilişkinin bilişsel ifadesi, ekosantrik ve antroposantrik olarak adlandırılan iki uç görüş arasında bir spektrumda gerçekleşebilmektedir (de Groot, van der Born, 2003, s.130). Bu ifadeler bir sonraki başlıkta ele alınacaktır.

Makalelerinde doğayla ilişkililiğin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini inceleyen Ingulli ve Lindbloom (2013, s.53), Amerika Birleşik Devletleri’nin kuzey batısında yer alan büyük bir şehirde 150 kişi ile anketler uygulamışlardır. Yazarlar, elde ettikleri sonuçların çevre psikolojisi ilkelerini desteklediğini ve pozitif akıl sağlığının doğayla ilişkililik ile ilintili olduğunu belirtmiş ve ilişkililiği “bir olma deneyimi” anlamında kullanmışlardır. Yazarlar bu tanımı Mayer ve McPherson Frantz (2004, s.505)’ın Doğayla İlişkililik Ölçeği (CNS)’nin geçerliliğini araştırdıkları makalesine göre yapmıştır. Mayer ve McPherson Frantz, doğayla ilişkili olma halini, yazar ve ekoloji profesörü Aldo Leopold’dan esinlenerek tanımlamışlardır. Bu tanım ekosantrik ifadeyle benzerlik taşımaktadır. Doğayla ilişkili insanlar, kendilerini doğanın bir parçası ve doğayı da kendilerinin bir parçası olarak görürler. Kendi iyi oluşları doğal yaşamın iyi oluşuna bağlıdır ve kendileri doğanın tüm unsurlarına eşit değerdedir.

Doğayı gözlemlemek ve doğayla çalışmak yıllardır fiziksel ve psikolojik sağlık ile ilişkilendirilmiştir. Joe Sempik (2010, s.15-17), yeşil alan bakımı ve zihin sağlığı hakkında yazdığı makalesinde, terapötik özelliğinin yanı sıra sosyal bağları güçlendirmesi dolayısıyla ismi “Sosyal ve Terapötik Hortikültür” (STH) (bahçecilik terapisi) olarak anılan projeleri ele almıştır. STH yöntemlerinin kullanıldığı projelere ve hastanelere bağlı çiftlikler ve tarım alanlarına Avrupa ülkelerinin rehabilitasyon programlarında sıklıkla rastlanmaktadır. Ülkemizde ise çoğu psikiyatri kliniğinin kendine ait bir bahçesi bulunmamaktadır. Vehbi Koç Vakfının fon sağladığı bir araştırmada bu eksiklikten ve psikiyatri kliniklerinin kendilerine ait bir bahçelerinin olması gerektiğinden bahsedilmiştir (Ergün, Işık, Dikeç, 2014, s.30-31). Yazarlar hastane bahçelerinin, bedensel aktivitelerin yapılabilceği bir alan sağladığını ve hastaların ziyaretçileriyle rahatsız edilmeden görüşmelerini gerçekleştirdikleri bir alan yarattığını

vurgulamışlardır. Ayrıca hastane bahçelerinin tedavileri destekleyici uğraş terapilerinin uygulanması açısından gerekli olduğunu da belirtmişlerdir.

### 3.1. Doğayla İlişkinin Bilişsel İfadeleri

İnsanın doğayla kurduğu ilişkinin tipolojisini derleyen de Groot (de Groot, 1999: Akt. De Groot, van der Born, 2003, s.130) geçtiğimiz yüzyılda gelenekselleşmiş olan antroposantrik kabulün yerini “yeni biofili” olarak adlandırdığı bir ekosantrizmin almakta olduğu görüşünü paylaşmıştır. Antroposantrik görüş insanın doğadan üstünlüğünü kabul eder ve doğayı işlevliliğine göre değerlendirir. Ekosantrik görüş ise insan ve doğanın bir olduğunu, doğanın sahip olduğu değer işlevselliğiyle bir ilgisinin bulunmadığını savunur (van der Berg, Konijnendijk, 2015, s.75).

Kişinin dünya görüşü, kendilik imajına, doğa imajına ve doğayla kurduğu ilişkiye dair bilgi verir. De Groot (1992, s.475-493) dünya görüşünü, dünyanın işleyişine ve yapısına dair sahip olunan kanı olarak tanımlamaktadır. Dünya görüşümüz, farkında olmaksızın, dış verileri yorumlamamızı ve anlamlı ilişkiler kurmamızı, davranışlarımızı ve kendimizle hesaplaşmalarımızı etkiler. Çevre bilimci de Groot, insanın doğayla kurduğu ilişkiyi dört tipe ayırmıştır. Bunlar; (1) hakimiyet (antroposantrik), (2) korumacı, (3) Doğa ile işbirlikçi, (4), katılımcı (ekosantrik) tipleridir. Aşağıda daha önce açıklanmamış olan korumacı ve Doğa ile işbirlikçi dünya görüşü tiplerinin açıklamalarına yer verilmiştir.

(2) Korumacı dünya görüşündeki kişi doğaya bir değer atar. Bu görüşteki kişiye göre doğa kendi kendine değer taşımamaktadır. De Groot, korumacı dünya görüşünü açıklamak için bir örnek kullanmıştır. Dünyada kalan son kişi sizseniz ölümünüze saniyeler kala dünyayı patlatır mıydınız? Bu soruda anlaşılmak istenen, cevaplayan kişiye göre deneyimleyen bir insan olmadıkça doğanın değerli olup olmadığıdır.

(3) Doğa ile işbirlikçi dünya görüşü başlığında Doğa özellikle bir özel isim olarak kullanılmakta ve büyük harfle başlamaktadır. Bu dünya görüşünde işbirlikçi taraflar, İnsan ve Doğa’dır. Her ikisi de otonomdurlar, birlikte çalışırlar ve hakimiyetten değil saygıdan bahsedilir. Yazar, çevrecilik için en önemli dünya görüşünün Doğa ile işbirlikçi (partnership) dünya görüşü olduğunu özellikle ifade etmiştir.

İnsanların yukarıdaki ilişki biçimlerinden birkaçını benimsemesi ve ilişki biçimlerinin zamana göre değişiklik göstermesi mümkündür. Doğanın algılanışı ve peyzaj tercihleri ile ilgili araştırma makalelerinde de Groot ve van der Born (2003, s.137), peyzaj tercihi ifadelerinin bireylerin davranışlarıyla her zaman örtüşmesini beklememek gerektiğini savunmuşlardır. İnsanlar vahşi bir doğa peyzajı tercih ettiklerini ifade etseler bile ormanın nezih bir kısmında düz bir alanda piknik örtülerini yayıp vakit geçirebilirler. Yazarlar bu tercihlerin güvenlik ve konfor ihtiyacı gibi sebeplerden kaynaklanabileceğini ve bu durumun son derece anlaşılır olduğunu belirtmişlerdir.

De Groot'un belirlediği ilişki biçimleri çevre psikolojisi terminolojisinde yer almaktadır. Doğa İlişkililik (DIO-21) anketinde yöneltilen sorular De Groot'un ilişki biçimleri ele alınarak tartışılacaktır.

### **3.2. Doğayla İlişkinin Fiziksel ve Ruhsal Sağlığa Etkileri**

Günümüzde şehir yaşamı şartlarıyla artan psikolojik stres, hava kirliliği, nüfus yoğunluğu ve mevcut modern çalışma koşulları, modern tıbbın başarıyla tedavi ettiği hastalıkların dışında, yaşam stillerine bağlı gelişen sağlık problemleriyle karşı karşıya kalınmasına sebep olmaktadır. Açık havanın ve doğada gerçekleştirilen aktivitelerin fiziksel ve ruhsal sağlığa iyi geldiğini sezgisel olarak bilmekteyiz (Nilsson, Bianes, Konijnendijk, 2007, s.9). Bu sezgileri sistemli bir biçimde ortaya koyan ve doğanın iyileştirici etkilerini bilimsel olarak ele alan araştırmalar gün geçtikçe artmakta ve önem kazanmaktadır (Clatworthy, Hinds, Camic, 2013; Dopko, Capaldi, Zelenski, 2019; Ingulli, Lindbloom, 2013).

Dilimizde “Bilim ve Teknolojide Avrupa İşbirliği” ismiyle anılan COST (European Cooperation in Science and Technology) 2007 yılında Kıbrıs'ın Larnaka şehrinde “Sağlık ve Doğal Dış Mekanlar” başlıklı stratejik bir atölye gerçekleştirmiştir. Toplantının amacı, doğanın sağlığa destekleyici (salutogenic effects) etkilerine dair yapılan araştırmaların bilinirliğini arttırmak, bunları bir çatı altında birleştirmek ve araştırmacılara fon sağlamak olarak belirlenmiştir. Bu atölyede ele alınan konu başlıkları (a) doğal kaynaklı sağlık ürünleri, (b) insan-hayvan-bitki etkileşimleri, (c) terapötik etkileşim: bitkiler, bahçecilik ve ekoterapi, (d) alan kullanımı ve yeşil alana erişimin sağlığa etkileri, (e) mevcut yaşam alanlarında doğa ve sağlık, (f) sağlık politikaları ve ekonomi olmuştur. Atölyenin içeriklerini belgeleyen yazarlar doğal çevre ve canlılarla

etkileşimin sağlığa faydalarından bahsetmenin özellikle şehirleşmenin artmasıyla daha fazla önem kazandığını vurgulamışlardır (Nilsson, BIANES, Konijnendijk, 2007, s.10-12).

Yerleşim bölgelerinde yeşil alana erişim konusunu ele alan de Vries (2010, s.79-80), sağlıklı olmak ve yeşil alana yakınlığı ilişkilendiren 4 mekanizmadan bahsetmiştir. İlk olarak yeşil alanların havanın kalitesini arttırması, ikinci olarak stresi azaltması ve konsantrasyon gücünü yenilemesi, üçüncü olarak fiziksel aktiviteye teşvik etmesi ve son olarak sosyalliği kolaylaştırması makalede ele alınmıştır. De Vries makalesinde sıklıkla kullanılan yollarda görülen binaların üzerindeki sarmaşıkların bile stresi azaltıcı bir etkisi olduğu örneğini kullanmıştır. Doğal çevreye maruz kalmanın sağlık eşitsizlikleri üzerindeki etkisini araştıran Mitchell ve Popham (2008, s.1658) elde ettikleri sonuçların hipotezlerini desteklediğini belirtmişlerdir. Verilere göre yoksullukla bağlantısı olan dolaşım sistemine ve çeşitli nedenlere bağlı ölümler, yeşil alana erişimi yüksek olan topluluklarda, yeşil alana erişimi kısıtlı olan topluluklara göre daha düşük bulunmuştur. Benzer bir şekilde yeşil alanı daha fazla olan çevrelerde yaşayan insanlar genel fiziksel ve ruhsal sağlıklarına dair daha az semptom raporlamaktadır (de Vries, Verheij, Groenewegen, Spreuwenberg, 2003, s.1726).

Doğal alanların terapötik kullanımının araştırıldığı İsveç Tarım Bilimleri Üniversitesi (SLU) Alnarp kampüsünde uygulamaya geçirilen terapötik bahçe; bütüncül olarak hortikültür, pedagoji, uğraş terapisi, fizyoterapi ve psikoterapi yöntemlerinin kullanıldığı uygulamalara bir örnektir. Bu alandan yararlanan kişiler genellikle strese bağlı sağlık sorunları yaşayan, zihinsel yorgunluk ve tükenmişlik sendromu deneyimleyen kişilerdir. Katılımcılar çevre hastanelerden, sigorta ve iş sağlığı ofislerinden referans edilerek programa katılmakta ve terapi katılımcıları olarak adlandırılmaktadır. Program 12 hafta sürmekte ve tedavi edici (restoratif) deneyimler sunmak için tasarlanmış bir bahçede gerçekleşmektedir. Alnarp Rehabilitasyon Bahçesinde uygulanan program sonucunda terapi katılımcılarının yeni başlangıçlar yapıp bunları sürdürebildiği, kendi projelerini yaratabildiği, fiziksel olarak iyileştiği, yorgunluklarının geçtiği, sınırlarını ifade edebildiği ve sosyalliğe daha açık hale geldiği ifade edilmiştir (Grahn, Tengart Ivarsson, Stigsdotter, Bengtsson, 2010, s.120-159).

Hortikültürel terapi, doğanın öğelerinin ve doğada gerçekleştirilebilecek aktivitelerin iyi-oluşu destekleyen bir terapi yöntemi olarak kullanılmasıdır. Bu terapi her yaşta ve kabiliyette insanla uygulanabilir. Terapinin uygulanması amacıyla düzenlenen

şifa bahçeleri rehabilitasyon merkezlerinde, hastanelerde, okullarda veya ev gibi bireysel alanlarda yaratılabilir. Tedavi yönteminin uygulayıcısı hortikültür eğitimi almış bir terapisttir (Uslu, Shakouri, 2012, s. 134). Uslu ve Shakouri (2012, s.138) makalelerinde hortikültürel terapinin faydalarını 4 ana gruba ayırmıştır. Bunlar fiziksel, ruhsal (psikolojik), sosyal ve entelektüel (bilişsel) faydalardır. Fiziksel faydalar arasında el-göz koordinasyonunun ve ince ile kaba motor kabiliyetlerin gelişmesi ve duyuların uyarılması vardır. Ruhsal faydalar olarak, başarılı olma hissinin deneyimlenmesi, stresin azalması ve güvenlik ile özerklik hislerinin kazanılması sıralanmıştır. Hortikültürel tedavi ortam bir ilgi alanı etrafında sosyal ilişkilerin artmasını sağlar. Bu tedaviden yararlanan bireyler bilişsel olarak yeni bir eğitim almanın, özerk kararlar almanın, üreticiliğin ve yeni bir ilgi alanına merak duymanın faydalarını deneyimler.

Bahçe işleriyle ilgilenmek günlük hayatta alışık olunan kasıtlı dikkat yöneltme eyleminin dışına çıkılmasını sağlar. Bahçenin veya doğanın sahip olduğu büyüleyicilik (fascination) eforsuz olarak dikkati çeker ve böylece bilişsel bir ferahlama hissi yaratır. Doğayla ilişkiden haz duyulmasını sağlayan en güçlü kaynaklardan biri doğanın büyüleyici olma özelliğidir (Kaplan& Kaplan, 1989, s.170, s.182). Grahn ve arkadaşları (2010, s. 124) günlük hayatta kullanılan kasıtlı dikkat mekanizmasının limitli bir kaynak olduğunu ve doğal ortamların keşfedilmesi sırasında aktive olan kasıtsız dikkatin bu kaynağı yenilediğini ifade etmiştir. Doğanın iyileştirici özelliklerinden bir diğeri Kaplan& Kaplan (1989, s. 197-198)'ın belirttiği, kişinin kendi hayatını yaşama biçimine dair iç görüşünü geliştirmesidir. Yazarlar erişilebilir ve iyileştirici bir kaynak olan doğanın psikologlar ve devletler tarafından kullanılmasının önemine dikkat çekmiştir.

Terapi seanslarının alışık olunan ortam olan odadan çıkartılıp doğada uygulanması hakkında farklı çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalardan biri Macera Terapisi (Adventure Therapy)'dir. Türkiye'de uygulamasına rastlanılmamış olan bu terapi biçimi yurtdışında genellikle ergenlerle uygulanmaktadır. Terapi sürecinde katılımcılar psikolojik desteklerini doğada almaktadır. Katılımcılar deneyimleyip öğrenerek, karşılaştıkları zorluklarla baş etme yeteneklerini geliştirmektedir (Baştumur, 2019, s.189).

Doğal alanda uygulanan terapi dallarından bir diğeri, Berger (2006, s.80-94)'in geliştirdiği Doğa Terapisi (Nature Therapy). Bu yaklaşımda terapi, doğada bir terapist tarafından yaratıcı bir biçimde uygulanmaktadır ve doğa sürece bir partner olarak

katılmaktadır, sadece mekân olma özelliği taşımamaktadır. Terapi her yaştan insanla, bireysel veya gruplar halinde uygulanabilmektedir. Terapinin yapılacağı alan danışan tarafından seçilebilir, burası danışanın güvende hissettiği, kendisine göre düzenlediği, zamanla doğanın müdahalesiyle veya kasıtlı olarak değiştirilebilen bir alandır. Alanın seçilmesi ve düzenlenmesi danışan hakkında fikir veren sözsüz bir iletişim yoludur. Berger (2006, s.83), bu alanın seçilmesi ve düzenlenmesinin danışanın terapistle olan güvenini arttırdığını ve danışanın kendi hikâyesini paylaşmasına yardımcı olduğunu bulgulamıştır. Yazar, danışan tarafından seçilen ve düzenlenen mekânın zamanla doğanın müdahalesiyle değişmesinin, günlük hayattaki beklenmeyen ve kontrol edilemeyen yaşantıların irdelenmesini sağladığını eklemiştir.

### **3.2.1. Şehir Parklarının Sahip Olduğu 8 Yararlı Özellik**

Alnarp Rehabilitasyon Bahçesi tasarlanırken Grahn, Stigsdotter ve Bärning (2005, s.240-247)'in makalelerinde belirlediği 8 özellikten yararlanılmıştır. Bu 8 özelliğin her birini sağlayabilecek şekilde bahçe kısımlara bölünmüştür. Grahn ve çalışma arkadaşları bu özellikleri belirlemek için 3 farklı şehirde yaşayan insanların tercihlerini incelemişlerdir. Bu incelemeden yola çıkarak 8 başlıkta topladıkları özelliklere sahip olan yeşil alanların, ziyaretçilerin ihtiyaçlarını karşılayabildiğini ve dolayısıyla daha sık ziyaret edildiğini bulgulamışlardır.

- 1) Dinginlik: Sessizlik, sükûnet ve özenlilik sunulmasıdır. Rüzgarın, suyun, kuşların ve küçük canlıların sesi duyulur. Bahçede çöp, yabancı ot ve insan kalabalığı yoktur.
- 2) Yaban: Yaban hayatın büyüleyiciliği mevcuttur. Bitkiler kendi hallerinde büyümüş, kayalar yosun tutmuştur. Patikalar yıllarca kullanılmış gibi görünmektedir.
- 3) Çeşitlilik: Hayvan ve bitki çeşitliliğinin en yoğun olduğu bölgedir.
- 4) Açıklık: Farklı bir dünyaya adım atılmış hissini yaratır. Alan kendi içinde uyumludur ve dinlendirici bir etkisi vardır.
- 5) Ortaklık: Yeşil, açık bir alan perspektif sunar ve orada kalmaya teşvik eder.
- 6) Haz: Örtülü, izole edilmiş ve güvenli bir alandır. Burada kişi rahatlıkla kendisi olabilir, doğayla temasa geçebilir ve oyunculuğunu ortaya çıkarabilir.
- 7) Kutlama: Bir toplanma alanı kutlama yapmak için ve keyifli vakit geçirmek için kullanılmaktadır.

8) Kültür: Zamanla büyüleyicilik kazanmış tarihi bir yer ilgi çekmektedir.

Bu 8 özelliği belirleyen yazarlar, toplumun hedefinin kentlilerin sağlıklarını desteklemek olması durumunda, şehirlerde yeşil alanların yaratılmasının iyi bir çözüm olduğunu ifade etmişlerdir. Böylece stres seviyelerinin d şeceeğini ve fiziksel aktivitelerde artış olacağını eklemişlerdir. Yeşil alanların sıklıkla kullanılması için yerleşim bölgelerine yakın konumlandırılması, yuvarlak veya toparlı bir şekilde olması ve yukarıda belirtilen 8 özellikten birkaçını barındırmasının gerektiği vurgulanmıştır (Grahn ve ark., 2005, s.246). Özenle düzenlenmiş bir bahçenin stres giderici, fiziksel aktiviteye teşvik edici, güvenlik ve mahremiyet duygularının deneyimlendiği bir ortam sağlayan ve sosyalliği arttıran iyileştirici özellikleri vardır (Ulrich, 1999, s. 72).

### **3.2.2. Engel Durumlarına Göre Bahçe Tasarım  zellikleri**

Zihinsel ve bedensel becerileri kısıtlı olan yaşlı veya engelli bireylerin kısıtlılıklarını azaltacak  evre tasarımı fikirleri üreten Aysel Uslu (2009, s.27-40), rehabilitasyon ve şehir bahçelerinin düzenlenmesinde kullanılabilecek özellikler belirlemiştir.

- 1) Algısal ve duysal kayıpları olan bireylerin yararlanabilmesi için işitsel, dokunsal, keskin kokulu uyaranlar ve kontrast renkleri içeren peyzaj   geleri kullanılabilir.
- 2) Hareket kısıtlılığı bulunan ve ihtiyaçlarını sık sık gidermesi gereken bireyler için dinlenebilecekleri ve kalkmak için g   alabilecekleri banklar, çeşmeler ve ulaşımı kolay tuvaletler tasarıma dâhil edilmelidir.
- 3) Tekerlekli sandalye kullanan bireyler için kullanılan yolların engel oluşturmaması için düzenli temizlenmesi, kökü toprak yüzeyinde kalan ağaç ve bitkilerin yol kenarlarından uzağa dikilmesi gerekmektedir.
- 4) Bellek zayıflığı, algısal güçlüğü olan veya okuma yazması olmayan bireyler için referans alabilecekleri heykel gibi   gelerin bulunması, mevsimi yansıtan bitkilerin kullanılması, mekânın hatırlanmasını arttıracak seslerin kullanılması, yönlendirici levha veya işaretlerin kullanılmasına dikkat edilmelidir.

Yazarın da işaret ettiği gibi topluma yararlı olması umulan bahçelerin her ihtiyaçtan bireyin ulaşabileceeği biçimde tasarlanması gerekmektedir.

### 3.3. Türkiye’de Doğayla İlişkiden Yararlanan Terapi Örnekleri

Ülkemizde alan yazarlar özel sağlık merkezlerinde ve hastanelerde yeşil alanın gerekliliği ve düzenlenmesine dair kapsamlı çalışmalar kaleme almıştır (Açıksöz, Bollukçu, Cengiz Gökçe, Yar, 2016; Özer, 2018; Sakıcı, Var, 2014; Sayın Kasar, Yıldırım, 2018; Uslu, Shakouri, 2012). Bununla birlikte bahçeciliğin terapötik anlamda kullanıldığı örnekler gün geçtikçe artmaktadır.

Aşağıda Türkiye’de gerçekleştirilmiş ve gerçekleştirilmesi planlanan bahçe terapisi örnekleri tanıtılmıştır:

- a) Manisa Zihinsel Yetersiz Çocukları Yetiştirme ve Koruma Vakfı (ZİÇEV)  
(Manisa- Yunusemre)

ZİÇEV merkezinde her yaştan engelli bireyle uygulanan bahçe bakım terapisi örneğidir. Manisa ZİÇEV müdürü İncinur Mumcuoğlu uygulama amacının engelli bireylerin sorumluluk duygularını ve özgüvenini geliştirmek, rahatlamalarını sağlamak olduğunu ifade etmiştir. Öğrenciler, öğretmenleri Şaban Varlı ile birlikte haftada beş gün bahçe terapisi uygulaması yapmışlardır (Hurriyet.com.tr, 2010).

- b) İzmir- Bornova Özel Erke Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (İzmir- Bornova)



Terapi bahçesi, 2019 yılında Bornova Belediyesi’nin sağladığı alanda kurulmuştur. Bahçenin kurucusu Banu Kavlar’dır. Erke Terapi Bahçesi, özel gereksinimi olan çocukların sebze-meyve ve çiçek yetiştiriciliği

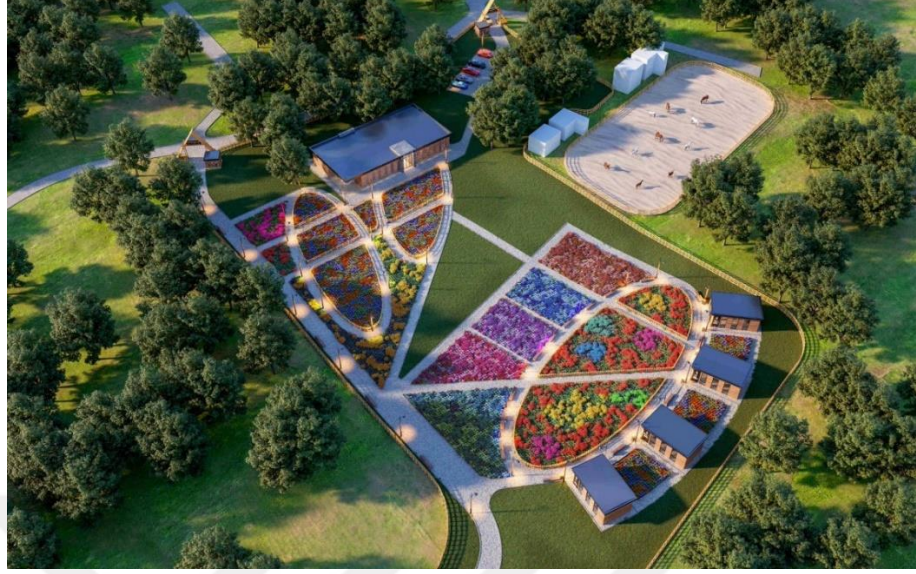
yapabilecekleri bir hortikültür alanı olmakla birlikte, fiziksel ve mental yetilerini geliştirebilecekleri bir aktivite alanıdır. Bu bahçeden yararlanan çocuklar bahçeye “Mutluluk Parkı” ismini vermişlerdir (İzmir.com, 2019).

- c) Özel Battalgazi Belediyesi Engelsiz Yaşam ve Rehabilitasyon Merkezi (Malatya- Battalgazi)



Battalgazi Belediyesi ve İnönü Üniversitesi Peyzaj Mimarlığı Bölümünün birlikte gerçekleştirdiği bir çalışmadır. Rehabilitasyon merkezinden yararlanmakta olan her yaştan özel gereksinimli birey, Ocak 2020’de özel eğitimcilerle birlikte bir Hortikültür çalışması gerçekleştirmiş ve ağaç ve çiçek fidelerini toprağa ekmişlerdir. Özel Battalgazi Belediyesi Engelsiz Yaşam ve Rehabilitasyon Merkezi müdürü Serdar Gündoğdu, uzun süreli projelerinin, bu uygulamayı yaz aylarında Battalgazi belediyesinin hobi bahçelerinde devam ettirmek olduğunu ifade etmiştir (Battalgazi.bel.tr, 2020).

d) Bağımsızlık Köyü Projesi (Eyüpsultan- İstanbul)



Kemerburgaz- İstanbul’da yapılması planlanan bir projedir. Bağımlılıkla mücadele eden bireylerin, organik tarım, sebze üretimi, bahçe ve park bakımı konularında eğitim alabilecekleri bir rehabilitasyon merkezi olması hedeflenmektedir. Eyüpsultan Belediyesinin 6 Kasım 2019’da temelini attığı projede sanat, müzik ve iletişim eğitimlerinin de verilmesini planlanmaktadır (Eyupsultan.bel.tr, 2019).

Yukarıdaki örneklerin yakın tarihlerde gerçekleştirilmiş olması, Bağımsızlık Köyünün temellerinin atılması ve İzmir Belediyesi tarafından 8 Ocak 2020 tarihinde düzenlenen “Bahçe Terapisi, Hortikültürel Terapi ve Yerel Yönetimler Çalıştayı” (Engelsizmir.org, 2020), gelecek yıllarda terapötik anlamda doğayla ilişkisinin ele alındığı örneklerin artacağına işaret etmektedir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

Tezin bu bölümünde araştırmanın modeli, araştırmanın hedef aldığı evren ve araştırmaya katılan örneklem, verilerin elde edilme biçimi, kullanılan ölçekler ve verilerin çözümlenmesinde başvurulmuş teknikler açıklanmaktadır.

#### 1. AMAÇ

Bu tez, erişkinlerin yaşadıkları yer algılarının ve doğa ile ilişkilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle olan ilişkisini açıklamayı amaçlamaktadır.

Literatüre katkıda bulunacağı düşünülen bu araştırma, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları stres yaratıcı durumları ve mücadeleleri psikolojik dayanıklılık göstererek aşmalarında yaşadıkları yer algılarının ve doğayla ilişkilerinin birer etken olarak rol aldığını açıklamayı hedeflemektedir.

#### 2. ÖNEM

Doğayla olan ilişkinin psikolojik dayanıklılığa olan etkisinden çeşitli kitaplarda ve makalelerde bahsedilmiştir (Jordan 2015; Kaplan, Kaplan, 1989; Ulrich, 1984; Ziff, 2012). Hatta günümüzde psikoterapötik amaçla kullanılmak üzere ekoterapi ve hortikültürel terapi gibi yöntemler uygulanmaktadır (Chalquist, 2009, s.1). Bunun yanı sıra Bjarke Ingels gibi başarılı mimarlar yaşam alanları yaratırken, sürdürülebilirlik ve doğada olma hissinin insanları mutlu ettiğini keşfettiklerinden projelerinde doğayla ilişkili mimarilere yer vermeye başlamışlardır (Buschle, 2019).

Şehirde yaşayan insanların doğayla olan ilişkileri kısıtlanmış olmasına rağmen psikolojik dayanıklılık açısından bakıldığında öznel arasında farklılıklar gözlemlenmektedir. Bu değişikliğin gözlemlenmesinin nedenlerinden biri olarak yaşanan yer algısından bahsetmek değerli bulunmuştur. İnsanların çevrelerini algılama biçimlerinin psikolojik dayanıklılıklarıyla bir ilişkisinin olduğu düşünülmektedir. Örneğin yaşanan yer algısı ölçeğini geliştiren Demirci ve Ekşi (2017, s.152), yaşanan yerleri sadece demografik özellikleriyle ele almaktansa insanların yaşadıkları yerleri nasıl algıladıklarını araştırmanın bu kişilerin yaşam alanlarından duydukları memnuniyeti açıklamada yararlı olacağını düşünmüşlerdir. Yazarlar yaşanan yer

algısının psikolojik iyi-oluşla olan ilişkisini incelerken, alan bilimde yaşanan yer algısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaya rastlanılamamıştır.

Gündelik hayatlarında stres yaratan birçok etkene maruz kalan ve başlarına travmaya sebep olabilecek olaylar gelen insanların, bunlarla başa çıkarken yararlanabilecekleri çok çeşitli savunma mekanizmaları olduğunu hatırlatmak amacı güden bu araştırmanın, psikolojik iyi-oluş yazınına katkıda bulunması hedeflenmektedir.

### **3. ARAŞTIRMA MODELİ**

Bu araştırma erişkinlerin sosyodemografik farklılıklarının, yaşadıkları yer algılarının ve doğayla ilişkilerinin psikolojik dayanıklılıklarıyla olan ilişkisini incelemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde kesitsel bir araştırmadır.

### **4. EVREN VE ÖRNEKLEM**

Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan 20 yaş üzerindeki erişkin bireylerdir. Araştırmanın örneklemini rastgele yöntemle seçilmiş ve veri araçlarını eksiksiz yanıtlamış 431 erişkin oluşturmaktadır.

### **5. VERİLERİN TOPLANMASI**

Araştırma konusuna karar verilirken geçerliliği kanıtlanmış ölçekler belirlenmiştir. Belirlenen ölçeklerde mevcut olmayan ve araştırma konusunu ilgilendirebileceği düşünülen bilgilerin elde edilmesi amacıyla bir sosyodemografik form oluşturulmuştur. Sırasıyla Sosyodemografik Form, Yaşanılan Yer Algısı Ölçeği, Doğa İlişkilik Ölçeği (DIO-21) ve Yetişkinler için Dayanıklılık Ölçeği (YDÖ)’nin bulunduğu form etik kurulu onayından geçtikten sonra 40 adet çoğaltılmış, katılımcılara birebir elden dağıtılmış ve toplanmıştır. Araştırmanın diğer katılımcıları Surveey.com ve Google Forms üzerinden paylaşılan formu internet ortamında doldurmuştur. Veriler Mayıs 2019 – Ocak 2020 aralığında toplanmıştır. Veri analizinin yapılması için 431 form SPSS’e aktarılmıştır.

### **6. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

Araştırmada dört farklı veri ölçme aracı kullanılmıştır. Sosyodemografik form araştırma yazarı tarafından oluşturulmuş olup, diğer üç ölçme aracı Yaşanılan Yer Algısı

Ölçeği, Doğa İlişkililik Ölçeği (DIO-21) ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YDÖ) olarak belirlenmiştir.

### **6.1. Sosyodemografik Form**

Sosyodemografik form, tezin yazarı tarafından oluşturulmuş, araştırmaya katılan erişkinlerin yaşam alanlarını, sosyodemografik özelliklerini ve psikolojik destek alıp almadıklarını belirlemeye yönelik 7 sorudan oluşan bir formdur. (EK-1).

### **6.2. Yaşanılan Yer Algısı Ölçeği**

Ölçek, 2017 yılında, İbrahim Demirci ve Halil Ekşi tarafından bireylerin yaşadıkları yeri sadece demografik değişken olarak değerlendirmektense yaşadıkları yeri nasıl algıladıklarını ölçebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert tipinde 5 sorudan ve tek bir boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ,70 olarak ve 50 katılımcıyla uygulanan test-tekrar test güvenirlik katsayısı ,69 olarak bulunmuştur. (EK-2).

### **6.3. Doğa İlişkililik Ölçeği (DIO-21)**

Türkçe adaptasyonu Hakan Sarıçam ve Süleyman Hilmi Şahin tarafından 2015 yılında sunulan ölçek; erişkinlerin doğayla ilişkilenme düzeyini belirlemek amacıyla 2009'da Nisbet, Zelenski ve Murphy tarafından geliştirmiştir. Ölçek 5'li Likert tipinde 21 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin 3 alt boyutu bulunmaktadır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin tümü için ,87 olarak ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı ölçeğin tümü için ,85 olarak bulunmuştur. (EK-3).

### **6.4. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği**

Türkçe adaptasyonu Nejat Basım ve Fatih Çetin tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Dayanıklılığı ölçecek geçerli bir veri aracı oluşturmak ve iş yükü ağır olan pozisyonlar için dayanıklı personelin belirlenmesini sağlamak amacıyla Hjemdal, Friborg Martinussen ve Rosenvinge tarafından 2001 yılında geliştirilmiştir (Friborg ve ark., 2005, s.29). Ölçek 6 alt boyuttan ve 33 sorudan oluşmaktadır. Ölçek formatı, olumlu ve olumsuz ifadelerin iki ayrı tarafta bulunduğu 5 kutucuktan birisinin işaretlendiği özel bir formattır. Ölçeğin 23 gün arayla uygulanmış olan test-tekrar test güvenirlik katsayısı

,68 ve ,81 arasında değişmektedir. Cornbach alfa iç tutarlık katsayısı ,86 olarak bulunmuştur. (EK-4).

## **7. VERİLERİN ANALİZİ**

Bu araştırmada, 431 katılımcının doğayla ilişiklik, yaşanılan yer algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için nicel analiz yöntemleri kullanılmıştır. İlk olarak, katılımcılardan toplanan veriler SPSS 23 yazılımına girişleri yapılarak analize hazır hale getirilmiştir. Araştırmada, ölçek puan ortalamalarının normal dağılım gösterdiği saptanmış olup, parametrik istatistiksel analizler kullanılmıştır. Demografik değişkenler frekans dağılımıyla betimlenmiştir. Demografik değişkenler bakımından katılımcıların doğayla ilişiklik, yaşanılan yer algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemek için, ikili grup içeren demografik değişkenler için Bağımsız Örneklem t Testi; ikiden fazla grup içeren demografik değişkenlerin doğayla ilişiklik, yaşanılan yer algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyonu uygulanmış olup; psikolojik dayanıklılığın yordayıcılığını incelemek için Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN BETİMSSEL İSTATİSTİKLERİ

Çalışmada, katılımcıların demografik değişkenlerinin betimsel istatistikleri frekans dağılımları olarak verilmiştir. Dağılıma ilişkin veriler Tablo 1’de yer almaktadır.

**Tablo 1. Demografik Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri**

| Demografik Değişkenler (n=431) |                                | N   | %     |
|--------------------------------|--------------------------------|-----|-------|
| Cinsiyet                       | Erkek                          | 76  | 17,6  |
|                                | Kadın                          | 355 | 82,4  |
|                                | Toplam                         | 431 | 100,0 |
| Yaş Grubu                      | 20-29                          | 117 | 27,1  |
|                                | 30-40                          | 181 | 42,0  |
|                                | 40 yaş üstü                    | 133 | 30,9  |
|                                | Toplam                         | 431 | 100,0 |
| Eğitim                         | Lise                           | 45  | 10,4  |
|                                | Lisans                         | 224 | 52,0  |
|                                | Yüksek lisans ve üzeri         | 162 | 37,6  |
|                                | Toplam                         | 431 | 100,0 |
| Ekonomik düzey                 | Düşük                          | 73  | 16,9  |
|                                | Orta                           | 300 | 69,6  |
|                                | Yüksek                         | 58  | 13,5  |
|                                | Toplam                         | 431 | 100,0 |
| Yaşam Alanı                    | Bir köyde / kasabada yaşıyorum | 33  | 7,7   |
|                                | Büyük bir şehirde yaşıyorum    | 360 | 83,5  |
|                                | Küçük bir şehirde yaşıyorum    | 38  | 8,8   |
|                                | Toplam                         | 431 | 100,0 |
| Doğada Vakit Geçirme Olanağı   | Evet                           | 117 | 27,1  |
|                                | Hayır                          | 314 | 72,9  |
|                                | Toplam                         | 431 | 100,0 |
| Psikolojik Destek              | Evet                           | 258 | 59,9  |
|                                | Hayır                          | 173 | 40,1  |
|                                | Toplam                         | 431 | 100,0 |

Demografik değişkenlerin dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %17,6'sı erkek (76 kişi) ve %82,4'ü (355 kişi) kadınlardan oluşmaktadır. Yaş grubu değişkenine göre, 20-29 yaş arası %27,1 (117 kişi), 30-40 yaş arası %42,0 (181 kişi) ve 40 yaş üzeri %30,9 (133 kişi) oranındadır. Eğitim düzeyine göre, katılımcıların %10,4'ü (45 kişi) lise, %52,0'si (224 kişi) lisans ve %37,6'sı (162 kişi) lisansüstü mezunudur. Gelir düzeyi değişkenine göre düşük gelir %16,9 (73 kişi), orta gelir %69,6 (300 kişi) ve yüksek gelir %13,5 (58 kişi) oranındadır. Yaşam alanı değişkenine göre köy ya da kasabada yaşayanlar %7,7 (33 kişi), büyük bir şehirde yaşayalar %83,5 (360 kişi) ve küçük bir şehirde yaşayanlar %8,8 (38 kişi) oranındadır. Doğada vakit geçirme olanağı olanlar %27,1 (117 kişi) ve olmayanlar %72,9 (314 kişi) oranındadır. Psikolojik destek aldığını belirten katılımcıların oranı %59,9 (258 kişi) ve almayanların oranı %40,1 (173 kişi) oranındadır.

## 2. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER BAKIMINDAN DOĞAYLA İLİŞKİ, YAŞANILAN YER ALGISI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Araştırmada kullanılan ölçeklerin değişkenler hakkında sağladığı veriler doğrultusunda, demografik değişkenler bakımından doğayla ilişki, yaşanılan yer algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma analizleri için, ikili grup içeren demografik değişkenlerin ölçek puan ortalamalarıyla karşılaştırılmasında “Bağımsız Örneklem t Testi”; ikiden fazla grup içeren demografik değişkenlerin karşılaştırılmasında “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmıştır.

**Tablo 2. Cinsiyet Değişkeni Bakımından Doğayla İlişki, Yaşanılan Yer Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Bağımsız Örneklem t Testi**

| Ölçekler                     | Cinsiyet | N   | $\bar{X}$ | Ss    | t      | p    |
|------------------------------|----------|-----|-----------|-------|--------|------|
| Doğayla ilişkide kendilik    | Erkek    | 76  | 30,84     | 3,578 | -,484  | ,628 |
|                              | Kadın    | 355 | 31,05     | 3,426 |        |      |
| Doğayla ilişkiye bakış açısı | Erkek    | 76  | 26,59     | 3,537 | -1,871 | ,062 |
|                              | Kadın    | 355 | 27,24     | 2,536 |        |      |
| Doğayla ilişkide deneyim     | Erkek    | 76  | 22,03     | 4,255 | 1,420  | ,156 |
|                              | Kadın    | 355 | 21,27     | 4,182 |        |      |

|                       |       |     |       |       |        |        |
|-----------------------|-------|-----|-------|-------|--------|--------|
| Yaşanılan yer algısı  | Erkek | 76  | 15,24 | 4,636 | ,120   | ,905   |
|                       | Kadın | 355 | 15,17 | 4,673 |        |        |
| YDÖ Yapısal stil      | Erkek | 76  | 12,05 | 3,394 | -1,869 | ,062   |
|                       | Kadın | 355 | 12,79 | 3,084 |        |        |
| YDÖ Gelecek Algısı    | Erkek | 76  | 14,53 | 3,863 | ,957   | ,339   |
|                       | Kadın | 355 | 14,05 | 4,000 |        |        |
| YDÖ Aile Uyumu        | Erkek | 76  | 20,74 | 4,617 | -,792  | ,429   |
|                       | Kadın | 355 | 21,22 | 4,870 |        |        |
| YDÖ Kendilik Algısı   | Erkek | 76  | 23,20 | 4,584 | 2,031  | ,043*  |
|                       | Kadın | 355 | 21,97 | 4,800 |        |        |
| YDÖ Sosyal Yeterlilik | Erkek | 76  | 22,24 | 4,357 | -1,437 | ,151   |
|                       | Kadın | 355 | 23,02 | 4,282 |        |        |
| YDÖ Sosyal Kaynaklar  | Erkek | 76  | 27,42 | 5,073 | -2,854 | ,005** |
|                       | Kadın | 355 | 29,12 | 4,642 |        |        |

Tablo 2’de cinsiyet değişkeni bakımından doğayla ilişkililik, yaşanılan yer algısı ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Bağımsız Örneklem t Testi bulgularına göre, YDÖ Kendilik Algısı alt boyutu ( $t=2,031$ ;  $p<0,05$ ) ve YDÖ Sosyal kaynaklar alt boyutu ( $t=-2,854$ ;  $p<0,01$ ) cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bulgulara göre, erkek katılımcılarda kendilik algısı alt boyutu puanları kadınlara göre daha yüksek; sosyal kaynaklar ise kadın katılımcılarda erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 3. Doğada Vakit Geçirme Olanakları Değişkeni Bakımından Doğayla İlişki, Yaşanılan Yer Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Bağımsız Örneklem t Testi**

|                              | Doğada vakit geçirme olanağı | N   | $\bar{X}$ | Ss    | t      | p       |
|------------------------------|------------------------------|-----|-----------|-------|--------|---------|
| Doğayla ilişkide kendilik    | Evet                         | 117 | 32,18     | 3,234 | 4,361  | ,000*** |
|                              | Hayır                        | 314 | 30,58     | 3,433 |        |         |
| Doğayla ilişkiye bakış açısı | Evet                         | 117 | 27,13     | 2,641 | ,013   | ,989    |
|                              | Hayır                        | 314 | 27,12     | 2,788 |        |         |
| Doğayla ilişkide deneyim     | Evet                         | 117 | 23,03     | 4,152 | 5,050  | ,000*** |
|                              | Hayır                        | 314 | 20,80     | 4,060 |        |         |
| Yaşanılan yer algısı         | Evet                         | 117 | 18,84     | 3,760 | 11,324 | ,000*** |
|                              | Hayır                        | 314 | 13,82     | 4,212 |        |         |

|                       |       |     |       |       |       |         |
|-----------------------|-------|-----|-------|-------|-------|---------|
| YDÖ Yapısal stil      | Evet  | 117 | 13,37 | 3,123 | 2,856 | ,004**  |
|                       | Hayır | 314 | 12,40 | 3,123 |       |         |
| YDÖ Gelecek Algısı    | Evet  | 117 | 15,22 | 3,594 | 3,527 | ,000*** |
|                       | Hayır | 314 | 13,72 | 4,040 |       |         |
| YDÖ Aile Uyum         | Evet  | 117 | 21,15 | 4,878 | ,028  | ,978    |
|                       | Hayır | 314 | 21,13 | 4,812 |       |         |
| YDÖ Kendilik Algısı   | Evet  | 117 | 23,24 | 4,435 | 2,803 | ,005**  |
|                       | Hayır | 314 | 21,80 | 4,851 |       |         |
| YDÖ Sosyal Yeterlilik | Evet  | 117 | 23,24 | 3,995 | 1,061 | ,289    |
|                       | Hayır | 314 | 22,75 | 4,407 |       |         |
| YDÖ Sosyal Kaynaklar  | Evet  | 117 | 28,65 | 4,804 | -,463 | ,644    |
|                       | Hayır | 314 | 28,89 | 4,749 |       |         |

Tablo 3’de doğada vakit geçirme olanağı değişkeni bakımından doğayla ilişkililik, yaşanılan yer algısı ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Bağımsız Örneklem t Testi bulgularına göre, doğayla ilişkide kendilik ( $t=4,361$ ;  $p<0,001$ ), doğayla ilişkide deneyimler ( $t=5,050$ ;  $p<0,001$ ), yaşanılan yer algısı ( $t=11,324$ ;  $p<0,001$ ), YDÖ yapısal stil alt boyutu ( $t=2,856$ ;  $p<0,01$ ), YDÖ Gelecek algısı alt boyutu ( $t=3,527$ ;  $p<0,001$ ) ve YDÖ Kendilik Algısı alt boyutu ( $t=2,803$ ;  $p<0,01$ ) doğada vakit geçirme olanağı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bulgulara göre, doğayla ilişkide kendilik, doğayla ilişkide deneyimler ve yaşanılan yer algısı puanları doğada vakit geçirme olanağı olan katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, YDÖ yapısal stil, kendilik algısı ve gelecek algısı alt boyutları puanları, doğada vakit geçirme olanağı olan katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksektir.

**Tablo 4. Psikolojik Destek Değişkeni Bakımından Doğayla İlişki, Yaşanılan Yer Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Bağımsız Örneklem t Testi**

|                              | Psikolojik Destek | N   | $\bar{X}$ | Ss    | t      | p    |
|------------------------------|-------------------|-----|-----------|-------|--------|------|
| Doğayla ilişkide kendilik    | Evet              | 258 | 31,08     | 3,532 | ,450   | ,653 |
|                              | Hayır             | 173 | 30,92     | 3,332 |        |      |
| Doğayla ilişkiye bakış açısı | Evet              | 258 | 27,22     | 2,618 | ,847   | ,397 |
|                              | Hayır             | 173 | 26,99     | 2,927 |        |      |
| Doğayla ilişkide deneyim     | Evet              | 258 | 21,59     | 4,279 | 1,106  | ,270 |
|                              | Hayır             | 173 | 21,13     | 4,076 |        |      |
| Yaşanılan yer algısı         | Evet              | 258 | 14,88     | 4,662 | -1,650 | ,100 |
|                              | Hayır             | 173 | 15,63     | 4,637 |        |      |

|                       |       |     |       |       |        |         |
|-----------------------|-------|-----|-------|-------|--------|---------|
| YDÖ Yapısal stil      | Evet  | 258 | 12,47 | 3,241 | -1,569 | ,117    |
|                       | Hayır | 173 | 12,95 | 2,992 |        |         |
| YDÖ Gelecek Algısı    | Evet  | 258 | 13,62 | 4,270 | -3,287 | ,001**  |
|                       | Hayır | 173 | 14,89 | 3,363 |        |         |
| YDÖ Aile Uyum         | Evet  | 258 | 20,62 | 4,835 | -2,744 | ,006**  |
|                       | Hayır | 173 | 21,91 | 4,718 |        |         |
| YDÖ Kendilik Algısı   | Evet  | 258 | 21,28 | 5,049 | -4,942 | ,000*** |
|                       | Hayır | 173 | 23,54 | 3,995 |        |         |
| YDÖ Sosyal Yeterlilik | Evet  | 258 | 22,70 | 4,280 | -1,071 | ,285    |
|                       | Hayır | 173 | 23,15 | 4,328 |        |         |
| YDÖ Sosyal Kaynaklar  | Evet  | 258 | 28,63 | 4,753 | -1,043 | ,298    |
|                       | Hayır | 173 | 29,12 | 4,768 |        |         |

Tablo 4’de doğada vakit geçirme olanağı değişkeni bakımından doğayla ilişkililik, yaşanılan yer algısı ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Bağımsız Örneklem t Testi bulgularına göre, YDÖ Gelecek algısı alt boyutu ( $t=-3,287$ ;  $p<0,01$ ), YDÖ Aile uyumu ( $t=-2,744$ ;  $p<0,01$ ) ve YDÖ Kendilik Algısı alt boyutu ( $t=-4,942$ ;  $p<0,001$ ) doğada vakit geçirme olanağı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bulgulara göre, psikolojik destek almayan katılımcıların YDÖ gelecek algısı, aile uyumu ve kendilik algısı alt boyut puanları psikolojik destek aldığını belirten katılımcılara kıyasla daha yüksektir.

**Tablo 5. Yaş Grupları Değişkeni Bakımından Doğayla İlişki, Yaşanılan Yer Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Tek Yönlü Varyans Analizi**

|                              |                 | N   | $\bar{X}$ | Ss    | F     | sd    | p     | Anlamlı Farklılık |
|------------------------------|-----------------|-----|-----------|-------|-------|-------|-------|-------------------|
| Doğayla ilişkide kendilik    | 20-29 (1)       | 117 | 30,27     | 3,814 |       |       |       |                   |
|                              | 30-40 (2)       | 181 | 31,17     | 3,202 |       |       |       |                   |
|                              | 40 yaş üstü (3) | 133 | 31,46     | 3,361 | 4,043 | 2/428 | ,018* | 3>1               |
|                              | Toplam          | 431 | 31,02     | 3,450 |       |       |       |                   |
| Doğayla ilişkiye bakış açısı | 20-29 (1)       | 117 | 26,95     | 2,649 |       |       |       |                   |
|                              | 30-40 (2)       | 181 | 27,04     | 2,875 |       |       |       |                   |
|                              | 40 yaş üstü (3) | 133 | 27,39     | 2,648 | ,943  | 2/428 | ,390  |                   |
|                              | Toplam          | 431 | 27,13     | 2,745 |       |       |       |                   |
| Doğayla ilişkide deneyim     | 20-29 (1)       | 117 | 20,75     | 4,295 |       |       |       |                   |
|                              | 30-40 (2)       | 181 | 21,42     | 4,061 |       |       |       |                   |
|                              | 40 yaş üstü (3) | 133 | 21,96     | 4,252 | 2,605 | 2/428 | ,075  |                   |
|                              | Toplam          | 431 | 21,41     | 4,200 |       |       |       |                   |

|               |                 |     |       |       |        |       |         |       |
|---------------|-----------------|-----|-------|-------|--------|-------|---------|-------|
|               | 20-29 (1)       | 117 | 14,35 | 4,346 |        |       |         |       |
| Yaşanılan yer | 30-40 (2)       | 181 | 14,59 | 4,670 | 10,912 | 2/428 | ,000*** | 3>1   |
| algısı        | 40 yaş üstü (3) | 133 | 16,71 | 4,584 |        |       |         |       |
|               | Toplam          | 431 | 15,18 | 4,661 |        |       |         |       |
|               | 20-29 (1)       | 117 | 12,39 | 3,401 |        |       |         |       |
| YDÖ Yapısal   | 30-40 (2)       | 181 | 12,28 | 3,025 | 5,733  | 2/428 | ,003**  | 3>2-1 |
| stil          | 40 yaş üstü (3) | 133 | 13,42 | 2,970 |        |       |         |       |
|               | Toplam          | 431 | 12,66 | 3,149 |        |       |         |       |
|               | 20-29 (1)       | 117 | 13,60 | 4,307 |        |       |         |       |
| YDÖ Gelecek   | 30-40 (2)       | 181 | 13,81 | 4,130 | 5,128  | 2/428 | ,006**  | 3>1   |
| Algısı        | 40 yaş üstü (3) | 133 | 15,03 | 3,277 |        |       |         |       |
|               | Toplam          | 431 | 14,13 | 3,976 |        |       |         |       |
|               | 20-29 (1)       | 117 | 21,55 | 4,695 |        |       |         |       |
| YDÖ Aile      | 30-40 (2)       | 181 | 20,67 | 4,901 | 1,486  | 2/428 | ,227    |       |
| Uyumu         | 40 yaş üstü (3) | 133 | 21,41 | 4,813 |        |       |         |       |
|               | Toplam          | 431 | 21,13 | 4,824 |        |       |         |       |
|               | 20-29 (1)       | 117 | 20,99 | 4,912 |        |       |         |       |
| YDÖ Kendilik  | 30-40 (2)       | 181 | 21,94 | 4,579 | 9,927  | 2/428 | ,000*** | 3>1   |
| Algısı        | 40 yaş üstü (3) | 133 | 23,58 | 4,619 |        |       |         |       |
|               | Toplam          | 431 | 22,19 | 4,780 |        |       |         |       |
|               | 20-29 (1)       | 117 | 22,39 | 4,459 |        |       |         |       |
| YDÖ Sosyal    | 30-40 (2)       | 181 | 22,97 | 4,317 | 1,128  | 2/428 | ,325    |       |
| Yeterlilik    | 40 yaş üstü (3) | 133 | 23,19 | 4,129 |        |       |         |       |
|               | Toplam          | 431 | 22,88 | 4,300 |        |       |         |       |
|               | 20-29 (1)       | 117 | 28,44 | 4,992 |        |       |         |       |
| YDÖ Sosyal    | 30-40 (2)       | 181 | 28,67 | 4,765 | 1,341  | 2/428 | ,263    |       |
| Kaynaklar     | 40 yaş üstü (3) | 133 | 29,37 | 4,525 |        |       |         |       |
|               | Toplam          | 431 | 28,82 | 4,759 |        |       |         |       |

Tablo 5’de yaş grupları değişkeni bakımından doğayla ilişkililik, yaşanılan yer algısı ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulgularına göre, doğayla ilişkide kendilik [F(2/428)=4,043; p<0,05], Yaşanılan yer algısı [F(2/428)=10,912; p<0,001], YDÖ yapısal stil [F(2/428)=5,733; p<0,01], YDÖ gelecek algısı [F(2/428)=5,128; p<0,001] ve YDÖ Kendilik algısı [F(2/428)=9,927; p<0,001] puanları yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Scheffe testi bulgularına göre, 40 yaş üstü olanların 20-29 yaş arasında olanlarla ortalama farkı anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Tablo 6. Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Doğayla İlişki, Yaşanılan Yer Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Tek Yönlü Varyans Analizi**

|                              |                | N   | $\bar{X}$ | Ss    | F     | sd    | p      | Anlamlı Farklılık |
|------------------------------|----------------|-----|-----------|-------|-------|-------|--------|-------------------|
| Doğayla ilişkide kendilik    | Lise (1)       | 45  | 31,36     | 3,575 | 2,726 | 2/428 | ,067   |                   |
|                              | Lisans (2)     | 224 | 31,31     | 3,352 |       |       |        |                   |
|                              | Lisansüstü (3) | 162 | 30,52     | 3,513 |       |       |        |                   |
|                              | Toplam         | 431 | 31,02     | 3,450 |       |       |        |                   |
| Doğayla ilişkiye bakış açısı | Lise (1)       | 45  | 27,27     | 2,490 | 2,594 | 2/428 | ,076   |                   |
|                              | Lisans (2)     | 224 | 27,38     | 2,853 |       |       |        |                   |
|                              | Lisansüstü (3) | 162 | 26,74     | 2,632 |       |       |        |                   |
|                              | Toplam         | 431 | 27,13     | 2,745 |       |       |        |                   |
| Doğayla ilişkide deneyim     | Lise (1)       | 45  | 22,44     | 3,864 | 6,258 | 2/428 | ,002** | 1>3               |
|                              | Lisans (2)     | 224 | 21,83     | 4,108 |       |       |        |                   |
|                              | Lisansüstü (3) | 162 | 20,52     | 4,281 |       |       |        |                   |
|                              | Toplam         | 431 | 21,41     | 4,200 |       |       |        |                   |
| Yaşanılan yer algısı         | Lise (1)       | 45  | 15,80     | 4,953 | ,526  | 2/428 | ,591   |                   |
|                              | Lisans (2)     | 224 | 15,19     | 4,748 |       |       |        |                   |
|                              | Lisansüstü (3) | 162 | 14,99     | 4,467 |       |       |        |                   |
|                              | Toplam         | 431 | 15,18     | 4,661 |       |       |        |                   |
| YDÖ Yapısal stil             | Lise (1)       | 45  | 12,60     | 3,229 | ,083  | 2/428 | ,920   |                   |
|                              | Lisans (2)     | 224 | 12,72     | 3,219 |       |       |        |                   |
|                              | Lisansüstü (3) | 162 | 12,60     | 3,045 |       |       |        |                   |
|                              | Toplam         | 431 | 12,66     | 3,149 |       |       |        |                   |
| YDÖ Gelecek Algısı           | Lise (1)       | 45  | 13,67     | 3,937 | ,428  | 2/428 | ,652   |                   |
|                              | Lisans (2)     | 224 | 14,11     | 3,923 |       |       |        |                   |
|                              | Lisansüstü (3) | 162 | 14,28     | 4,073 |       |       |        |                   |
|                              | Toplam         | 431 | 14,13     | 3,976 |       |       |        |                   |
| YDÖ Aile Uyum                | Lise (1)       | 45  | 20,76     | 5,593 | ,255  | 2/428 | ,775   |                   |
|                              | Lisans (2)     | 224 | 21,27     | 4,849 |       |       |        |                   |
|                              | Lisansüstü (3) | 162 | 21,05     | 4,580 |       |       |        |                   |
|                              | Toplam         | 431 | 21,13     | 4,824 |       |       |        |                   |
| YDÖ Kendilik Algısı          | Lise (1)       | 45  | 23,24     | 4,249 | 1,346 | 2/428 | ,261   |                   |
|                              | Lisans (2)     | 224 | 22,17     | 4,683 |       |       |        |                   |
|                              | Lisansüstü (3) | 162 | 21,93     | 5,033 |       |       |        |                   |
|                              | Toplam         | 431 | 22,19     | 4,780 |       |       |        |                   |
| YDÖ Sosyal Yeterlilik        | Lise (1)       | 45  | 23,42     | 3,917 | ,417  | 2/428 | ,659   |                   |
|                              | Lisans (2)     | 224 | 22,78     | 4,403 |       |       |        |                   |
|                              | Lisansüstü (3) | 162 | 22,86     | 4,273 |       |       |        |                   |
|                              | Toplam         | 431 | 22,88     | 4,300 |       |       |        |                   |
| YDÖ Sosyal Kaynaklar         | Lise (1)       | 45  | 28,04     | 5,846 | ,992  | 2/428 | ,372   |                   |
|                              | Lisans (2)     | 224 | 28,75     | 4,554 |       |       |        |                   |
|                              | Lisansüstü (3) | 162 | 29,14     | 4,707 |       |       |        |                   |
|                              | Toplam         | 431 | 28,82     | 4,759 |       |       |        |                   |

Tablo 6’da eğitim düzeyi değişkeni bakımından doğayla ilişkililik, yaşanılan yer algısı ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulgularına göre, doğayla ilişkide deneyim [ $F(2/428)=6,258$ ;  $p<0,01$ ] puanları eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Scheffe testi bulgularına göre, lise mezunu olanlarla lisansüstü mezunu olanların ortalama farkı anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Tablo 7. Gelir Düzeyi Değişkeni Bakımından Doğayla İlişki, Yaşanılan Yer Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Tek Yönlü Varyans Analizi**

|                              | Gelir Düzeyi | N   | $\bar{X}$ | Ss    | F      | sd    | p       | Anlamlı Farklılık |
|------------------------------|--------------|-----|-----------|-------|--------|-------|---------|-------------------|
| Doğayla ilişkide kendilik    | Düşük (1)    | 73  | 31,42     | 3,379 | ,658   | 2/428 | ,518    |                   |
|                              | Orta (2)     | 300 | 30,96     | 3,463 |        |       |         |                   |
|                              | Yüksek (3)   | 58  | 30,81     | 3,492 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam       | 431 | 31,02     | 3,450 |        |       |         |                   |
| Doğayla ilişkiye bakış açısı | Düşük (1)    | 73  | 27,14     | 2,830 | ,014   | 2/428 | ,986    |                   |
|                              | Orta (2)     | 300 | 27,13     | 2,682 |        |       |         |                   |
|                              | Yüksek (3)   | 58  | 27,07     | 3,002 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam       | 431 | 27,13     | 2,745 |        |       |         |                   |
| Doğayla ilişkide deneyim     | Düşük (1)    | 73  | 22,22     | 4,080 | 3,316  | 2/428 | ,037*   | 2>3               |
|                              | Orta (2)     | 300 | 21,42     | 4,154 |        |       |         |                   |
|                              | Yüksek (3)   | 58  | 20,33     | 4,418 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam       | 431 | 21,41     | 4,200 |        |       |         |                   |
| Yaşanılan yer algısı         | Düşük (1)    | 73  | 14,04     | 5,135 | 3,627  | 2/428 | ,027    |                   |
|                              | Orta (2)     | 300 | 15,26     | 4,667 |        |       |         |                   |
|                              | Yüksek (3)   | 58  | 16,19     | 3,692 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam       | 431 | 15,18     | 4,661 |        |       |         |                   |
| YDÖ Yapısal stil             | Düşük (1)    | 73  | 12,03     | 3,325 | 3,020  | 2/428 | ,050    |                   |
|                              | Orta (2)     | 300 | 12,68     | 3,039 |        |       |         |                   |
|                              | Yüksek (3)   | 58  | 13,38     | 3,371 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam       | 431 | 12,66     | 3,149 |        |       |         |                   |
| YDÖ Gelecek Algısı           | Düşük (1)    | 73  | 12,07     | 4,141 | 15,177 | 2/428 | ,000*** | 3>1               |
|                              | Orta (2)     | 300 | 14,35     | 3,869 |        |       |         |                   |
|                              | Yüksek (3)   | 58  | 15,60     | 3,345 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam       | 431 | 14,13     | 3,976 |        |       |         |                   |
| YDÖ Aile Uyum                | Düşük (1)    | 73  | 20,42     | 5,212 | 3,199  | 2/428 | ,042*   | 3>1               |
|                              | Orta (2)     | 300 | 21,04     | 4,743 |        |       |         |                   |
|                              | Yüksek (3)   | 58  | 22,50     | 4,547 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam       | 431 | 21,13     | 4,824 |        |       |         |                   |
| YDÖ Kendilik Algısı          | Düşük (1)    | 73  | 21,40     | 4,597 | 1,385  | 2/428 | ,252    |                   |
|                              | Orta (2)     | 300 | 22,29     | 4,763 |        |       |         |                   |
|                              | Yüksek (3)   | 58  | 22,69     | 5,055 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam       | 431 | 22,19     | 4,780 |        |       |         |                   |
| YDÖ Sosyal Yeterlilik        | Düşük (1)    | 73  | 22,48     | 4,419 | 1,239  | 2/428 | ,291    |                   |
|                              | Orta (2)     | 300 | 22,83     | 4,302 |        |       |         |                   |
|                              | Yüksek (3)   | 58  | 23,64     | 4,115 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam       | 431 | 22,88     | 4,300 |        |       |         |                   |
| YDÖ Sosyal Kaynaklar         | Düşük (1)    | 73  | 28,52     | 4,559 | 2,730  | 2/428 | ,066    |                   |
|                              | Orta (2)     | 300 | 28,64     | 4,762 |        |       |         |                   |
|                              | Yüksek (3)   | 58  | 30,17     | 4,849 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam       | 431 | 28,82     | 4,759 |        |       |         |                   |

Tablo 7’de gelir düzeyi değişkeni bakımından doğayla ilişkililik, yaşanılan yer algısı ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulgularına göre, doğayla ilişkide deneyim [ $F(2/428)=3,316$ ;  $p<0,05$ ] ve YDÖ gelecek algısı [ $F(2/428)=15,177$ ;  $p<0,001$ ] ve YDÖ Aile uyumu [ $F(2/428)=3,199$ ;  $p<0,001$ ] puanları gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Scheffe testi bulgularına göre, yüksek gelir düzeyinde olanlarla düşük gelir düzeyinde olanların ortalama farkı anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Tablo 8. Yaşam Alanı Değişkeni Bakımından Doğayla İlişki, Yaşanılan Yer Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Tek Yönlü Varyans Analizi**

|                              |                                | N   | $\bar{X}$ | Ss    | F      | sd    | p       | Anlamlı farklılık |
|------------------------------|--------------------------------|-----|-----------|-------|--------|-------|---------|-------------------|
| Doğayla ilişkide kendilik    | Bir köyde / kasabada yaşıyorum | 33  | 31,48     | 3,374 | ,825   | 2/428 | ,439    |                   |
|                              | Büyük bir şehirde yaşıyorum    | 360 | 31,03     | 3,458 |        |       |         |                   |
|                              | Küçük bir şehirde yaşıyorum    | 38  | 30,45     | 3,462 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam                         | 431 | 31,02     | 3,450 |        |       |         |                   |
| Doğayla ilişkiye bakış açısı | Bir köyde / kasabada yaşıyorum | 33  | 27,03     | 2,555 | 1,891  | 2/428 | ,152    |                   |
|                              | Büyük bir şehirde yaşıyorum    | 360 | 27,22     | 2,714 |        |       |         |                   |
|                              | Küçük bir şehirde yaşıyorum    | 38  | 26,32     | 3,120 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam                         | 431 | 27,13     | 2,745 |        |       |         |                   |
| Doğayla ilişkide deneyim     | Bir köyde / kasabada yaşıyorum | 33  | 23,42     | 4,388 | 4,308  | 2/428 | ,014**  | 1>2               |
|                              | Büyük bir şehirde yaşıyorum    | 360 | 21,21     | 4,058 |        |       |         |                   |
|                              | Küçük bir şehirde yaşıyorum    | 38  | 21,55     | 4,952 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam                         | 431 | 21,41     | 4,200 |        |       |         |                   |
| Yaşanılan yer algısı         | Bir köyde / kasabada yaşıyorum | 33  | 20,30     | 3,386 | 32,845 | 2/428 | ,000*** | 1>2               |
|                              | Büyük bir şehirde yaşıyorum    | 360 | 14,47     | 4,490 |        |       |         |                   |
|                              | Küçük bir şehirde yaşıyorum    | 38  | 17,45     | 3,659 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam                         | 431 | 15,18     | 4,661 |        |       |         |                   |
| YDÖ Yapısal stil             | Bir köyde / kasabada yaşıyorum | 33  | 12,55     | 3,554 | ,761   | 2/428 | ,468    |                   |
|                              | Büyük bir şehirde yaşıyorum    | 360 | 12,61     | 3,112 |        |       |         |                   |
|                              | Küçük bir şehirde yaşıyorum    | 38  | 13,26     | 3,151 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam                         | 431 | 12,66     | 3,149 |        |       |         |                   |
| YDÖ Gelecek Algısı           | Bir köyde / kasabada yaşıyorum | 33  | 14,64     | 3,723 | 2,307  | 2/428 | ,101    |                   |
|                              | Büyük bir şehirde yaşıyorum    | 360 | 13,96     | 4,094 |        |       |         |                   |
|                              | Küçük bir şehirde yaşıyorum    | 38  | 15,32     | 2,672 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam                         | 431 | 14,13     | 3,976 |        |       |         |                   |
| YDÖ Aile Uyum                | Bir köyde / kasabada yaşıyorum | 33  | 20,76     | 5,196 | 1,250  | 2/428 | ,288    |                   |
|                              | Büyük bir şehirde yaşıyorum    | 360 | 21,05     | 4,852 |        |       |         |                   |
|                              | Küçük bir şehirde yaşıyorum    | 38  | 22,29     | 4,145 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam                         | 431 | 21,13     | 4,824 |        |       |         |                   |
| YDÖ Kendilik Algısı          | Bir köyde / kasabada yaşıyorum | 33  | 22,42     | 4,969 | ,062   | 2/428 | ,940    |                   |
|                              | Büyük bir şehirde yaşıyorum    | 360 | 22,16     | 4,804 |        |       |         |                   |
|                              | Küçük bir şehirde yaşıyorum    | 38  | 22,32     | 4,491 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam                         | 431 | 22,19     | 4,780 |        |       |         |                   |
| YDÖ Sosyal Yeterlilik        | Bir köyde / kasabada yaşıyorum | 33  | 22,45     | 3,882 | 2,054  | 2/428 | ,129    |                   |
|                              | Büyük bir şehirde yaşıyorum    | 360 | 23,05     | 4,299 |        |       |         |                   |
|                              | Küçük bir şehirde yaşıyorum    | 38  | 21,63     | 4,529 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam                         | 431 | 22,88     | 4,300 |        |       |         |                   |
| YDÖ Sosyal Kaynaklar         | Bir köyde / kasabada yaşıyorum | 33  | 27,79     | 5,797 | ,854   | 2/428 | ,427    |                   |
|                              | Büyük bir şehirde yaşıyorum    | 360 | 28,92     | 4,711 |        |       |         |                   |
|                              | Küçük bir şehirde yaşıyorum    | 38  | 28,82     | 4,216 |        |       |         |                   |
|                              | Toplam                         | 431 | 28,82     | 4,759 |        |       |         |                   |

Tablo 8’de yaşanılan yer değişkeni bakımından doğayla ilişkililik, yaşanılan yer algısı ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulgularına göre, doğayla ilişkide deneyim [ $F(2/428)=4,308$ ;  $p<0,05$ ] ve yaşanılan yer algısı [ $F(2/428)=32,845$ ;  $p<0,001$ ] puanları yaşanılan yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Scheffe testi bulgularına göre, köy ya da kasabada yaşayanlarla büyük şehirlerde yaşayanların ortalama farkı anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

### 3. DOĞAYLA İLİŞKİ, YAŞANILAN YER ALGISI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tez araştırmasında kullanılan ölçeklerin doğayla ilişki, yaşanılan yer algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri hakkında sağladığı veriler doğrultusunda, ölçek alt boyutlarının arasındaki doğrusallık karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma analizleri için “Pearson Korelasyonu” uygulanmıştır. Analizde anlamlılık değeri 0,05 ve 0,01 düzeylerinde alınmıştır. Tek boyutlu bir ölçekle ölçülen yaşanılan yer algısıyla birlikte doğayla ilişkinin alt boyutlarının psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarına olan etkisini ölçmek için “Yordayıcı Doğrusal Regresyon Analizi” uygulanmıştır. Analizde anlamlılık değeri 0,05; 0,01 ve 0,001 düzeylerinde alınmıştır.

**Tablo 9. Doğayla İlişki, Yaşanılan Yer Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Pearson Korelasyonu**

|                                | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10 |
|--------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----|
| 1.Doğayla ilişkide kendilik    | 1      |        |        |        |        |        |        |        |        |    |
| 2.Doğayla ilişkiye bakış açısı | ,323** | 1      |        |        |        |        |        |        |        |    |
| 3.Doğayla ilişkide deneyim     | ,550** | ,144** | 1      |        |        |        |        |        |        |    |
| 4.Yaşanılan yer algısı         | ,063   | -,072  | ,049   | 1      |        |        |        |        |        |    |
| 5.YDÖ Yapısal stil             | ,119*  | -,011  | ,052   | ,139** | 1      |        |        |        |        |    |
| 6.YDÖ Gelecek Algısı           | ,201** | ,048   | ,118*  | ,194** | ,294** | 1      |        |        |        |    |
| 7.YDÖ Aile Uyum                | ,080   | ,100*  | -,018  | ,092   | ,199** | ,307** | 1      |        |        |    |
| 8.YDÖ Kendilik Algısı          | ,226** | ,030   | ,211** | ,170** | ,236** | ,584** | ,197** | 1      |        |    |
| 9.YDÖ Sosyal Yeterlilik        | ,149** | ,073   | ,089   | ,100*  | ,031   | ,304** | ,202** | ,383** | 1      |    |
| 10.YDÖ Sosyal Kaynaklar        | ,135** | ,101*  | ,044   | ,045   | ,160** | ,342** | ,448** | ,285** | ,474** | 1  |

\*p<0,05

\*\*p<0,01

Tablo 9'daki korelasyon bulgularına göre, doğayla ilişkide kendilik alt boyutu YDÖ yapısal stil ( $r=,119$ ;  $p<0,05$ ), YDÖ kendilik algısı ( $r=,226$ ;  $p<0,01$ ), YDÖ Sosyal yeterlilik ( $r=,149$ ;  $p<0,05$ ) ve YDÖ sosyal kaynaklar ( $r=,135$ ;  $p<0,01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Doğayla ilişkiye bakış açısı alt boyutu YDÖ aile uyumu ( $r=,100$ ;  $p<0,05$ ) ve YDÖ sosyal kaynaklar ( $r=,101$ ;  $p<0,05$ ) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Doğayla ilişkide deneyim alt boyutu YDÖ gelecek algısı ( $r=,118$ ;  $p<0,05$ ) ve YDÖ

kendilik algısı ( $r=.221$ ;  $p<0,01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Yaşanılan yer algısı ile YDÖ Yapısal stil ( $r=.139$ ;  $p<0,01$ ), YDÖ Gelecek algısı ( $r=.194$ ;  $p<0,01$ ), YDÖ Kendilik algısı ( $r=.170$ ;  $p<0,01$ ) ve YDÖ sosyal yeterlilik ( $r=.100$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

**Tablo 10. YDÖ-Yapısal Stil Alt Boyutunun Doğayla İlişki ve Yaşanılan Yer Algısı Tarafından Yordayıcı Doğrusal Regresyon Analizi**

| Model                        | B     | SH                      | $\beta$ | t     | p      |
|------------------------------|-------|-------------------------|---------|-------|--------|
| 1 (Sabit)                    | 9,155 | 1,825                   |         | 5,016 | ,000   |
| Doğayla ilişkide kendilik    | ,126  | ,055                    | ,138    | 2,309 | ,021*  |
| Doğayla ilişkiye bakış açısı | -,049 | ,058                    | -,043   | -,848 | ,397   |
| Doğayla ilişkide deneyim     | -,018 | ,043                    | -,024   | -,423 | ,673   |
| Yaşanılan yer algısı         | ,087  | ,032                    | ,129    | 2,683 | ,008** |
| $R^2=0,034$                  |       | Düzeltilmiş $R^2=0,025$ |         |       |        |

Bağımlı Değişken: YDÖ-Yapısal Stil

\* $p<0,05$

\*\* $p<0,01$

Tablo 10’da YDÖ yapısal stil alt boyutunun doğayla ilişkililik ve yaşanılan yer algısı tarafından yordayıcı doğrusal regresyon analizi bulgularına göre, doğayla ilişkide kendilik alt boyutu ( $\beta=0,13$ ;  $p<0,05$ ) ve yaşanılan yer algısı ( $\beta=0,13$ ;  $p<0,001$ ) puanları yapısal stil alt boyutunu pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sonuçlar, doğayla ilişkide kendilik ve yaşanılan yer algısı puanının yüksek oluşunun yapısal alt boyutundan alınan yüksek puanları açıkladığını göstermektedir.

**Tablo 11. YDÖ-Gelecek Algısı Alt Boyutunun Doğayla İlişki ve Yaşanılan Yer Algısı Tarafından Yordayıcı Doğrusal Regresyon Analizi**

| Model                 |                              | B                                 | SH    | $\beta$ | t     | p       |
|-----------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------|---------|-------|---------|
| 1                     | (Sabit)                      | 4,985                             | 2,257 |         | 2,209 | ,028    |
|                       | Doğayla ilişkide kendilik    | ,213                              | ,068  | ,185    | 3,156 | ,002**  |
|                       | Doğayla ilişkiye bakış açısı | ,001                              | ,072  | ,001    | ,011  | ,991    |
|                       | Doğayla ilişkide deneyim     | ,007                              | ,053  | ,008    | ,136  | ,892    |
|                       | Yaşanılan yer algısı         | ,155                              | ,040  | ,182    | 3,879 | ,000*** |
| R <sup>2</sup> =0,073 |                              | Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0,065 |       |         |       |         |

Bağımlı Değişken: YDÖ-Gelecek Algısı

\*\*p<0,01

\*\*\*p<0,001

Tablo 11’de YDÖ gelecek algısı alt boyutunun doğayla ilişiklik ve yaşanılan yer algısı tarafından yordayıcı doğrusal regresyon analizi bulgularına göre, doğada ilişkide kendilik alt boyutu ( $\beta=0,18$ ;  $p<0,01$ ) ve yaşanılan yer algısı ( $\beta=0,18$ ;  $p<0,001$ ) puanları gelecek algısı alt boyutunu pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sonuçlar, doğayla ilişkide kendilik ve yaşanılan yer algısı puanının yüksek oluşunun gelecek algısı alt boyutundan alınan yüksek puanları açıkladığını göstermektedir.

**Tablo 12. YDÖ-Aile Uyumı Alt Boyutunun Doğayla İlişki ve Yaşanılan Yer Algısı Tarafından Yordayıcı Doğrusal Regresyon Analizi**

| Model |                              | B                       | SH    | $\beta$ | t      | p     |
|-------|------------------------------|-------------------------|-------|---------|--------|-------|
| 1     | (Sabit)                      | 13,452                  | 2,806 |         | 4,794  | ,000  |
|       | Doğayla ilişkide kendilik    | ,131                    | ,084  | ,093    | 1,555  | ,121  |
|       | Doğayla ilişkiye bakış açısı | ,157                    | ,089  | ,089    | 1,756  | ,080  |
|       | Doğayla ilişkide deneyim     | -,100                   | ,066  | -,087   | -1,520 | ,129  |
|       | Yaşanılan yer algısı         | ,100                    | ,050  | ,097    | 2,014  | ,045* |
|       | $R^2=0,027$                  | Düzeltilmiş $R^2=0,018$ |       |         |        |       |

Bağımlı Değişken: YDÖ-Aile Uyumı

\*p<0,05

Tablo 12’de YDÖ aile uyumu alt boyutunun doğayla ilişkililik ve yaşanılan yer algısı tarafından yordayıcı doğrusal regresyon analizi bulgularına göre, yaşanılan yer algısı ( $\beta=0,09$ ;  $p<0,001$ ) puanları aile uyumu alt boyutunu pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sonuçlar, yaşanılan yer algısı puanının yüksek oluşunun aile uyumu alt boyutundan alınan yüksek puanları açıkladığını göstermektedir.

**Tablo 13. YDÖ-Kendilik Algısı Alt Boyutunun Doğayla İlişki ve Yaşanılan Yer Algısı Tarafından Yordayıcı Doğrusal Regresyon Analizi**

| Model |                              | B                       | SH    | $\beta$ | t     | p      |
|-------|------------------------------|-------------------------|-------|---------|-------|--------|
| 1     | (Sabit)                      | 11,390                  | 2,694 |         | 4,227 | ,000   |
|       | Doğayla ilişkide kendilik    | ,220                    | ,081  | ,159    | 2,729 | ,007** |
|       | Doğayla ilişkiye bakış açısı | -,049                   | ,086  | -,028   | -,567 | ,571   |
|       | Doğayla ilişkide deneyim     | ,137                    | ,063  | ,120    | 2,169 | ,031*  |
|       | Yaşanılan yer algısı         | ,156                    | ,048  | ,152    | 3,252 | ,001** |
|       | $R^2=0,027$                  | Düzeltilmiş $R^2=0,018$ |       |         |       |        |

Bağımlı Değişken: YDÖ-Kendilik Algısı

\*p<0,05

\*\*p<0,01

Tablo 13’de YDÖ kendilik algısı alt boyutunun doğayla ilişkililik ve yaşanılan yer algısı tarafından yordayıcı doğrusal regresyon analizi bulgularına göre, doğada ilişkide kendilik alt boyutu ( $\beta=0,15$ ;  $p<0,05$ ), doğayla ilişkide deneyim ( $\beta=0,12$ ;  $p<0,05$ ) ve yaşanılan yer algısı ( $\beta=0,15$ ;  $p<0,001$ ) puanları kendilik algısı alt boyutunu pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sonuçlar, doğayla ilişkide kendilik, doğayla ilişkide deneyim ve yaşanılan yer algısı puanının yüksek oluşunun kendilik algısı alt boyutundan alınan yüksek puanları açıkladığını göstermektedir.

**Tablo 14. YDÖ-Sosyal Yeterlik Alt Boyutunun Doğayla İlişki ve Yaşanılan Yer Algısı Tarafından Yordayıcı Doğrusal Regresyon Analizi**

| Model |                              | B                       | SH    | $\beta$ | t     | p     |
|-------|------------------------------|-------------------------|-------|---------|-------|-------|
| 1     | (Sabit)                      | 14,892                  | 2,495 |         | 5,968 | ,000  |
|       | Doğayla ilişkide kendilik    | ,157                    | ,075  | ,126    | 2,096 | ,037* |
|       | Doğayla ilişkiye bakış açısı | ,059                    | ,079  | ,038    | ,746  | ,456  |
|       | Doğayla ilişkide deneyim     | ,010                    | ,059  | ,009    | ,165  | ,869  |
|       | Yaşanılan yer algısı         | ,087                    | ,044  | ,094    | 1,964 | ,050  |
|       | $R^2=0,032$                  | Düzeltilmiş $R^2=0,023$ |       |         |       |       |

Bağımlı Değişken: YDÖ-Sosyal Yeterlik

\* $p<0,05$

Tablo 14’de YDÖ sosyal yeterlilik alt boyutunun doğayla ilişkililik ve yaşanılan yer algısı tarafından yordayıcı doğrusal regresyon analizi bulgularına göre, doğada ilişkide kendilik alt boyutu ( $\beta=0,12$ ;  $p<0,05$ ), sosyal yeterlilik alt boyutunu pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sonuçlar, doğayla ilişkide kendilik puanının yüksek oluşunun sosyal yeterlilik alt boyutundan alınan yüksek puanları açıkladığını göstermektedir.

**Tablo 15. YDÖ-Sosyal Kaynaklar Alt Boyutunun Doğayla İlişki ve Yaşanılan Yer Algısı Tarafından Yordayıcı Doğrusal Regresyon Analizi**

| Model                 |                              | B                                 | SH    | $\beta$ | t     | p     |
|-----------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------|---------|-------|-------|
| 1                     | (Sabit)                      | 20,317                            | 2,771 |         | 7,331 | ,000  |
|                       | Doğayla ilişkide kendilik    | ,184                              | ,083  | ,133    | 2,216 | ,027* |
|                       | Doğayla ilişkiye bakış açısı | ,116                              | ,088  | ,067    | 1,311 | ,191  |
|                       | Doğayla ilişkide deneyim     | -,047                             | ,065  | -,041   | -,716 | ,474  |
|                       | Yaşanılan yer algısı         | ,044                              | ,049  | ,043    | ,898  | ,370  |
| R <sup>2</sup> =0,025 |                              | Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0,016 |       |         |       |       |

Bağımlı Değişken: YDÖ-Sosyal Kaynaklar

\*p<0,05

Tablo 15’de YDÖ sosyal kaynaklar alt boyutunun doğayla ilişkililik ve yaşanılan yer algısı tarafından yordayıcı doğrusal regresyon analizi bulgularına göre, doğada ilişkide kendilik alt boyutu ( $\beta=0,13$ ;  $p<0,05$ ), sosyal kaynaklar alt boyutunu pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sonuçlar, doğayla ilişkide kendilik puanının yüksek oluşunun sosyal kaynaklar alt boyutundan alınan yüksek puanları açıkladığını göstermektedir.

Sonuç olarak;

- ✓ Günlük aktiviteleri doğada vakit geçirmelerine olanak sağlayan erişkinlerin doğayla ilişkilerinde kendilikleri anlamlı düzeyde yüksektir.
- ✓ Günlük aktiviteleri doğada vakit geçirmelerine olanak sağlayan erişkinlerin yaşadıkları yer algıları anlamlı düzeyde pozitiftir.
- ✓ Günlük aktiviteleri doğada vakit geçirmelerine olanak sağlayan erişkinlerin gelecek algıları anlamlı düzeyde pozitiftir.
- ✓ Günlük aktiviteleri doğada vakit geçirmelerine olanak sağlayan erişkinlerin kendilik algıları anlamlı düzeyde pozitiftir.
- ✓ Psikolojik destek almayan erişkinlerin gelecek algıları anlamlı düzeyde pozitiftir.
- ✓ Psikolojik destek almayan erişkinlerin aile uyumları anlamlı düzeyde yüksektir.
- ✓ Psikolojik destek almayan erişkinlerin kendilik algıları anlamlı düzeyde pozitiftir.

- ✓ 40 yaş üstü erişkinlerin doğayla ilişkide kendilikleri 20-29 yaş aralığındaki genç erişkinlere oranla anlamlı düzeyde yüksektir.
- ✓ 40 yaş üstü erişkinlerin kendilik algıları 20-29 yaş aralığındaki genç erişkin katılımcılara göre anlamlı düzeyde pozitifdir.
- ✓ 40 yaş üstü erişkinlerin gelecek algıları 20-29 yaş aralığındaki genç erişkinlere oranla anlamlı düzeyde pozitifdir.
- ✓ 40 yaş üstü erişkinlerin yaşanılan yer algıları 20-29 yaş aralığındaki genç erişkinlere oranla anlamlı düzeyde pozitifdir.
- ✓ 40 yaş üstü erişkinlerin yapısal stili 20-29 yaş aralığındaki ve 30-40 yaş aralığındaki erişkinlere göre anlamlı ölçüde yüksektir.
- ✓ Lise mezunu erişkinlerin doğayla ilişkide deneyimleri, lisansüstü mezunu erişkinlere göre anlamlı düzeyde yüksektir.
- ✓ Orta gelirli erişkinlerin doğayla ilişkide deneyimleri, yüksek gelirli erişkinlere göre anlamlı düzeyde yüksektir.
- ✓ Yüksek gelirli erişkinlerin gelecek algıları düşük gelirli erişkinlere göre anlamlı düzeyde pozitifdir.
- ✓ Yüksek gelirli erişkinlerin aile uyumları düşük gelirli erişkinlere göre anlamlı düzeyde pozitifdir.
- ✓ Aile uyumunun yüksek olması yaşanılan yer algısından alınan yüksek puanları açıklamaktadır.
- ✓ Köyde veya kasabada yaşadığını belirten erişkinlerin doğayla ilişkide deneyimleri büyük şehirdekilere kıyasla anlamlı düzeyde yüksektir.
- ✓ Köyde veya kasabada yaşadığını belirten erişkinlerin yaşanılan yer algıları büyük şehirdekilere kıyasla anlamlı düzeyde pozitifdir.
- ✓ Doğayla ilişkide deneyimin yüksek olması gelecek algısının pozitif olmasıyla anlamlı düzeyde ilişkilidir.
- ✓ Doğayla ilişkide deneyimin yüksek olması, kendilik algısının pozitif olmasıyla anlamlı düzeyde ilişkilidir.
- ✓ Yaşanılan yerin olumlu algılanması yapısal stil ile pozitif ilişkilidir.
- ✓ Yaşanılan yerin olumlu algılanması gelecek algısı ile pozitif ilişkilidir.
- ✓ Yaşanılan yerin olumlu algılanması sosyal yeterlilik ile pozitif ilişkilidir.
- ✓ Yaşanılan yerin olumlu algılanması kendilik algısı ile pozitif ilişkilidir.
- ✓ Doğayla ilişkide deneyimin yüksek olması kendilik algısının yüksek olmasını açıklamaktadır.

- ✓ Yaşanılan yerin olumlu algılanması kendilik algısının pozitif olmasını açıklamaktadır.
- ✓ Yaşanılan yerin olumlu algılanması gelecek algısının pozitif olmasını açıklamaktadır.
- ✓ Doğayla ilişkide kendiliğin yüksek olması gelecek algısının pozitif olmasını açıklamaktadır.
- ✓ Doğayla ilişkide kendiliğin yüksek olması sosyal yeterliliğin yüksek olmasıyla pozitif ilişkilidir.
- ✓ Doğayla ilişkide kendiliğin yüksek olması sosyal kaynakların yüksek olmasıyla pozitif ilişkilidir.
- ✓ Doğayla ilişkiye bakış açısının yüksek olması aile uyumunun yüksek olmasıyla pozitif ilişkilidir.
- ✓ Doğayla ilişkiye bakış açısının yüksek olması sosyal kaynakların yüksek olmasıyla pozitif ilişkilidir.

## TARTIŞMA

Bu araştırma, erişkinlerin yaşadıkları yeri algılayışlarının ve doğayla olan ilişkilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle olan ilişkisini inceleyen bir araştırmadır. Araştırma öncesi birbiriyle ilgili olduğu varsayılan bu konuların istatistiksel analizi yapılmış ve bulgular bu bölümde tartışılmıştır.

Bu araştırmada, günlük aktiviteleri doğada vakit geçirmelerine olanak sağlayan insanların doğayla kurdukları ilişkiyi kendiliklerinin bir parçası olarak değerlendirdikleri bulunmuştur. Bu bulgular literatürle uyumludur. Doğada ilişkide kendilik ifadelerinin, De Groot (1992, s.475-493)'un belirttiği doğa ile işbirlikçi (partnership) ve katılımcı (ekosantrik) ilişki biçimlerine benzerliği dikkati çekmektedir. De Groot, doğayla katılımcı ilişkide olan kişilerin kendilerini doğanın bir parçası olarak gördüğünü ifade etmiştir. Doğayla ilişiklik ölçeğinde benzer ifadeler 12., 7., 17. ve 21. maddelerde öne çıkmaktadır ve bu maddeler doğayla ilişkide kendilik alt boyutunda ele alınmaktadır. De Groot, Doğayla işbirlikçi ilişki kuran insanların çevrecilik konusuna en faydalı kişiler olduğunu belirtmiştir. Literatürle uyumlu olarak, Doğayla ilişiklik ölçeği alt boyutu olan, doğayla ilişkide kendilik ölçeğinin 5., 8., 14., 16. maddeleri çevreci davranışların ifade edildiği maddeler olarak öne çıkmaktadır.

Bu çalışmada günlük aktiviteleri doğada vakit geçirmelerine olanak sağlayan erişkinlerin yaşadıkları yeri, doğada az vakit geçirenlere göre, anlamlı derecede pozitif algıladıkları bulgulanmıştır. Doğada vakit geçirmek, gürültü ve hava kirliliği, nüfus yoğunluğu vb. çevresel strese sebep olan faktörlerden uzaklaşma şansı sağladığı için yaşanan yerin olumlu algılanmasının desteklendiği düşünülmektedir. Bu bulgular Bilotta ve Evans (2015, s.28)'ın listelediği çevresel stres faktörlerinin etkilerinin doğada vakit geçirme sayesinde azaldığı şeklinde yorumlanabilir.

Doğada vakit geçirme olanağı bulabilmek, geleceğin pozitif algılanmasıyla ilişkilidir. Bilotta ve Evans (2015, s.28), çevresel stresin insanın başa çıkma mekanizmasını zayıflatıldığını ifade etmişlerdir. Psikolojik dayanıklılık, başa çıkma mekanizmasının güçlü olması anlamına gelen bir kavramdır. Dolayısıyla günlük aktiviteleri doğada vakit geçirmelerine olanak sağlayan erişkinlerin çevresel stres öğelerine daha az maruz kaldıkları düşünüldüğünde dayanıklılık ölçütünün bir boyutu olan gelecek algılarının yüksek buluntulanması literatürü destekler niteliktedir.

Psikolojik desteğe başvurmanın çeşitli sebepleri olabilir. Bu araştırmanın bulguları, psikolojik desteğe başvurmayan erişkinlerin, gelecek algılarının, aile uyumlarının ve kendilik algılarının daha yüksek olduğu yönündedir. Bu durum, psikolojik desteğe başvuran insanların yardıma başvurma sebeplerinin gelecek kaygıları, aile problemleri ve kişisel problemleri olmasına bağlı olabilir.

Psikolojik dayanıklılık, yaş alınmasıyla gelişen bir süreçtir (Basım, Çetin, 2011, s. 112). Bu çalışmada elde edilen istatistiksel olarak anlamlı verilere göre 40 yaş üstü katılımcıların genel olarak kendilerini anlama ve yaşantılamada daha başarılı olduğu söylenebilir. Yaş almayla beraber kişinin benlik algısının arttığı ve kendisini, yaşadığı yeri ve geleceği daha pozitif değerlendirdiği sonucuna varılmaktadır. 40 yaş üstü bireylerin günlük aktivitelerini planlama, düzenli alışkanlıkları sürdürme ve planladıkları projelere başlama konularında diğer yaş gruplarına göre daha başarılı olduğu bulgulanmıştır. Bu çalışmada yaş değişkenine dair sunulan bulgular YDÖ güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasında elde edilen bulguları desteklemektedir (Basım, Çetin, 2011, s. 112).

Veriler, lise mezunu bireylerin lisansüstü mezunu bireylerden anlamlı derecede daha fazla doğa deneyimine sahip olduğunu işaret etmektedir. Eğitim, insan refahı için son derece önemli bir hak olarak kabul edilirken, beklenilen aksine psikolojik dayanıklılığın, yaşanan yer algısının veya doğayla kurulan ilişkinin eğitim düzeyinin artmasıyla orantılı olmadığı saptanmıştır. Yerel alan yazında, eğitim düzeyinin artmasıyla psikolojik dayanıklılığın arttığını savunan bir çalışmaya rastlanmıştır (Batan, 2016, s.87). Batan'ın çalışmasının evreni İstanbul'da yaşayan sosyo-ekonomik durumu düşük olan erişkinlerdir. İki çalışmanın bulguları arasındaki farklılığın kaynağı, sosyo-ekonomik durumun bu çalışmanın örnekleminin belirlenmesinde bir kriter olarak alınmaması olabilir.

Araştırma verilerine göre orta gelirli erişkinler, yüksek gelirli erişkinlere göre daha fazla doğa deneyimine sahiptirler. Bulgular yüksek gelirli insanların doğada daha az vakit geçirdiklerine işaret etmektedir. Bu bulgular bir Amerika Birleşik Devletleri metropolünde gerçekleştirilmiş araştırma ile uyumluluk göstermemektedir (Ingulli, Lindbloom, 2013, s.53). Ingulli ve Lindbloom'un, örneklemini şehirli erişkinler olan çalışmasında, düşük gelirli katılımcıların doğayla ilişkileri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin yüksek gelirli gruba göre düşük olduğu buluntulanmıştır. İki

araştırma arasındaki farklılık, bu araştırmanın köy ve kasabalarda yaşayan erişkinleri de dâhil etmesinden kaynaklanabilir.

Yüksek gelirli erişkinlerin aile uyumlarının da yüksek olduğu bu araştırmanın bulguları arasındadır. Ekonomik zorluklar yaşayan kişiler, bu duruma bağlı aile içi çatışmalar yaşıyor ve ekonomik kaygıları dolayısıyla geleceklerinin olumsuz olacağını düşünüyor olabilirler. Gürkan (2006, s. 70), ekonomik sıkıntılar yaşayan ve dayanıklılığı düşük babaların ailelerine şiddet içeren davranışlarda bulunabildiğine dikkat çekmiştir. Bulgular, ekonomik zorlukların psikolojik dayanıklılığı ve aile içi ilişkileri sınanan bir çevresel faktör olduğunu desteklemektedir (Cicchetti, Lynch, 1993, s.100; O'Dougherty-Wright, Masten, 2005, s. 19). Verilerde ayrıca aile uyumunun yüksek olmasının yaşanan yerin pozitif algılanmasını açıkladığı tespit edilmiştir. Aile bireyleriyle uyum içinde yaşayan erişkinlerin yaşadıkları yeri de pozitif değerlendirmesi öngörülen bir sonuçtur.

Köyde veya kasabada yaşadığını belirten erişkinlerin, büyük şehirlerde yaşayanlara göre, doğayla ilişkide daha deneyimli oldukları ve yaşadıkları yeri pozitif algıladıkları araştırma verilerinde tespit edilmiştir. Doğayla ilişkide deneyimin köy veya kasabada yaşayan kişilerde yüksek bulunması öngörülen bir sonuçtur. Bulgular, şehirleşmeden uzak yaşayan insanların yaşadıkları yeri daha olumlu algıladığını göstermektedir. Bu durumun nüfus yoğunluğuna bağlı olumsuzlukların yaşanmamasından dolayı olabileceği düşünülmektedir. Araştırma bulguları alan yazını desteklemektedir (Göregenli, 2008, s.113-114).

Doğayla ilişkide deneyimleri yüksek olan kişilerin aynı zamanda gelecek algılarının ve kendilik algılarının da pozitif olduğu araştırmanın bulgularıyla desteklenmiştir. Bu sonuçlar doğada vakit geçiren insanların geleceklerini olumlu algıladıklarını ve kendilerini zorlukların üstesinden gelebilecek güçlü bireyler olarak tanımladıklarını işaret etmektedir. Literatürde doğada zaman geçirmenin yüksek mutluluk düzeyiyle ilişkili olduğu dikkati çekmektedir (Nisbet, 2011, s.78). Ancak alan yazında doğada deneyimin, gelecek algısı ve kendilik algısı ile ilişkisine dair bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Yaşanılan yerin olumlu algılanmasının, psikolojik dayanıklılık alt boyutlarıyla pozitif ilişkisi vardır. Yaşadıkları yerin sakin, güvenli, kaliteli ve doğayla içiçe olduğunu düşünen insanların, geleceklerini umut verici olarak düşündükleri ve kendilerini

psikolojik olarak dayanıklı insanlar olarak tanımladıkları araştırma bulgularıyla kanıtlanmıştır. Alan yazında yaşanan yerin olumlu algılanmasının huzur ve mutlulukla pozitif ilişkide olduğu savunulmuştur (Demirci, Ekşi, 2017, s.152). Ancak yaşanan yer algısının psikolojik dayanıklılık alt boyutlarıyla ilişkisine dair bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Doğayla ilişkide kendilik, psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarıyla pozitif ilişkilidir. Bulgulara göre doğayla ilişkilerinde kendiliği yüksek olan erişkinler psikolojik dayanıklılıkları yüksek olan kişilerdir. Çevresindeki doğanın farkında olan, çevreci tutum ve davranışlarda bulunan ve kendisini doğanın bir parçası olarak gören kişiler psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişilerdir. Bu bulgu, doğayla ilişkinin kronik stresi azaltıcı, sosyalliği destekleyici ve restoratif etkileri olduğunu belirten önceki çalışmaları destekler niteliktedir (Grahn ve ark., 2010, s.120-159; Ingulli, Lindbloom, 2013, s.52, Ulrich, 1999, s. 72).

Doğayla ilişkiye bakış açısının aile uyumu ve sosyal kaynaklarla pozitif ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Doğayla ilişkiye bakış açısı alt ölçeğinin soruları incelendiğinde, bu alt ölçekten yüksek puan alan katılımcıların, davranışlarının çevreye olan etkisini önemseyen katılımcılar olduğu görülmektedir. Doğal çevrelerinde yarattıkları etkileri önemseyen insanların aileleriyle uyumlu ilişkiler yaşamaları beklenen bir sonuçtur. Bulgular, doğayı önemseyen erişkinlerin, diğer insanları da önemsedğini ve yakınlarıyla bağları güçlü olan ilişkiler kurmakta başarılı olduğunu göstermektedir. Sosyal kaynakların doğayla ilişkiye bakışıyla pozitif ilişkide olması, bu kişilerin aynı zamanda sosyal kaynakları tarafından desteklendiklerini göstermektedir. Bu erişkinler sosyal ilişkiler kurarken rahat olduklarını ve zor zamanlarında çevrelerinden destek almaya açık olduklarını ifade etmektedir. Diğer bulgulara göre, doğayla ilişkide kendiliğin yüksek olması sosyal yeterliliği ve sosyal kaynakları olumlu etiklemektedir. Tüm bu sonuçlar kendi içlerinde ve literatürle uyumluluk göstermektedir. Doğa terapisi (Nature Therapy) uygulamasını vaka örnekleriyle destekleyen Berger (2006, s. 91), uyguladığı psikolojik tedavi biçiminin ekolojik farkındalığı geliştirici etkisinin yanı sıra bireyin sosyal ve kolektif bakış açılarını geliştirdiğini ifade etmiştir. Bulgular, sosyal perspektifin doğayla ilişkiye bakış açısı ve doğada kendilik ile pozitif yönde ilişkili olduğunu doğrulamaktadır.

## SONUÇ

Bu araştırmada, Türkiye’de yaşayan erişkinlerin yaşadıkları yeri algılama biçimlerinin ve doğayla kurdukları ilişkinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile olan ilişkisi incelenmiştir.

Araştırmaya internet üzerinden yayınlanan ölçekleri tamamlamış 431 erişkin katılmıştır. Katılımcılar farklı şehirlerden olup, yaşadıkları yerleşkenin büyüklüğünü sosyodemografik formda belirtmişlerdir. Çalışmada, araştırmacı tarafından hazırlanmış bir sosyodemografik form ve güvenilirliği önceki araştırmalarla buluntulanmış olan üç ölçek kullanılmıştır. Bu üç ölçek, psikolojik dayanıklılığı ölçmek için Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği (YDÖ), yaşanan yer algısını ölçmek için Yaşanılan Yer Algısı Ölçeği ve doğayla ilişkiyi ölçmek için Doğa İlişiklik Ölçeği (DIO-21) olarak belirlenmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre yaşanan yerin güvenli, baskılardan uzak, sakin, doğayla iç içe olarak algılanması geleceğin olumlu kurgulanması ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkilidir.

Doğayla ilişkide olmak ve psikolojik dayanıklılığın büyük ölçüde ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Sonuçlar detaylı olarak ele alındığında doğada edinilmiş deneyimin fazla olmasının erişkinlerin kendilerini ve geleceği olumlu algılamalarıyla ilişkili olduğu bulgular arasındadır. Doğayla ilişkide kendiliğin yüksek olması psikolojik dayanıklılığı sağlayan geleceğin olumlu algılanması, sosyal yeterliliğin yüksek olması ve sosyal kaynaklara sahip olmak alt boyutlarıyla anlamlı derecede pozitif ilişkilidir. Bu bulgulara ek olarak doğaya olumlu bakış açısının aile uyumu ve sosyal kaynaklara sahip olma alt boyutlarıyla pozitif ilişkide olduğu ortaya konmuştur.

Edinilen sonuçlara göre küçük yerleşkelerde yaşayan erişkinler büyük şehirlerde yaşayanlara göre anlamlı derecede daha fazla doğa deneyimine sahiptirler ve yaşadıkları yeri diğer gruptaki erişkinlere göre daha olumlu algılamaktadırlar.

Sonuçlara göre aileleriyle uyumlu olduklarını hisseden, kendilerini ve geleceği olumlu algılayan erişkinler nadiren psikolojik desteğe başvurumaktadırlar.

## ÖNERİLER

Psikolojik dayanıklılık geliştirilebilen bir nitelikler. Her birey hayatında dayanıklılığının sınıandığı zamanlar yaşar. Bu zamanlarda kendisine güvenmesi, sosyal ilişkileri tarafından desteklendiğini bilmesi ve geleceğe dair umut taşıması güçlüklerle başa çıkmasını kolaylaştırır.

Doğayla ilişkinin ve yaşanan yer algısının psikolojik dayanıklılıkla ilişkisinin incelendiği bu tezin sonuçlarına göre sunulan öneriler aşağıdaki gibidir.

- 1) Yaşanılan yer algısının olumlu olması ve doğayla ilişkinin güçlü olması erişkinlerin kendilik algılarının olumlu olmasıyla ilişkilidir. Büyük şehirlerde yaşayan insanların yaşadıkları yer algılarının, doğayla ilişkilerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının iyileştirilmesi için yararlanabilecekleri park ve bahçelerin sayısının artırılması, erişimi kolay konumlandırılması ve faydalı olduğu bilinen modellere göre tasarlanması önerilmektedir.
- 2) Doğada vakit geçirmek tüm bireylerin ruhsal sağlığı için önemlidir. Ülkemizde hayata geçirilmiş ve planlanmakta olan terapi bahçesi uygulamalarının artırılması önerilmektedir.
- 3) Eğitim sisteminde doğayla deneyimi destekleyen düzenlemelerin yapılması ve çevre eğitiminin programa dâhil edilmesi önerilmektedir.
- 4) Gelecek araştırmalarda konu olarak geçim kaynağının yaşanan yer algısı, doğayla ilişki ve psikolojik dayanıklılıkla olan ilişkisinin araştırılması önerilmektedir.
- 5) Gelecek araştırmalarda fiziksel veya zihinsel engeli olan kişilerin örnekleme dâhil edilerek araştırma grubunun genişletilmesine ihtiyaç vardır.
- 6) Çevreci tutum ve davranışların aile uyumu ve sosyal ilişkilere olan etkisini araştıran çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- 7) Psikoterapötik bir yöntem olarak doğa terapisinin ülkemizde uygulanmaya başlaması ve geniş bir danışan spektrumunun hedeflenmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Açıksöz, S., Bollukçu, P., Cengiz Gökçe, G., Yar Z. S. (2016). Zihinsel ve Ruhsal Engellilere Yönelik Terapi Bahçeleri: Özel Bakım Merkezleri Örneği. *International Science and Technology Conference, Vienna- Austria*, 1558-1565.
- Akça Koca, D., Erden, S. (2018). Bilişsel Davranışçı Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılığına ve Mizah Düzeyine Etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 61-72.
- Alagül, Ö. (2004). *Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi).
- Arat, G. (2014). A Critical Systematic Review of Studies Regarding Resilience in Turkey: A Call for the Socio-ecology of Resilience Perspective. *International Journal of Social Work and Human Services Practice*, 2(5), 173-183.
- Aslan-Yılmaz, H. (2016). Bir Derleme: Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar ve Tanımlamalar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 48, 80.
- Aydın Sünbül Z. (2016). *Ergenlerde Bilinçli Farkındalık ve Kendini Toparlama Gücü Arasındaki İlişki: Öz-duyarlılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Düzenleyici Rolü*. (Doktora Tezi).
- Bahçe Bakımıyla Terapi. Hurriyet.com.tr, <https://www.hurriyet.com.tr/kelebek/bahce-bakimiyla-terapi-15450247>, (erişim: 27.03.2020).
- Basım, H. N., Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-14.
- Baştemur, Ş. (2019). Macera Terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 11(2), 178-191. doi: 10.18863/pgy.434071
- Batan, S. N. (2016). *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri*. (Doktora Tezi).
- Battalgazi Belediyesi Yine Öncü Oldu. Battagazi.bel.tr, <http://www.battalgazi.bel.tr/mobil/mhaberdetay.asp?haber=DGTRTEertyuMJKH>

[TUKJHTtgbnhTGHKLDGTRTEertyuMJKHTBGTYFkjhhFRTDE](https://books.google.com.tr/books?id=i7wyCs4KObQC&lpg=PA76&dq=bell%2C%20fisher%2C%20loomis%201978&hl=tr&pg=PA187#v=onepage&q=territoriality&f=false), (erişim: 27.03.2020).

Bechtel, R. B. (1997). *Environment and Behaviour. An Introduction*. Sage Publications. <https://books.google.com.tr/books?id=i7wyCs4KObQC&lpg=PA76&dq=bell%2C%20fisher%2C%20loomis%201978&hl=tr&pg=PA187#v=onepage&q=territoriality&f=false>, (erişim:03.01.2020).

Benson, P. L. (2008). All Kids Are Our Kids [Kitap eleştiri *All Kids Are Our Kids: What Communities Must Do To Raise Caring and Responsible Children and Adolescents, 2nd Edition*, by T. R. McDaniel]. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 81(5), 237–238. doi:10.3200/tchs.81.5.237-238

Berger, R. (2006). Incorporating Nature Into Therapy: A Framework For Practice. *Journal of Systemic Therapies*, 25(2), 80-94.

Bilotta, E., Evans, G.W., (2015). Çevresel Stres. L. Steg, A. E .Van Der Berg, I. M. De Groot. (Der.), *Çevre Psikolojisi* içinde (27-35). Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.

Bogar, C. B., Hulse-Killacky, D. (2006). Resiliency Determinants and Resiliency Processes Among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse. *Journal of Counseling and Development*, 84, 318–327.

Bolger, K. E., Patterson, C. J., Thompson, W. W., Kupersmidt, J. B. (1995). Psychosocial Adjustment among Children Experiencing Persistent and Intermittent Family Economic Hardship. *Child Development*, 66(4), 1107–1129. doi:10.1111/j.1467-8624.1995.tb00926.x

Boothroyd, P., Eberle, M. (1990). *Healthy Communities: What They Are, How They're Made*. UBC Centre for Human Settlements, B.C. Canada.

Bostan, H. (2017). Türkiye’de İç Göçlerin Toplumsal Yapıda Neden Olduğu Değişimler, Meydana Getirdiği Sorunlar ve Çözüm Önerileri. *Coğrafya Dergisi*, 35, 1-16.

- Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent and Lead*. New York: Gotham Books.
- Buschle, C. L.(2019). Important Bjarke Ingels Group Buildings to Know. <http://www.scandinaviastandard.com/important-bjarke-ingels-group-buildings-to-know/>, (erişim 26.11.2019).
- Butler, A., Chapman, J., Forman, E., Beck, A. (2006). The Empirical Status of Cognitive-behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17–31. doi:10.1016/j.cpr.2005.07.003
- Cannon, W. C. (2008). Strengthening Family Resilience. *The American Journal of Family Therapy*. 36(3), 262-263. doi: 10.1080/01926180701290867
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 334–342. doi:10.1016/b978-0-12-384925-0.00054-7
- Chalquist, C. (2009). A Look at the Ecotherapy Research Evidence. *Ecopsychology*, 1(2), 64-74.
- Charles, E. P. (2017) The Essential Elements of an Evolutionary Theory of Perception. *Ecological Psychology*, 29(3), 198-212, doi: 10.1080/10407413.2017.1330120
- Charney, D. S. (2004). Psychobiological Mechanisms of Resilience and Vulnerability: Implications for Successful Adaptation to Extreme Stress. *American Journal of Psychiatry*, 161(2), 195–216. doi:10.1176/appi.ajp.161.2.195
- Churchman, A. (2008). Environmental Psychology and Urban Planning: Where Can the Twain Meet?. R. B. Bechtel, A. Churchman. (Der.). *Handbook of Environmental Psychology* içinde (191-200). John Wiley & Sons Inc.
- Cicchetti, D., Lynch, M. (1993). Toward an Ecological/Transactional Model of Community Violence and Child Maltreatment: Consequences for Children's Development. *Psychiatry*, 56(1), 96–118. doi:10.1080/00332747.1993.11024624

- Clatworthy, J., Hinds, J., Camic, P. M.. (2013). Gardening as a Mental Health Intervention: A Review, *Mental Health Review Journal*, 18(4), 215.
- Çağlayaner, S. (2019). *Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına Bağlı Çalışan Meslek Elemanlarının Tükenmişlikleri İle Psikolojik Dayanıklılıkları Ve Umutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi).
- Davidson, T. (1882). Perception. *Mind Association*. 7(28), 496-513. Oxford University. <https://doi.org/10.1093/mind/os-VII.28.496>
- Davis, M. C., Luecken, L., Lemery-Chalfant, K. (2009). Resilience in Common Life: Introduction to the Special Issue. *Journal of Personality*, 77(6), 1837-1644. doi: 10.1111/j.1467-6494.2009.00595.x
- De Groot, W.T. (1992). *Environmental Science Theory: Concepts and Methods in a Problem-Oriented, One-World Paradigm*. Amsterdam: Elsevier.
- De Groot, W. T., van den Born, R. J. G. (2003). Visions of Nature and Landscape Type Preferences: An Exploration in The Netherlands. *Landscape and Urban Planning*, 63(3), 127–138. doi:10.1016/s0169-2046(02)00184-6
- De Vries. (2010). Nearby Nature and Human Health: Looking at Mechanisms and their Implications. C. Ward Tompson, P. Aspinnall, S. Bell. (Der.). *Innovative Approaches to Researching Landscape and Health* içinde (77-96). New York: Routledge.
- De Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., Spreeuwenberg, P. (2003). Natural Environments-Healthy Environments? An Exploratory Analysis of the Relationship Between Greenspace and Health. *Environment and Planning A*, 35(10), 1717–1731. doi:10.1068/a35111
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*. (Yüksek Lisans Tezi).
- Demirci, İ., Ekşi, H. (2017). Sinop'ta Huzur ve Mutluluk: İnsanın Yaşadığı Yeri Nasıl Algıladığı Huzuru ve Mutluluğu ile İlişkili midir? 2. *Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi*, 152-153.

- Denhardt, J., Denhardt, R. (2010). Building Organizational Resilience and Adaptive Management. J. W. Reich, A. J. Zautra, J. S. Hall. (Der.) *Handbook of Adult Resilience* içinde (333-336). Guilford Press.
- Dopko, R .L, Capaldi, C. A., Zelenski, J.M. (2019). The Psychological and Social Benefits of a Nature Experience for Children: A Preliminary Investigation. *Journal of Environmental Psychology*, 2, 134-138. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.05.002>
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., Alain, M. (2010). L'Amélioration Des Capacités De Résilience Chez L'Adulte Par La Réalisation Des Projets Personnels. *Bulletin de Psychologie*, 510(6), 435-440. doi:10.3917/bupsy.510.0435
- Egeland, B., Carlson, E., Sroufe, L. A. (1993). Resilience as Process. *Development & Psychopathology*, 5, 517–528.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık)*. (Doktora Tezi).
- Erdem Atak, İ. (2018). Gebelik, Annelik ve Perinatoloji Üzerine Bir Giriş. S. Missonnier. (Der.). *Perinatalitenin Ruhsallığı ve Psikanalitik Klinik* içinde (9). Bağlam Yayıncılık.
- Ergün, G., Işık, I., Dikeç, G., (2014). *Ülkemizdeki Psikiyatri Kliniklerinin Tedavi Edici Ortam Yönünden İncelenmesi*. Proje No: VKV 2014-4
- Feder, A., Nestler, E. J., Westphal, M., D. S., Charney, S. (2010). Psychobiological Mechanisms of Resilience to Stress. J. W. Reich, A. J. Zautra, J. S. Hall. (Der.). *Handbook of Adult Resilience* içinde (45-54). Guilford Press.
- Fergusson, D.M. and Lynskey, M.T. (1996). Adolescent Resiliency to Family Adversity. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 37, (81–292).
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen. M., Rosenvinge, J.H., Hjemdal, O. (2005). Resilience in Relation to Personality and Intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42. <https://doi.org/10.1002/mpr.15>

- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J.H., 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(2), 65-76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Gianesini, G. (2012). *Resilience as a Relational Construct. Theoretical and Empirical Evidences*. Germany: Edizioni Accademiche Italiane.
- Gibson, J.J. (1986). *The Ecological Approach to Visual Perception*. New York: Psychology Press.
- Gifford, R. (2002). Making a Difference: Some Ways Environmental Psychology Has Improved the World. R. B. Bechtel, A. Churchman. (Der.). *Handbook of Environmental Psychology* içinde (323-334). John Wiley & Sons Inc.
- Göregenli, M. (2018). *Çevre Psikolojisi- İnsan Mekân İlişkileri*. (4. bs.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Grahn, P., Stigsdotter, U.K., Berggren Barring, A-M. (2005). Human Issues: Eight Experienced Qualities in Urban Green Spaces. A. C. Werquin, B. Duhem, G. Lindholm, B. Oppermann, S. Pauleit, S. Tjallingii. (Der.). *Green Structure and Urban Planning. Final Report, EC COST Action C11* içinde (240-248). Brüksel: ESF COST Office.
- Grahn, P., Tenngart Ivarsson, C., Stigsdotter, U.K, Bengtsson, I-L. (2010) Using Affordances as a Health-Promoting Tool in a Therapeutic Garden. C. Ward Thompson, P. Aspinall, S. Bell. (Der.). *Innovative Approaches to Researching Landscape and Health* içinde (120-159). New York: Routledge.
- Griffin, K. H., Johnson, J. R., Kitzmann, J. P., Kolste, A. K., Dusek, J. A. (2015). Outcomes of a Multimodal Resilience Training Program in an Outpatient Integrative Medicine Clinic. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(10), 628-637. doi:10.1089/acm.2015.0130
- Gürkan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*. (Doktora Tezi).

- Haase, J.E. (2004). The Adolescent Resilience Model as a Guide to Interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 21, 289-299.
- Hall, J.S., Zautra, A.J. (2010). Indicators of Community Resilience. J. W. Reich, A. J. Zautra, J. S. Hall. (Der.) *Handbook of Adult Resilience*, 350-371. Guilford Press.
- Heim, C., Nemeroff, C. B. (2001). The Role of Childhood Trauma in the Neurobiology of Mood and Anxiety Disorders: Preclinical and Clinical Studies. *Biological Psychiatry*, 49, 1023-1039.
- Hill, M., Stafford, A., Seaman, P., Ross, N., Daniel, B. (2007). *Parenting and Resilience*. York: Josephine Rowntree Foundation.
- Horne, J., & Orr, J. (1998). Assessing Behaviors That Create Resilient Organizations. *Employment Relations Today*, 24, 29-39. doi:10.1002/ert.3910240405
- İldem, E. (2019). *Sporcu ve Sporcu Olmayan Fiziksel Engele Sahip Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık, Beden Algısı ve Psikolojik İyi Olma Durumu*. (Yüksek Lisans Tezi).
- Ingulli, K., Lindbloom, G. (2013). Connection to Nature and Psychological Resilience. *Ecopsychology*, 5(1), 52–55. doi:10.1089/eco.2012.0042
- İstanbul'da Bir İlk! Bağımsızlık Köyü'nün Temeli Atıldı. Eyupsultan.bel.tr, <https://www.eyupsultan.bel.tr/tr/main/news/istanbulda-bir-ilk-bagimsizlik-koyunun-temeli/15222>, (erişim: 27.03.2020).
- Jordan, M. (2015). *Nature and Therapy: Understanding Counselling and Psychotherapy in Outdoor Spaces*. Routledge.
- Kaplan, R., Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Kaptan, S. (2010). *Transseksüalite, Psikiyatrik Komorbidite ve Sosyal Destek*. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi.
- Kararımak, Ö. (2007). *Deprem Yaşamış Bireylerde Psikolojik Sağlamlığa Etki Eden Kişisel Faktörlerin İncelenmesi: Bir Model Test Etme Çalışması*. (Doktora Tezi).

- Kıran, E., Yetkin Aker, D. (2019). İç Göç Araştırmalarında Kültürleşme Boyutu. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17, 67-82.
- Kim-Cohen, J., Moffitt, T. E., Caspi, A., Taylor, A. (2004). Genetic and Environmental Processes in Young Children's Resilience and Vulnerability to Socioeconomic Deprivation. *Child Development*, 75(3), 651–668. doi:10.1111/j.1467-8624.2004.00699.x
- Kocayusufpaşaoğlu, N. (1986). *Türk Hukukunda Transseksüeller Nüfus Kütüğündeki Cinsiyet Kaydının Düzeltilmesi İçin Dâva Açabilir Mi? Fransız, Alman, İsviçre Ve İsveç Hukukları İle Mukayeseli Olarak*. İstanbul: Filiz Kitabevi.
- Kolar, K. (2011). Resilience: Revisiting the Concept and its Utility for Social Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 421–433. doi:10.1007/s11469-011-9329-2
- Laing, R. D. (2011). *Bölünmüş Benlik*. (E.A. Akça, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Lapierre, S., Bouffard, L. (2009). Poursuite Des Buts Personnels et Santé Mentale: Présentation, *Revue Québécoise de Psychologie*, 30(2), 5-14.
- Liebenberg, L., Ungar, M. (2009). *Researching Resilience*. Toronto: University of Toronto Press.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 534-562.
- Masten, A. S., Burt, K. B., Coatsworth, J. D. (2015). Competence and Psychopathology in Development. D. Cicchetti, D. J. Cohen. (Der.). *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation* içinde (696–738). John Wiley & Sons Inc.
- Masten, A.S., O'Dougherty Wright, M. (2010). Resilience over the Lifespan: Developmental Perspectives on Resistance, Recovery, and Transformation. J. W. Reich, A. J. Zautra, J. S. Hall. (Der.). *Handbook of Adult Resilience* içinde (213-237). Guilford Press.

- Mayer, F. S., Frantz, C. M. (2004). The Connectedness to Nature Scale: A Measure of Individuals' Feeling in Community with Nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 503–515. doi:10.1016/j.jenvp.2004.10.001
- Merikle, P. M., Smilek, D., Eastwood, J. D. (2001). Perception Without Awareness: Perspectives From Cognitive Psychology. *Cognition*, 79, (115-134). Elsevier.
- Mirza Baş, S. (2019). *Yeni Bir G Modeli Olarak Kentten Tersine G: İstanbul İncelemesi*. (Yüksek Lisans Tezi).
- Missonnier, S. (2011). Winnicott: Le Foetus et La Naissance. Enquğte Sur Un Scotome. *Le Carnet PSY* (26-32). Editions Cazaubon. N 150. ISSN 1260-5921
- Missonnier, S. (2012). *Manuel de Psychologie Clinique de La Prinatalit*. Elsevier-Masson.
- Mitchell, R., Popham, F. (2008). Effect of Exposure to Natural Environment on Health Inequalities: An Observational Population Study. *The Lancet*, 372(9650), 1655–1660. doi:10.1016/s0140-6736(08)61689-x
- Morgan, C. A., Wang, S., Mason, J., Southwick, S. M., Fox, P., Hazlett, G., Greenfield, G. (2000). Hormone Profiles in Humans Experiencing Military Survival Training. *Biological Psychiatry*, 47(10), 891–901. doi:10.1016/s0006-3223(99)00307-8
- Morrison, J. (2017). *DSM-5'i Kolaylaştıran "Klinisyenler İçin Tanı Rehberi"*. (H. U. Kural, ev.). M. şahin. (Der.).
- Moskowitz, G., Grant, H. (2009). *The Psychology of Goals*. New York: Guilford.
- Nash, J., Fraser, M. W. (1998). After-school Care for Children: A Resilience-based Approach. *Families in Society*, 79, 370-382.
- Nilsson, K., Baines, C., Konijnendijk, C. C. (2007). Health and The Natural Outdoors, *COST Strategic Workshop*, Kıbrıs.
- Nisbet, E. K. L. (2011). *A Nature Relatedness Intervention to Promote Happiness and Environmental Concern*. (Doktora Tezi).

- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., Murphy, S. A. (2009). The Nature Relatedness Scale: Linking Individuals' Connection With Nature to Environmental Concern and Behavior. *Environment and Behavior*, 41, 715–740.
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. (2011). Underestimating Nearby Nature. *Psychological Science*, 22(9), 1101–1106. doi:10.1177/0956797611418527
- O'Dougherty Wright, M., Masten, A.S. (2005). Resilience Processes in Development: Fostering Positive Adaptation in the Context of Adversity. (S. Goldstein, R. B. Brooks. (Der.). *Handbook of Resilience in Children* içinde (17-37). Boston: Springer.
- O'Dougherty Wright, M., Masten, A. S., Narayan, A. J. (2012). Resilience Processes in Development: Four Waves of Research on Positive Adaptation in the Context of Adversity. (S. Goldstein, R. B. Brooks. (Der.). *Handbook of Resilience in Children* (3. bs.) içinde (15–37). doi:10.1007/978-1-4614-3661-4\_2
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., Sawyer, S. M. (2003). Adolescent Resilience: A Concept Analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1–11.
- Önder A., Gülay, H. (2008). İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler açısından İncelenmesi. *9 Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Özer E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. (Doktora Tezi).
- Proshansky, H. M. (1976). The Appropriation and Misappropriation of Space. In *Appropriation of Space*. IAPS. Strasbourg, France: Louis Pasteur University.
- Rasmusson, A. M., Vasek, J., Lipschitz, D. S., Vojvoda, D., Mustone, M. E., Shi, Q., Charney, D. S. (2004). An Increased Capacity for Adrenal DHEA Release is Associated with Decreased Avoidance and Negative Mood Symptoms in Women with PTSD. *Neuropsychopharmacology*, 29(8), 1546–1557. doi:10.1038/sj.npp.1300432

- Resilience. The Merriam-Webster.com Dictionary, Merriam-Webster Inc., <https://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience>. (erişim: 1.12.2019).
- Reich, J. W., Zautra, A.J., Hall, J.S., (2010). Preface. J. W. Reich, A. J. Zautra, J. S. Hall. (Der.). *Handbook of Adult Resilience* içinde (xi-xv). Guilford Press.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., Kumpfer, K. L. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*, 21(6), 33–39. doi:10.1080/00970050.1990.10614589
- Sajdyk, T. J., Johnson, P. L., Leitermann, R. J., Fitz, S. D., Dietrich, A., Morin, M., Shekhar, A. (2008). Neuropeptide Y in the Amygdala Induces Long-Term Resilience to Stress-Induced Reductions in Social Responses But Not Hypothalamic-Adrenal-Pituitary Axis Activity or Hyperthermia. *Journal of Neuroscience*, 28(4), 893–903. doi:10.1523/jneurosci.0659-07.2008
- Sakıcı, Ç., Var, M. (2014). Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastane Bahçelerinin (Açık Alan Terapi Üniteleri) Düzenlenmesi Kriterleri. *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 14(1), 101-112.
- Sarı, A.S. (2017). *Transeksüellerde İlk Nesne İmgesi ile Cinselleşmiş Beden Tasarımının Rorschach Testiyle Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi).
- Sarıçam, H., şahin, S. H. (2015). Doğayla İlişkili Olma Ölçeğinin İlk Psikometrik Bulguları ve Öz-Aşkınlıkla İlişkisi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 267-280.
- Sayın Kasar, K., Yıldırım, Y., Özer, S. (2018). Rehabilitasyon Hemşireliğinde Hortikültürel Terapi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 34(3), 119-127.
- Sempik, J. (2010). Green Care and Mental Health: Gardening and Farming as Health and Social Care. *Mental Health and Social Inclusion*, 14(3), 15-22.
- Sharma, R. (2017). *Global Youth Wellbeing Index*. <https://www.youthindex.org/>, (erişim: 9.12.2019)

- Sikorska, I. (2014). *Theoretical Models of Resilience and Resilience Measurement Tools in Children and Young People*. T.M. Ostrowski, I. Sikorska. (Der.). *Health and Resilience*, 85-101. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Skodol, A. E. (2010). The Resilient Personality. J. W. Reich, A. J. Zautra, J. S. Hall. (Der.). *Handbook of Adult Resilience* içinde (112-125). Guilford Press.
- Sterling, P., Eyer, J. (1988). Allostasis: A New Paradigm to Explain Arousal Pathology. S. Fisher, J. Reason. (Der.). *Handbook of Life Stress, Cognition and Health* içinde (629–649). John Wiley & Sons.
- Sürmeli, İ. (2017). Türkiye’de İç Göçün Değişim ve Dönüşümü: Kentten Kıra Yöneliş. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi Gazi Akademi Genç Sosyal Bilimciler Sempozyumu 2017 Özel Sayısı*, 275-286.
- Svanberg, P. O. (1998). Attachment, Resilience and Prevention. *Journal of Mental Health*, (7), 543–578.
- Tekeli, İlhan. (2008). *Göç ve Ötesi*. İstanbul: Türkiye Ekonomik ve Toplumsal Tarih Vakfı Yayınevi.
- Tellez Lieberman, J., Lobban, K., Flores, Z., Giordano, K., Nolasco-Barrientos, E., Yamasaki, Y., Martinez-Donate, A. P. (2019). We All Have Strengths: A Retrospective Qualitative Evaluation of a Resilience Training for Latino Immigrants in Philadelphia, PA. *Health Equity*, 3(1), 548–556. doi:10.1089/heq.2019.0070
- Terapi Bahçesi Açıldı. İzmir.com, <http://www.izmir.com.tr/Pages/NewsDetails.aspx?x=24806>, (erişim: 27.03.2020).
- Tolman, E. C. (1948). Cognitive Maps in Rats and Men. *Psychological Review*, 55(4), 189–208. <https://doi.org/10.1037/h0061626>
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. doi:10.1037/0022-3514.86.2.320

- Tveit, M. S., Sang, A. O., Hagerhall, C.M., (2015). Doğal Güzellik: Görsel Peyzaj Değerlendirmesi ve Manzara Algısı. L. Steg, A. E. van der Berg, J. M. de Groot. (Der.). *Çevre Psikolojisi* içinde (37-46). Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Ulrich, R. S. (1984). View Through a Window May Influence Recovery From Surgery. *Science*, 224(4647), 420–421. doi:10.1126/science.6143402
- Ulrich R. S. (1999). Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. C. C. Marcus, M. Barnes. (Der.). *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations* içinde (27-86). New York: Wiley.
- Ulrich, R. S., Zimring, C., Zhu, X., DuBose, J., Seo, H-B., Choi, Y-S., Quan, X., Joseph, A. (2008). A Review of the Research Literature on Evidence-Based Healthcare Design. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, 1(3), 61–125. doi:10.1177/193758670800100306
- Uluslararası Engelsizmir 2020 Kongresi, Bahçe Terapisi “Hortikültürel Terapi” ve Yerel Yönetimler Çalıştayları. <http://www.engelsizmir.org/Content/UnderConst/BahceTerapisiCalistayiBrosuru.pdf> , (erişim: 28.03.2020).
- Ungar, M. (2011). The Social Ecology of Resilience: Addressing Contextual and Cultural Ambiguity of A Nascent Construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1-17.
- Uslu, A., Shakouri, N. (2012). Zihinsel ve Fiziksel Engelliler için Hortikültürel Terapi. *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*. 12 (1), 134-143.
- Ünal, G. (2016). *Küçük Şehirlerde ve Megakentlerde Yaşayan Bireylerin Ahlaki Olgunluk Düzeyi, Yaşam Kalitesi ve Umutluluk Düzeyi açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi).
- Van der Berg, A. E., Konijnendijk, C. C. (2015). Doğaya ve Doğal Manzaralara Karşı Çelişik Duygular. L. Steg, A. E. van der Berg, J. M. de Groot. (Der.). *Çevre Psikolojisi* içinde (68-76). Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.

- Vanderstede, W. (2011). “Chilling” and “Hopping” in the “Teenage Space Network”: Explorations in Teenagers’ Geographies in the City of Mechelen. *Children’s Geographies*, 9(2), 167–184. doi:10.1080/14733285.2011.562379
- Wapner, S., Demick, J. (2002). The Increasing Contexts of Context in the Study of Environment Behavior Relations. R. B. Bechtel, A. Churchman. (Der.). *Handbook of Environmental Psychology* içinde (3-14). John Wiley & Sons Inc.
- Wasonga, T. (2002). Gender Effects on Perceptions of External Assets, Development of Resilience and Academic Achievement: Perpetuation Theory Approach. *Gender Issues*, 20(43), 43-54. <https://doi.org/10.1007/s12147-002-0022-4>
- Watt Smith, T. (2018). *Duygular Sözlüğü. “Acıma”dan “Zevklenme”ye.* (H. Şirin, Çev.). İstanbul: Kolektif Kitap.
- Westin, A. F. (1967). *Privacy and Freedom*. New York: Ig Publishing.
- Wolin, S. J, Wolin, S. (1994). The Resilient Self. [Kitap eleştirisi *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity* by D. K. Shrier]. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(2), 298.
- Yates, T., Egeland, B., Sroufe, L. (2003). Rethinking Resilience: A Developmental Process Perspective. S. Luthar. (Der.). *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities* içinde (243-266). New York: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511615788.012
- Yazıcı, B. (2018). *Naratif Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Etkisi.* (Yüksek Lisans Tezi).
- Zautra, A.J., Hall, J.S., Murray K.E. (2010). Resilience: A New Definition of Health for People and Communities. J. W. Reich, A. J. Zautra, J. S. Hall. (Der.). *Handbook of Adult Resilience* içinde (3-34). Guilford Press.
- Ziff, K. (2012). *Asylum on the Hill. History of a Healing Landscape.* Ohio: Ohio University Press.

## **EKLER**

### **EK-1: Sosyodemografik Veri Formu**

#### **1. Yaş**

(...) 20-29    (...) 30-40

#### **2. Cinsiyet**

(...) Kadın    (...) Erkek    (...) Diğer

#### **3. Eğitim Durumu**

(...) İlköğretim    (...) Lise    (...) Lisans    (...) Yüksek lisans ve üzeri

#### **4. Algılanan Gelir Düzeyi**

(...) Düşük    (...) Orta    (...) Yüksek

#### **5. Temel Geçim Kaynağı**

(...) Hizmet    (...) Tarım & Hayvancılık    (...) Sanayi & Teknoloji    (...) Diğer

#### **6. Yaşam Alanı**

(...) Büyük bir şehirde yaşıyorum

(...) Küçük bir şehirde yaşıyorum

(...) Bir köyde / kasabada yaşıyorum

#### **7. Günlük aktivitelerim doğada vakit geçirme olanağı sağlar.**

(...) Evet    (...) Hayır

#### **8. Daha önce psikolojik durumum için desteğe başvurdum.**

(...) Evet    (...) Hayır

## EK-2: Yaşanılan Yer Algısı Ölçeği

Aşağıda yer alan yaşadığınız şehir/yer hakkında hissettiklerinizle ilgili ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan “1= Bana Hiç Uygun Değil” ile “5= Bana Tamamen Uygun” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.

*(1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun*

|   |                                                                |   |   |   |   |   |
|---|----------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | Yaşadığım yerin güvenli olduğunu düşünüyorum.                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Yaşadığım yerde sakin bir yaşam var.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Yaşadığım yerde insanlar birbirlerine fazla müdahale etmezler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Yaşadığım yer iyi bir yaşam sürmeme katkı sağlar.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Yaşadığım yerde doğa ile iç içeyiz.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### EK-3: Doğa İlişkilik Ölçeği (DIO-21)

|                                                                                                                                                                                               |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Aşağıda verilen ifadelerin karşısındaki rakamlarda siz uygun olanı (X) işaretleyiniz<br>1=Kesinlikle katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=<br>Kesinlikle Katılıyorum |   |   |   |   |   |
| 1.Kötü havada bile açık havada olmaktan hoşlanırım.                                                                                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.Bazı türlerin yok olması ya da soyunun tükenmesi normaldir.                                                                                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.İnsanların doğayı canlarının istediği gibi kullanma hakkı vardır.                                                                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.Bir tatil yeri seçmek istesem idealim uzaklardaki ıssız, vahşi doğa olurdu.                                                                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.Davranışlarımın çevreyi nasıl etkileyeceği hakkında her zaman düşünürüm.                                                                                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.Toprağı kazmaktan ve ellerimin toprak olmasından hoşlanırım.                                                                                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.Doğa ve çevreyle olan yakınlığım dini düşüncelerimden kaynaklanmaktadır.                                                                                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.Çevresel konuların farkındayım.                                                                                                                                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.Nerede olursam olayım, vahşi hayata özen gösteririm.                                                                                                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.Pek sık doğaya çıkmam.                                                                                                                                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11.Yapacağım herhangi şey gezegendeki diğer yerlerdeki problemleri değiştirmez.                                                                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.Ben doğadan ayrı değilim; doğanın bir parçasıyım.                                                                                                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13.Medeniyetten uzakta ve ormanın derinliklerinde olma düşüncesi korkunçtur.                                                                                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14.Doğa hakkındaki duygularım benim yaşam tarzımı etkilemez.                                                                                                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15.Hayvanlar, kuşlar ve bitkiler insanlardan daha az hakka sahiptir.                                                                                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16.Bir şehrin ortasında bile çevremdeki doğayı fark ederim.                                                                                                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17.Doğa ile olan ilişkim kişiliğimin bir parçasıdır.                                                                                                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18.Doğayı korumak gereksizdir çünkü doğa herhangi bir insan etkisine gerek kalmadan iyileşebilecek kadar güçlüdür.                                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19.İnsan dışındaki türlerin karşı karşıya oldukları yok olma durumu, insanların aynı durumu yaşayacağını göstergesidir.                                                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20.Hayvanların çektiği acıları sık sık düşünürüm.                                                                                                                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21.Dünyaya ve bütün canlılara kendimi çok bağlı hissediyorum.                                                                                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

#### EK-4: Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği

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

|                                                                         |  |  |  |  |                                               |
|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|-----------------------------------------------|
| 17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...                                      |  |  |  |  |                                               |
| Birbirinden bağımsız                                                    |  |  |  |  | Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş            |
| 18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...                             |  |  |  |  |                                               |
| Zayıftır                                                                |  |  |  |  | Güçlüdür                                      |
| 19. Yargılarıma ve kararlarıma ...                                      |  |  |  |  |                                               |
| Çok fazla güvenmem                                                      |  |  |  |  | Tamamen güvenirim                             |
| 20. Geleceğe dönük amaçlarım ...                                        |  |  |  |  |                                               |
| Belirsizdir                                                             |  |  |  |  | İyi düşünülmüştür                             |
| 21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...                               |  |  |  |  |                                               |
| Günlük yaşamımda yoktur                                                 |  |  |  |  | Günlük yaşamımı kolaylaştırır                 |
| 22. Yeni insanlarla tanışmak ...                                        |  |  |  |  |                                               |
| Benim için zordur                                                       |  |  |  |  | Benim iyi olduğum bir konudur                 |
| 23. Zor zamanlarda, ailem ...                                           |  |  |  |  |                                               |
| Geleceğe pozitif bakar                                                  |  |  |  |  | Geleceği umutsuz görür                        |
| 24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...                 |  |  |  |  |                                               |
| Bana hemen haber verilir                                                |  |  |  |  | Bana söylenmesi bir hayli zaman alır          |
| 25. Diğerleriyle beraberken                                             |  |  |  |  |                                               |
| Kolayca gülerim                                                         |  |  |  |  | Nadiren gülerim                               |
| 26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:           |  |  |  |  |                                               |
| Birbirlerini desteklemez biçimde                                        |  |  |  |  | Birbirlerine bağlı biçimde                    |
| 27. Destek alırım                                                       |  |  |  |  |                                               |
| Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden                                        |  |  |  |  | Hiç kimseden                                  |
| 28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır                                  |  |  |  |  |                                               |
| Her şeyi umutsuzca gören bir                                            |  |  |  |  | Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma |
| 29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ... |  |  |  |  |                                               |
| Zordur                                                                  |  |  |  |  | Kolaydır                                      |
| 30. İhtiyacım olduğunda ...                                             |  |  |  |  |                                               |
| Bana yardım edebilecek kimse yoktur                                     |  |  |  |  | Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır  |
| 31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...                    |  |  |  |  |                                               |
| Başa çıkmaya çalışırım                                                  |  |  |  |  | Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır           |
| 32. Ailemde şunu severiz ...                                            |  |  |  |  |                                               |
| İşleri bağımsız olarak yapmayı                                          |  |  |  |  | İşleri hep beraber yapmayı                    |
| 33. Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri ...                               |  |  |  |  |                                               |
| Yeteneklerimi beğenirler                                                |  |  |  |  | Yeteneklerimi beğenmezler                     |

## ÖZGEÇMİŞ

03 Kasım 1993 tarihinde Beyoğlu, İstanbul’da dünyaya gelmiştir. Lise eğitimini Sainte Pulcherie Fransız Lisesi’nde tamamladıktan sonra üniversite eğitimi için Fransa Montpellier’e yerleşmiştir. Montpellier 3 Paul-Valéry Üniversitesi Psikoloji bölümü mezunudur. Alanında ilk deneyimini Şişli Hamidiye Etfal Hastanesi Psikodermatoloji Kliniğinde gönüllü psikolog olarak edinmiştir. Yüksek Lisans eğitimini Klinik Psikoloji alanında Beykent Üniversitesi’nde görmüştür. Varoluşçu Akademi’de Temel Varoluşçu Analiz eğitimini tamamlamıştır. Bilişsel Beceri Sosyal Sorumluluk Projesi gönüllüsüdür. Psikoterapi ve Psikososyal Çalışmalar Derneği Ayrımcılıkla Mücadele Komisyonu üyesidir. İleri seviyede İngilizce ve Fransızca bilmektedir.

**ŞİVA EKİZ**