

## DOĞAYLA İLİŞKİLİ OLMA İLE DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ<sup>1</sup>

### THE EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NATURE RELATEDNESS, DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS

*Hakan SARIÇAM<sup>1</sup>, Süleyman Hilmi ŞAHİN<sup>2</sup>, Etem SOYUÇOK*

<sup>1</sup> *Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD Kütahya / Türkiye*

<sup>2</sup> *Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Kütahya / Türkiye*

<sup>3</sup> *Dumlupınar Üniversitesi Tıp Fakültesi Kütahya / Türkiye*

**Öz:** Bu çalışmada Doğayla İlişkili Olma Ölçeğinin (DİOS-6) Türkçe adaptasyon çalışması sunulmuş, psikometrik bulguları incelenmiştir. Buna ek olarak doğayla ilişkili olma ile depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Geçerlik çalışmaları için açıklayıcı yapı geçerliği ve ölçüt geçerliği incelenmiştir. Ölçüt geçerliği çalışması için Doğayla İlişkili Olma Ölçeğinin (DİOS-21) uzun formu kullanılmıştır. Güvenirlik çalışmalarında iç tutarlık güvenilirlik ve test-tekrar test güvenilirliği incelenmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda 6 maddelik tek faktörlü bir yapı elde edilmiş ve bu tek boyutlu modelin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında uyum indeksi değerleri  $\chi^2=11.83$ ,  $sd=6$  ( $\chi^2/sd=1.97$ ,  $p=0.00$ ),  $RMSEA=.035$ ,  $GFI=.96$ ,  $AGFI=.96$ ,  $CFI=.97$ ,  $NFI=.96$ ,  $NNFI=.97$ ,  $RFI=.97$ ,  $IFI=.96$ ,  $SRMR=.04$ ,  $PGFI=.95$  ve  $PNFI=.97$  olarak bulunmuştur. Faktör yükleri .42 ile .74 arasında sıralanmaktadır. Benzer ölçek geçerliği çalışmasında DİOS-6 ile DİOS-21 arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı .88, düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerlerinin .63 ile .81 arasında sıralandığı gözlenmiştir. İkinci çalışmada DİOS-6 ve DASÖ-42 ölçme araçları kullanılmış; doğayla ilişkili olma ile depresyon, kaygı ve stres arasında negatif ilişkiler bulunmuştur. Çalışma bulguları ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Doğayla ilişkilik, Depresyon, Anksiyete, Stres, Ölçek

**Abstract:** This paper presented the Turkish version of the Nature Relatedness (NP-6) Scale, examined its psychometric properties. Besides, the relationships between nature relatedness, depression, anxiety, and stress were examined. Construct validity and concurrent validity were conducted in validity studies. Natural Relatedness (NR-21) Scale was used for concurrent validity. In reliability analysis, the instrument's internal consistency and re-test reliability were studied. Results explanatory factor analyses demonstrated that 6 items yielded one-factor, and results of confirmatory factor analyses for one-dimensional model showed that  $\chi^2=11.83$ ,  $df=6$  ( $\chi^2/df=1.97$ ,  $p=0.00$ ),  $RMSEA=.035$ ,  $GFI=.96$ ,  $AGFI=.96$ ,  $CFI=.97$ ,  $NFI=.96$ ,  $NNFI=.97$ ,  $RFI=.97$ ,  $IFI=.96$ ,  $SRMR=.04$ ,  $PGFI=.95$ , and  $PNFI=.97$ . Factor loadings ranged from .42 to .74. In the concurrent validity significant positive relationship was found between NR-21 Scale and NR-6 Scale. Cronbach Alpha internal consistency coefficients were found as .89 for scale. Moreover, test-retest reliability coefficient was .88 and corrected item-total correlations ranged from .63 to .81. In second study, NRS-6 and DASS-42 was used for data gathering. According to findings, nature relatedness has negative relationship with depression, anxiety and stress. The results were discussed in the light of the related literature.

**Key Words:** Nature relatedness, Depression, Anxiety, Stress, Scale

*Doi: 10.17360/UHPPD.2015414021*

- (1) *Sorumlu Yazar: Hakan SARIÇAM, Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.D., Kütahya / Türkiye hakan.saricam@dpu.eu.tr hakansaricam@gmail.com Geliş Tarihi / Received: 04.06.2015 Düzeltme Tarihi / Revision Date: 10.06.2015 – 28.07.2015 Kabul Tarihi / Accepted: 20.10.2015 Makalenin Türü: Type of article (Araştırma – Uygulama / Research -Application) Çıkar Çatışması / Conflict of Interest: Yok / None “Etik Kurul Raporu Yok – None of Ethics Committee”*



UHPPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ  
Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015  
INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES  
September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: I0-I11-I12-I30 ID:36 K:49

ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

(Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

## GİRİŞ

İnsanoğlunun geleceği söz konusu olduğunda son 20 yılda karşı karşıya kaldığımız en önemli sorunlar arasında doğa ve çevre sorunlarının başlarda geldiğini söylemek pek de yanlış olmayacaktır. Hatta bu sorunlar birçok devletin, uluslararası örgütlerin ve sivil toplum kuruluşlarının ilk gündem maddeleri arasında yer almaktadır. Doğada meydana gelen birçok değişiklik, örneğin doğal kaynakların tükenmesi, iklim değişimleri, canlı türlerinin yok olması doğanın dengesini bozmaktadır. Ekolojik dengenin bozulmasında insanoğlu maalesef başrolü oynamaktadır. İnsanoğlu için yiyecek, içecek, barınma vs. gibi birçok imkân ve fayda sağlayan doğa, aynı fedakârlığı insanlar tarafından görmemektedir. Üstelik doğanın yararları sadece bu kadar ile sınırlı değildir; özellikle beden ve ruh sağlığımız açısından da olumlu katkıları (Nisbet & Zelenski, 2011; Zeller, 2006) yadsınamaz kadar büyüktür.

Doğanın bize sunduklarına karşın bizim doğaya acımasızca davranmamız; fakat ne olursa olsun doğadan, doğal yaşantıdan vazgeçemememiz: Doğa ile insan arasında kuvvetli bir bağ olmasından kaynaklanmaktadır (Fromm, 1964, 2011; Kellert & Wilson, 1993; Nisbet, 2011). Wilson'ın (1984) Biyofili (biophilia) hipotezine göre insan benliği ve diğer yaşayan sistemler arasında içgüdüsel bir bağ vardır. Bu bağın sebebi ise “İnsan varoluşunun bilinçaltından hayatını devam ettirme

ve yaşamsal bağlantılar kurma çabası”dır. Erich Fromm (2011) ise daha önceleri ‘The Heart of Man’ kitabında bu bağdan şöyle bahsetmiştir: “Biyofili, canlı ve yaşamsal olan şeyler tarafından cezbedilme yolundaki psikolojik saplantıdır”. Bundan dolayıdır ki birçok insan yoğun şehir yaşantısından kurtulup doğayla iç içe bir yaşamı tercih etmektedirler.

İlk olarak MÖ 563-MÖ 483 yıllarına dayanan Uzakdoğu ülkelerinde ve Hindistan’da özellikle dini terminolojide (Hinduizm ve Budizm) transa geçme ve manevi olgunlaşma (nirvana) aracı olarak kullanılan doğa (Güngören, 2011), daha sonraları psikolojik iyileştirme yaklaşımı olarak kullanılmaya başlanmış (Goleman, 1972; Wallace & Benson, 1972); özellikle farkındalık terapisi ve meditasyon uygulamalarında etkin bir şekilde faydalanılmıştır (Wallace, Dillbeck, Jacobe, & Harrington, 1982). Günümüzde pozitif psikoterapi bağlamında birçok ülkede doğa terapi (Ecotherapy/Nature Therapy) uygulamalarına rastlamak mümkündür (Calogiuri & Chroni, 2014; Gladwell ve diğerleri, 2013; Pretty ve diğerleri, 2007). Ülkemizde de son yıllarda popüler olan bu terapi uygulamalarının kullanımı özellikle klinik ortamda ve özel gereksinimli bireylerin rehabilitasyon çalışmalarında hızla artmaktadır.

## Depresyon

Depresyon psikolojik rahatsızlıklar arasında en fazla incelenen konular arasında ilk sıralarda



UHPPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: I0-I11-I12-I30 ID:36 K:49

ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

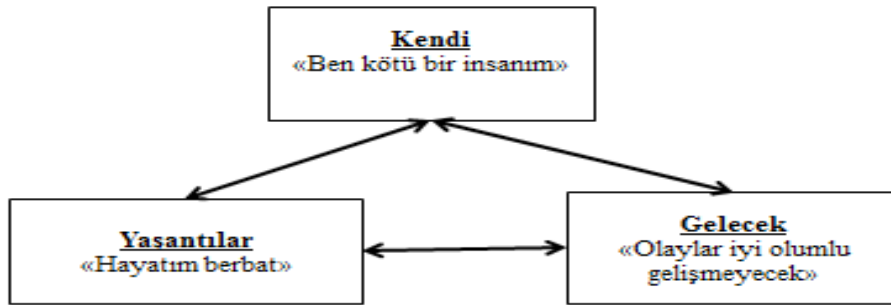
(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

(Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

gelmektedir (Gotlib, Roberts, & Gilboa, 1998; Passer & Smith, 2008). Freud (1957) depresyonu, melankolinin ruhsal özelliklerinden ayırt ederek; üzüntüden acı çekme, dış dünyaya ilginin kaybolması, sevme kapasitesinin yitirilmesi, tüm aktivitelerden soyutlanma, kendine değer vermenin azalması, kendini aşağılık hissetme, kendini suçlama, her an cezalandırılacağı sanılarına sahip olma şeklinde karakterize etmiştir. Beck'e (1976)

göre depresif bireyler her şeyi olumsuz görür ve başkalarını suçlarlar. Beck bu durumu “depresif yükleme deseni” olarak adlandırır. Bu teoriye göre olumlu olaylar ve başarı kendi dışındaki faktörlere; olumsuz olaylar ise kişisel faktörlere atfedilir. Negatif inançlar, depresyonun çekirdeğini oluşturur ve çocukluk yıllarında oluşmaya başlar (Beck, 1967). Bu inançları Şekil 1’de şöyle ifade etmiştir.



Şekil 1. Beck'in Negatif İnançlar Senaryosu

Davranışçı kuramcılar ise depresyonu çevresel faktörlere dayandırmaktadır (Lewinsohn, Hoberman, Teri & Hantzinger, 1985). Bu kuramda depresyonun ortaya çıkmasında sosyal desteğin azalması (yalnızlık ve teselli eksikliği) önemli rol oynamaktadır (Ainswort, 2000).

### Anksiyete

Anksiyete, algılanan tehdide karşı doğal bir tepki olarak ortaya çıkan gerginlik ve endişe halidir (Rachman, 2004). Anksiyete bozuklukları değerlendirilirken, verilen bu tepkilerin, günlük

yaşamda ortaya çıkma sıklığı ve yaşamı ne derece etkilediği dikkate alınır (Passer & Smith, 2008). Anksiyete belirtileri 4 katogori altına yer alır: Öznel-duygusal, bilişsel, fizyolojik ve davranışsal bileşenler (Barlow, 2002). 1-Öznel duygusal bileşenler: Kaygı ve gerginlik. 2-Bilişsel bileşenler: Vesveseli düşünceler ve baş edememe düşüncesi. 3-Psikolojik bileşenler: Kalp atış hızı ve kan basıncının artması, kaslardaki gerginlik, nefes alımının hızlanması, ağız kuruması, mide bulantısı, sık sık idrara çıkma, ishal, diğer otonom sinir sistemindeki artan bazı semptomlar. 4.



UHPPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: I0-I11-I12-I30 ID:36 K:49

ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

(Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

Davranışsal bileşenler: Korkulan durumlardan kaçınma, görev performansının bozulması, artan irkilme tepkisi şeklindedir (APA, 2013). Freud'a göre nevrotik bozukluklar olarak değerlendirilen anksiyete, bilinç dışı çatışmalardan ve id, ego, süper ego üçlününün birbiri üzerinde etki kurmaya çalışmasından kaynaklanır. Başka bir ifade ile ego savunma zayıflığıdır. Bilişsel teorisyenlere göre, anksiyete bilişsel çarpıtmaların bir ürünüdür (Flett, Hewitt, Endler, & Tassone, 1995). Bu yönüyle anksiyete, depresyona benzemektedir. Huppert'a (2008) göre hastaların 20%-40%'nda depresyon ve anksiyete birlikte ortaya çıkar. Son olarak davranışçı teoriye göre, anksiyete klasik koşullarda ortaya çıkan öğrenilmiş tepkilerdir (Rachman, 2004).

## Stres

Hayatımızın olmazsa olmazlarından biri haline gelen stres: Organizma ile çevre arasındaki uyumsuzluk durumlarda ortaya çıkan bir durumdur. Başka bir ifadeyle çevreden gelen istek ve talepler ile baş etme mekanizması arasındaki dengesizlik durumunda ortaya çıkan tepkidir (McGrath, 1970). Norfolk (1979, 1986) stresi, kişinin uyum sınırlarının zorlanmasıyla ortaya çıkan psikolojik ya da fiziksel baskı altında gösterdiği tepki olarak ifade etmektedir. Lazarus (1966) ise, stresi kişilerin üzerinde fizyolojik ve psikolojik yapıları olan ve kişilerin davranışlarını, işteki verimliliklerini ve kişilerarası ilişkilerini

olumsuz şekilde etkileyen, psikolojik bir durum olarak tanımlamıştır. Stres kavramını kuramsal anlamda en kapsamlı şekilde çalışan Lazarus ve Folkman (1984) stresin uyarıcı ve tepki olmak üzere iki bileşeninden bahsetmiştir. Uyarıcı bileşeni çoğu zaman çevre tarafından aktif tutulur ve tepkinin oluşması ile sonuçlanır. Tepki bileşeni ise uykusuzluk, endişe, kalp çarpıntısı olarak kendini gösterir. Diğer taraftan stresin hem olumlu (eustress) hem de olumsuz (distress) türü vardır (Selye, 1974). Olumlu stres başarının yordayıcısı olarak gösterilirken, olumsuz stres psikolojik ve somatik sıkıntıların tetikleyicisidir.

## Araştırmanın Önemi ve Amacı

Depresyon, anksiyete ve stres insan ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olan (DeJean, Giacomini, Vanstone, & Brundisini, 2013; Ralf & Ute, 2001); birbirinin tetikleyicisi (Crawford & Henry, 2003; Lovibond & Lovibond, 1995b) hem psikolojik hem de fizyolojik etkileri olan rahatsızlıklardır. Farklı epidemiyolojik araştırmalar arasında farklılıklar görülse de yaşam boyu depresyon görülme sıklığı kadınlarda %20, erkeklerde %12'dir. Major depresyonun yıllık sıklığına baktığımızda kadınlarda % 12, erkeklerde %7'dir. Major depresyonun 2020 yılında dünyada en çok hastalık yüküne yol açacak hastalıklar listesinde 2. sırayı alması beklenmektedir (Kessler, 2009; Narrow & Rubiostipeç, 2009; WHO, 2000). Ülkemizde durum bundan farklı değildir. Bayram ve Bilge'nin





UHPPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: I0-I11-I12-I30 ID:36 K:49

ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

( Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

(2008) 1617 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir çalışmada öğrencilerin %27.12'sinde depresyon, %47,1'inde anksiyete ve %27'sinde stres düzeyinin risk aralığının yukarısında olduğunu tespit etmişlerdir. Bu oranlar her geçen gün artmakta ve buna bağlı olarak intihar oranları da yükselmektedir. Yurtdışında psikolojik dayanıklılığı arttırmada başka bir ifadeyle depresyon, anksiyete ve stres düzeyini ya da riskini azaltmada yoga, meditasyon, doğa terapi gibi alternatif tıp uygulamaları hızla artmaktadır. Ülkemizde ise bu tür uygulamalara çok nadir rastlanmaktadır. Çünkü bireylerin doğayla ilişki düzeyini belirleyecek; sonrasında doğanın depresyon, anksiyete, stres vs. gibi ruhsal rahatsızlıklara etkisi olup olmadığını saptayacak bir ölçme değerlendirme aracı eksikliği vardır.

Bu çalışmanın temel amacı Doğayla İlişkili Olma Ölçeğinin Kısa Formunu Türkçe'ye uyarlayarak ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı ise doğayla ilişkili olma ile depresyon, anksiyete ve stres arasında ilişki olup olmadığını incelemektir. Bu çalışma, hem yurt içi hem de yurt dışı alanyazın incelendiğinde bu ilişkileri inceleyen ilk çalışma özelliğine sahiptir.

## İLK ÇALIŞMA

### YÖNTEM

#### Çalışma Grubu

Çalışmanın ilk aşamasının çalışma grubunu Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 120 (75 kız, 45 erkek) lisans öğrencisi, 122 (78 kız, 44 erkek) formasyon eğitimi sertifika öğrencisi olmak üzere toplamda 242 katılımcı oluşturmaktadır. Formasyon eğitimi sertifika öğrencileri Güzel Sanatlar Fakültesi (43 öğrenci) ve Beden Eğitimi Spor Yüksekokulundan (79 öğrenci) gelmektedir. Katılımcıların yaşları 18 ile 36 arasında değişmekte olup; yaş ortalamaları 26.81 olarak bulunmuştur.

#### Veri Toplama Aracı

**Doğayla İlişkili Olma Ölçeği-6 (Nature Relatedness (NR-6) Scale):** Ölçeğin orijinali 21 maddelik Doğayla İlişkili Olma Ölçeğinden Nisbet ve Zelenski (2013) tarafından 6 maddenin alınmasıyla oluşturulmuştur. Ölçek 5'li Likert ("1" Kesinlikle Katılıyorum, "2" Katılıyorum, "3" Kararsızım, "4" Katılmıyorum, "5" Kesinlikle Katılmıyorum) tipi olup; kendini değerlendirmeye yönelik bir ölçme aracıdır. 6 madde tek faktörlü model toplam varyansın 62.48%'ini açıklamaktadır. Doğayla İlişkili Olma Ölçeği-6 ile Ekoloji Ölçeği alt boyutları (sözel bağlantı, davranışsal bağlantı, etki) arasında  $p < .01$  önem düzeyinde sırasıyla  $r = .64, .55, .57$ ; yirmi bir maddelik Doğayla İlişkili Olma



UHPPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ  
Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015  
INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES  
September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: I0-I11-I12-I30 ID:36 K:49

ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

(Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

Ölçeği ile ise  $r=.79$  pozitif ilişki bulunmuştur. Chronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayıları 1 aylık periyotlar için  $r=.80$  ile .84 arasında tespit edilmiştir.

**Doğa İlişkililik Ölçeği-21 (Nature Relatedness (NR)-21):** Nisbet, Zelenski ve Murphy (2009) tarafından yetişkinlerin doğayla ilişki düzeyini belirlemeye yönelik geliştirilen ölçek 21 madde ve 3 alt boyuttan (Doğayla ilişkide kendilik: 5, 7, 8, 12, 14, 16, 17, 21; Doğayla ilişkiye bakış açısı: 2, 3, 11, 15, 18, 19, 20; Doğayla ilişkide deneyimler: 1, 4, 6, 9, 10, 13) oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert (“1” Kesinlikle Katılıyorum, “2” Katılıyorum, “3” Kararsızım, “4” Katılmıyorum, “5” Kesinlikle Katılmıyorum) tipi olup; kendini değerlendirmeye yönelik bir ölçme aracıdır. Ölçekten toplam puan alınabildiği gibi alt boyutlara göre de puan alınabilmektedir; puanlama yapılırken 2., 3., 10., 11., 13., 14., 15., 18. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Sarıçam ve Şahin (2015) tarafından 358 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerle yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda 21 maddelik tek faktörlü bir yapı elde edilmiş ve bu tek boyutlu yapı toplam varyansın %38.71’ini açıklamaktadır. Faktör yükleri .30 ile .69 arasında sıralanmaktadır. Benzer ölçek geçerliği çalışmasında Doğa İle İlişkili Olma Ölçeği ile Yeni Ekolojik Paradigma Ölçeği arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık

güvenirlik katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı .68, düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerlerinin .29 ile .61 arasında sıralandığı gözlenmiştir.

### İşlem

Öncelikle Doğayla İlişkili Olma (DİO-6) Ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışması için ölçeği geliştirenlerden biri olan Elizabeth K. NISBET ile e-posta yoluyla iletişim kurulmuş ve ölçeğin uyarlanabileceğine ilişkin gerekli izin alınmıştır. Türkçeye çevrilme süreci belli aşamalardan oluşmaktadır. Öncelikle ölçek İngilizce Öğretmenliği bölümü mezunu 3 dil uzmanı tarafından Türkçeye çevrilmiş ve daha sonra bu Türkçe formlar tekrar İngilizceye çevrilerek her iki dili bilen 29 kişiye uygulama yapılarak bu iki form arasındaki tutarlılık incelenmiştir. Yine aynı 3 dil uzmanı ve 1 Türk Dili ve Edebiyatı uzmanı, elde edinilen Türkçe formlar üzerinde tartışarak anlam ve gramer açısından gerekli düzeltmeleri yapmış ve denemelik Türkçe form elde edilmiştir. Son aşamada bu form, coğrafya, psikiyatri ve psikolojik danışma ve rehberlik alanındaki 3 alan uzmanına inceletilerek görüşleri doğrultusunda bazı değişiklikler yapıldıktan sonra bir uygulama formu oluşturulup katılımcılara uygulanmıştır. Elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra paket programı aracılığıyla maddelere açıklayıcı faktör analizi (AFA), doğrulayıcı faktör analizi (DFA), ölçüt geçerliği, güvenilirlik ve madde analizleri yapılmıştır.



UHPPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: I0-I11-I12-I30 ID:36 K:49

ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

( Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

## BULGULAR

### Dilsel Eşdeğerlik

İngilizce ve Türkçeyi bilen 29 kişiye iki hafta arayla yapılan uygulamada Türkçe ve İngilizce formlar arasında  $r=.88$  ilişki bulunmuştur.

### Yapı Geçerliği

**Açıklayıcı faktör analizi.** Ölçeğin yapı geçerliği için ilk çalışmada 120 eğitim fakültesi öğrencisinden elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunu tespit etmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı hesaplanmış ve Bartlett Sphericity testi yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO .60'dan yüksek ve Bartlett testinin anlamlı çıkması gerekmektedir (Büyüköztürk,

Akgün, Kahveci, ve Demirel, 2004). Yapılan analiz sonucu KMO örneklem uygunluk katsayısı .89, Bartlett Sphericity testi  $\chi^2$  değeri 305.425 ( $p<.001$ ,  $sd=15$ ) bulunmuştur. Ölçeğin yetişkinlerden oluşan çalışma grubunda faktör yapısını ortaya koymak üzere açıklayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. Yatay eksen (Scree Plot) grafiğinde ölçeğin tek boyutlu olduğu gözlenmiştir. AFA yapılırken maddeler serbest bırakılmış ve özdeğeri 1'in üzerinde tek faktörlü yapı toplam varyansın %60.96'sını açıkladığı gözlenmiş ve sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir. Bu bulgulara göre ölçeğin madde faktör yapısının Türk kültürüne uygun olduğu fakat maddelerin doğrulanması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 1. AFA Faktör Yükleri ve Varyans Değeri**

Madde	Faktör yükü
1.Bir tatil yeri seçmek istesem idealim uzaklardaki ıssız, vahşi doğa olurdu	.71
2.Davranışlarımın çevreyi nasıl etkileyeceği hakkında her zaman düşünürüm.	.83
3.Doğa ve çevreyle olan yakınlığım dini düşüncelerimden kaynaklanmaktadır.	.79
4.Nerede olursam olayım, vahşi hayata özen gösteririm.	.75
5.Doğa ile olan ilişkim kişiliğimin bir parçasıdır.	.82
6.Dünyaya ve bütün canlılara kendimi çok bağlı hissediyorum.	.79
Toplam varyans	%60.96

Tablo 1 incelendiğine tek faktörlü yapı toplam varyansın %60.96'sını açıklamaktadır. Madde faktör yükleri .71 ile .83 arasında sıralanmaktadır.

**Doğrulayıcı faktör analizi.** Ölçeğin yapı geçerliği için AFA'dan elde edilen yapının doğrulanması için 122 formasyon eğitimi sertifika programı öğrencisinden elde edilen verilere doğrulayıcı



UHPPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: I0-I11-I12-I30 ID:36 K:49

ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

(Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

faktör analizini uygulanmıştır. DFA’da modelin uyumunu değerlendirirken, değişik uyum iyiliği kriterlerine bakmak gerekmektedir (Büyüköz-türk, Akgün, Özkahveci ve Demirel, 2004). Bu çalışmada yapılan DFA için Ki-Kare Uyum Testi (Chi-Square Goodness), düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (Adjustment Goodness of Fit Index, AGFI), karşılaştırmalı uyum indeksi (Comparative Fit Index, CFI), normlaştırılmış uyum indeksi (Normed Fit Index, NFI), normlaştırılmamış uyum indeksi (Non-Normed Fit Index, NNFI), görelî uyum indeksi (Relative Fit Index, RFI), fazlalık uyum indeksi (Incremental Fit Index, IFI), iyilik uyum indeksi (Goodness of Fit Index, GFI), tahmin hatalarının ortalamasının karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA), standartlaştırılmış hata kareleri ortalamasının karekökü (Standardized Root Mean Square Residual, SRMR), sıkı normlaştırılmış uyum indeksi (Parsimony Normed Fit Index, PNFI) ve sıkı iyilik uyum indeksi (Parsimony Goodness of Fit Index, PGFI) incelenmiştir. İlk olarak Ki-Kare Uyum Testi için, ki kare ( $\chi^2$ ) değeri serbestlik derecesine (sd) bölünmüştür. Bu değerin 2’den küçük olması mükemmel uyuma, 3’ten küçük olmasının iyi uyuma işaret ettiği,

5’ten küçük olmasının ise, kabul edilebilir uyum değeri olduğu belirtilmektedir (Byrne, 2010). CFI, GFI, IFI, RFI, NFI, için değerlerin .95’ten büyük olması mükemmel uyum, .90-.94 arası değerler ise iyi uyum düzeyi, .85-.89 arası kabul edilebilir uyum düzeyi olarak belirtilmektedir (Kline, 2005). RMSEA .05’ten küçük olması mükemmel uyuma, .06-.08 arasında olması ise kabul edilebilir uyuma; SRMR değerlerinin .05’ten küçük olması mükemmel uyum, .06-.10 arası olması kabul edilebilir uyum olarak belirtilmektedir (Kline, 2011). Ayrıca PNFI ve PGFI uyum indekslerinin .50’nin üzerinde olması kabul edilebilir uyumu, .95 ve üzerinde olması ise, mükemmel uyumu göstermektedir (İlhan & Çetin, 2014). DİÖ-6’ya ilişkin yapılan DFA sonucu 6 madde tek boyutlu modelin uyum indeksleri incelenmiş ve minimum ki-kare değerinin [ $\chi^2=11.83$ ,  $sd=6$  ( $\chi^2/sd=1.97$ ,  $p=0.00$ ) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=.035, GFI=.96, AGFI=.96, CFI=.97, NFI=.96, NNFI=.97, RFI=.97, IFI=.96, SRMR=.04, PGFI=.95 ve PNFI=.97 olarak bulunmuştur. DFA’dan elde edilen tek boyutlu modele ilişkin faktör yükleri Şekil 2’de gösterilmiştir.



UHPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: I0-I11-I12-I30 ID:36 K:49

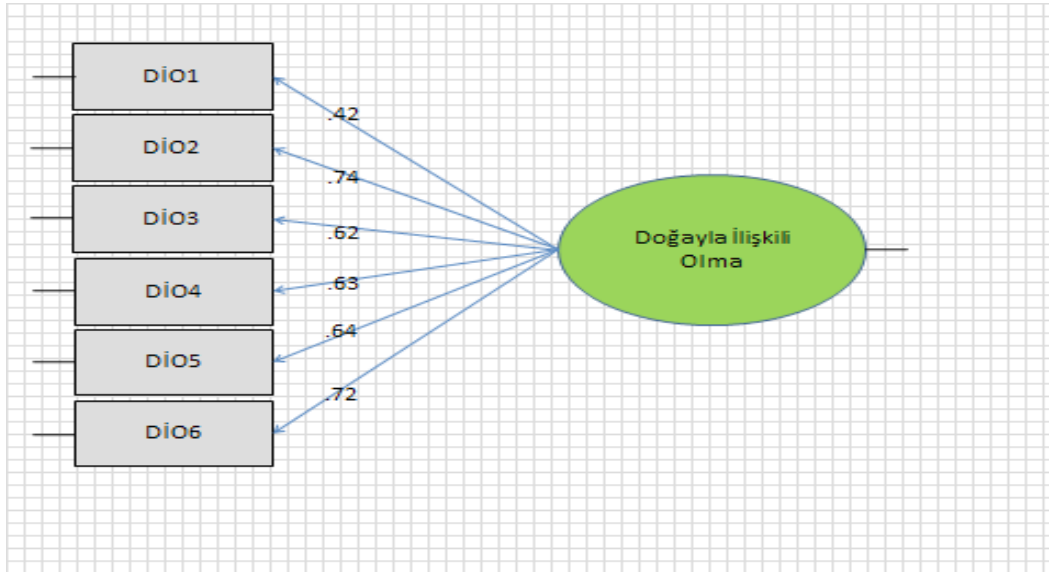
ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

(Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

## Şekil 2. DİÖÖ'ye İlişkin DFA'dan Elde Edilen Path Diyagramı ve Faktör Yükleri



Şekil 2 incelendiğinde madde faktör yüklerinin .42 ile .74 arasında değiştiği gözlenmektedir. Yukarıdaki kriterler doğrultusunda, ölçeğin tek faktörlü yapısının Türk üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme korunduğu söylenebilir.

### Ölçüt geçerliği

Ölçeğin benzer ölçek geçerliği çalışmasında Doğayla İlişkili Olma Ölçeği-6 ile Doğayla İlişkili Olma Ölçeği-21 arasında korelasyon değeri  $r = .76$  bulunmuştur.

### Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı tüm maddeler için .89 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca aynı çalışma grubundan 62 öğrenciye 18 gün aralıklı yapılan çalışma sonucunda test-tekrar test korelasyon katsayısı ölçeği bütünü için  $r = .88$  olarak hesaplanmıştır.

### Madde analizi

Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları ve alt%27-üst%27 t değerleri için madde analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2.'de verilmiştir.



UHPPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ  
Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015  
INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES  
September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: I0-I11-I12-I30 ID:36 K:49

ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

(Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

**Tablo 2. Düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları ve t değerleri**

Madde no	Düzeltilmiş Madde toplam korelasyonları	t
DİO1	.81	3.22**
DİO2	.74	13.60**
DİO3	.63	10.99**
DİO4	.64	11.11**
DİO5	.66	11.79**
DİO6	.74	13.06**

\*\*p<.01

Tablo 2’deki bulgulara göre, ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları .63 ile 81 arasında sıralanmaktadır. Ayrıca, DİOÖ’de yer alan maddelere ilişkin t değerlerinin 3.22 ile 13.60 arasında değiştiği belirlenmiştir. Hesaplanan t değerlerinin 1.96’den büyük olması .05 düzeyinde; 2.58’den büyük olması ise .01 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir (Kline, 2011).

## İKİNCİ ÇALIŞMA

### YÖNTEM

#### Çalışma Grubu

İkinci çalışmanın katılımcılarını Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Fakültesi lisans programlarına ve Formasyon Eğitimi Sertifika Programına devam eden 423 birey oluşturmaktadır. Katılımcılar 17 ile

37 yaş arasında değişmekte olup; yaş ortalaması 25.36 olarak hesaplanmıştır.

#### Veri Toplama Araçları

**Doğayla İlişkili Olma Ölçeği:** Ölçeğin Türkçe uyarlaması Sarıçam, Şahin ve Soyuçok tarafından yapılmış olup; ölçek 6 madde tek boyuttan oluşmaktadır. Yukarıda psikometrik özellikleri incelenmiş olan ölçeğin yetişkinlerin doğayla ilişkili olma düzeylerini değerlendirme kullanılabileceği sonucuna varılmıştır.

**Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-42 (DASÖ-42):** Orijinali Lovibond ve Lovibond, (1995a, 1995b) tarafından geliştirilen DASÖ-42 (DASS-42) 42 madde 3 alt ölçekte oluşan kendini değerlendirmeye yönelik bir ölçme aracıdır. 4’lü derecelendirme (0=Hiçbir zaman, 1=Bazen ve arasıra, 2=Oldukça sık, 3=Her zaman puanına sahip ölçekte her alt ölçekte 14 madde yer almaktadır. Puanlamalar alt ölçeklere göre olup toplam puana göre bir değerlendirme olmayıp belirli aralıklarda puanantaj veren bir değerlendirme vardır. Ölçeğin Türk kültürüne adaptasyonu Bilgel ve Bayram (2010) yapılmıştır. Normal örnekleme 1102 katılımcıdan elde edilen verilere uygulanan AFA sonucu 3 faktörlü yapı toplam varyansın %44’ünün açıklamaktadır. Sonrasında uygulanan DFA sonucu uyum indeksi değerleri  $\chi^2/sd=3.17$ , GFI= .90, CFI= .92, RMSEA=.04 olarak hesaplanmıştır. Ölçüt geçerliği çalışmasında DASÖ-42 ile Hastane Anksiyete Depresyon Ölçeği arasında



UHPPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: I0-I11-I12-I30 ID:36 K:49

ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

( Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

pozitif ilişkiler olduğu görülmüştür. Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı depresyon alt ölçeği için .87, anksiyete alt ölçeği için .86 ve stres alt ölçeği için .88 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının depresyon alt ölçeği için .48 ile .70, anksiyete alt ölçeği için .33 ile .59, stres alt ölçeği için .43 ile .70 arasında sıralandığı görülmüştür. Bu sonuçlara dayanarak ölçeğin geçerli ve güvenilir bir şekilde bu çalışmada kullanılabileceğine karar verilmiştir.

### İşlem

Bu aşamada DİÖÖ-6, DASÖ-42 ve Kişisel Bilgi Formundan oluşan uygulama paketi 423 katılımcıya, ders dışında araştırmacılardan biri tarafından bizzat uygulanmıştır. Uygulamaları

yapmadan önce gerekli açıklamalar yapılmış ve katılımcılara gönüllülük ilkesi tekrar hatırlatılmış. Otuzbeş (35) dakikalık uygulamadan sonra dağıtılan formlar tekrar toplanmıştır. Bilgisayar ortamına aktarılan veriler normal dağılım sergilediğinden değişkenler arasındaki ilişki düzeyini saptamak için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ve regresyon analizi uygulanmıştır.

### BULGULAR

#### Korelasyon analizi

Doğayla ilişkili olma ile depresyon, anksiyete ve stress arasında ilişkiyi tespit etmek için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

**Tablo 3. Açıklayıcı Değerler, Cronbach Alfa ve Korelasyon Değerleri**

Değişkenler	1	2	3	4
1. Doğayla ilişkili olma	1			
2. Depresyon	-.51**	1		
3. Anksiyete	-.47**	.58**	1	
4. Stres	-.57**	.57**	.48**	1
Ortalama	21.59	8.54	10.83	16.05
Standart sapma	4.36	5.58	6.77	9.41
Cronbach $\alpha$	.84	.82	.81	.84

\*\*p<.01



UHPPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: I0-I11-I12-I30 ID:36 K:49

ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

(Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

Tablo 3 incelendiğinde doğayla ilişkili olma ile depresyon, anksiyete ve stres arasında  $p<.01$  önem düzeyinde sırasıyla ( $r=-.51, -.47, -.57$ ) negatif ilişkiler tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle doğa ile ilişki arttıkça depresyon, anksiyete ve stres düzeyi azalmaktadır. Buna ek olarak depresyon, anksiyete ve stres kendi aralarında pozitif ilişkilere sahiptir.

### Regresyon analizi

Doğayla ilişkili olma ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin niteliğini tespit etmek için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce bir

takım varsayımların sağlanması gerekmektedir: - İstatistiksel rastgele örneklem ve popülasyonu en iyi temsil eden örneklem kullanılmaktadır. - Herbir  $x$  değerine karşılık bir  $y$  değeri muhakkak vardır. - Bağımlı değişken içerisindeki ortalaması 0 ve varyansı  $\sigma^2$  (otokorelasyonsuz) olan normal dağılım sergilemektedir (Aydın, 2014). Bu çalışmada yukarıdaki varsayımlar sağladığından bağımsız değişken olarak doğa ile ilişkili olma; bağımlı değişkenler olarak depresyon, anksiyete ve stres sırayla tek tek alınmıştır. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi Tablo 4’te verilmiştir.

**Tablo 4. Basit Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımlı değişkenler	Standartize edilmemiş ortak etki		Standartize edilmiş ortak etki		R	R <sup>2</sup>	F
	B	SE <sub>B</sub>	$\beta$	t			
Depresyon	-.66	.05	-.51	-12.24	.51	.26	149.92
Anksiyete	-.56	.07	-.47	-8.11	.47	.23	65.81
Stres	-1.23	.09	-.57	-14.30	.57	.33	204.18

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

Tablo 4 incelendiğinde doğayla ilişkili olma, depresyonun toplam varyansının %26’sını ( $R^2=.26$ ,  $F=149.92$ ,  $p=0.000$ ) açıklamaktadır. İkinci olarak, doğayla ilişkili olmanın, anksiyetenin toplam varyansının %23’sını ( $R^2=.23$ ,  $F=65.81$ ,  $p=0.000$ ) açıkladığı saptanmıştır. Son olarak, doğayla ilişkili

olma, stresin toplam varyansının %33’ünü ( $R^2=.33$ ,  $F=204.18$ ,  $p=0.000$ ) açıkladığı görülmektedir.

### TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Bu çalışmada ilk olarak yetişkinlerin doğayla ilişkili olma düzeylerini değerlendirmede kullanılacak Doğayla İlişkili Olma Ölçeği-6 (DİÖÖ-6)





UHPPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: I0-I11-I12-I30 ID:36 K:49

ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

(Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

Türkçeye uyarlamak ve psikometrik bulgularını incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda Doğayla İlişkili Olma Ölçeğinin geçerliği, yapı geçerliği ve ölçüt geçerliği ile belirlenmiştir. Yapı geçerliği, AFA ve DFA uygulayarak yapılmıştır. AFA uygulanmasının nedeni Doğayla İlişkili Olma Ölçeğinin orijinal formunun faktör yapısının Türk örnekleminde değerlendirmektir (Büyüköztürk vd., 2004; Sümer, 2000). AFA sonucunda faktör yükleri literatürde kabul edilebilir değer olan .30' dan (Büyüköztürk, 2012; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012) yüksektir. DFA ise faktör yapısı belirlenen bir modeli başka bir örnekleme doğrulamak için yapılmıştır (Yurtkoru, Çinko, & Durmuş, 2013). Uyum geçerliği (ölçüt geçerliği) çalışması sonucunda ise ölçeğin geçerli olduğu sonucuna varılmıştır. DİÖÖ-6'nun güvenilirlik çalışmaları sonuçlarına bakıldığında ise Cronbach-alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı ile test-tekrar test yöntemiyle elde edilen korelasyon katsayısının kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Alanyazında Cronbach-alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı minimum değeri .70; düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerlerinin .30 kriterinden büyük olması (Erkuş, 2012), DİÖÖ-6'nun psikolojik ölçme aracı geliştirme ve uyarlama kriterlerine uygun olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinal formu ile karşılaştırıldığında Türkçe versiyonun madde faktör yükleri ve iç tutarlık güvenilirlik katsayısı daha yüksek çıkmıştır. Buna ek olarak ölçeğin Türkçe sürümlerinin uzun formu ile kısa

formu karşılaştırıldığında, kısa formunun geçerlik ve güvenilirlik değerlerinin daha iyi olduğu söylenebilir. Nisbet ve Zelenski (2013) çalışmalarında önerilen ölçeğin tek boyutlu ve kısa formunun kullanılmasıdır. Bu çalışmada bu öneri dikkate alınmış ve ölçeğin kısa formunun tek faktörlü yapıyla kullanılabileceği kararlaştırılmıştır.

Doğayla İlişkili Olma Ölçeğinin yetişkinlerin kendini doğaya ait hissetme düzeyi ile ilgili fikir sağlamanın yanı sıra yapılacak psikoterapi, psikolojik danışma, çevre ve doğa eğitim uygulamalarına da birçok kolaylık oluşturacağı düşünülmüş; ayrıca ülkemizdeki konuyla ilgili alanyazın [psikoloji, psikiyatri, eğitim, sosyal bilimler (coğrafya), fen bilimleri (biyoloji)] incelendiğinde böyle bir ölçeğin olmaması, bu çalışmayla birlikte alanyazının zenginleşeceği fikrini uyandırmıştır. Ölçeğin ayırt edici geçerlilik çalışması klinik örnekleme sınanmalıdır.

Çalışmanın diğer amacında doğayla ilişkili olma ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını incelemek istenmiştir. Çalışma bulgusuna göre doğayla ilişkili olma ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif ilişkiler bulunmaktadır. Başka bir ifadeyle doğayla ilişki azaldıkça depresyon, anksiyete ve stres artmaktadır. Özellikle stresin azalması için doğayla daha fazla ilişki içerisinde olunması gerektiği düşünülmektedir.



UHPPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ  
Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015  
INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES  
September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: I0-I11-I12-I30 ID:36 K:49

ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

(Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

İlgili alanyazın incelendiğinde, doğayla ilişkili olma ile öznel iyi oluş ve mutluluk arasında pozitif (Nisbet, Zelenski, & Murphy, 2011; Zelenski & Nisbet, 2014; buna karşın doğayla ilişkili olma ve depresyon arasında negatif ilişkinin olduğunu (Zelenski & Nisbet, 2014) aktaran çalışmalar bulunmaktadır. Ek olarak, Pretty, Peacock, Hine, Sellens, South, ve diğerlerinin (2007) yapmış olduğu bir çalışmada doğa etkileşim merkezli uygulamaların ruh sağlığı ve psikolojik iyi olmayı arttırdığı tespit edilmiştir. Tüm bu çalışma bulguları araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Doğayla ilişkili olma, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri inceleyen ülkemiz alanyazınında çalışmalar çok kısıtlıdır. Fakat yurtdışı alanyazınında bu tür çalışmaların sayısı her geçen gün artmakta hatta doğayla ilişki, psikolojik iyileştirme ve tedavi seanslarında önemli bir gösterge olarak ele alınmaktadır. Ülkemizde de psikoloji ve psikiyatri alanında özellikle klinik alanda bu kavramlar ile ilgili çalışmalar artırılmalı: Örneğin, yeşil terapi, eko-terapi, hobi evleri gibi uygulamaların depresyon, anksiyete, stres düzeyini azaltıp azaltmadığı, ya da psikolojik iyi olma ve mutluluğu artırıp arttırmadığı incelenebilir.

## KAYNAKLAR

**AINSWORTH, P., (2000).** Understanding depression. University Press of Mississippi

**AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION., (2013).** Diagnostic and statistical manual of mental disorders fifth edition (5th ed). Washington DC

**AYDIN, D., (2014).** Uygulamalı regresyon analizi / kavramlar ve hesaplamaları. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara

**BARLOW, D. H., (2002).** Anxiety and its disorders. New York: Guilford Press

**BAYRAM, N., & BİLGEL, N. (2008).** The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 43(8), 667-672

**BECK, A. T., (1976).** Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.

**BECK, A. T., (1967).** Depression: Causes and treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania Press

**BECK, A. T., RUSH, A. J., SHAW, B., & EMERY, G., (1979).** Cognitive therapy of depression. New York: Guilford

**BİLGEL, N., & BAYRAM, N., (2010).** Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS- 42): Psychometric properties. Archives of Neuropsychiatry, 47, 118-126



UHPPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: I0-I11-I12-I30 ID:36 K:49

ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

(Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

**BYRNE, B., (2010).** Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications and programming. New York, NY: Taylor and Francis Group

**BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., (2012).** Veri analizi el kitabı. PegemA Yayıncılık, Ankara

**BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., AKGÜN, Ö. E., KAHVECİ, A., & DEMİREL, F., (2004).** Güdülenme ve Öğrenme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 4(2), 207-239

**CALOGIURI, G., & CHRONI, S., (2014).** The impact of the natural environment on the promotion of active living: An integrative systematic review. MC Public Health, 14:873. doi: 10.1186/1471-2458-14-873

**CRAWFORD, J. R., & HENRY, J. D., (2003).** The depression anxiety stress scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. British Journal of Clinical Psychology, 42(1), 111–131

**DEJEAN, D., GIACOMINI, M., VANSTONE, M., & BRUNDISINI, F., (2013).** Patient experiences of depression and anxiety with chronic disease: a systematic review and qualitative meta-synthesis. Ontario Health Technology Assessment Series, 13(16), 1-33

**FLETT, G. L., HEWITT, P. L., ENDLER, N. S., & TASSONE, C., (1995).** Perfectionism and components of state and trait anxiety. Current Psychology: Developmental- Learning Personality-Social, 13, 326-350

**FRANĚK, M., (2012).** Nature Relatedness Scale. český překlad škály měřící spojení s přírodou. Envigogika, 7(1), 1-10

**FREUD, S., (1957).** Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed. And trans.), Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vol. 14). London: Hogarth Press

**FROMM, E. O., (2011).** The heart of man. Herndon, VA: Lantern Books

**FROMM, E. O., (1964).** The heart of man. Harper & Row

**GLADWELL, V. F., BROWN, D. K., WOOD, C., SANDERCOCK, G. R., & BARTON, J. L., (2013).** The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. Extreme Physiology & Medicine, 2:3. doi:10.1186/2046-7648-2-3

**GOLEMAN, D., (1972).** The Buddha of meditation and states of consciousness. Part 1: The teachings. J Transpers Psychol, 4, 1-14

**GOTLIB, I. H., ROBERTS, J. E., & GILBOA, E., (1998).** Ruminative response style and



UHPPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: İ0-İ11-İ12-İ30 ID:36 K:49

ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

(Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 401-423

**GÜNGÖREN, İ., (2011).** Zen Budizm, bir yaşama sanatı. İstanbul

**HUPPERT, J. D., (2008).** Anxiety disorders and depression comorbidity. In M. M. Antony & M. B. Stein (Eds.), *Oxford handbook of anxiety and related disorders* (2nd Edition., p. 576–587). New York: Oxford University Press

**İLHAN, M., & ÇETİN, B., (2014).** Kültürel Zekâ Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (H. U. Journal of Education) 29(2), 94-114

**KESSLER, R. C., (2009).** Sociology and psychiatry. In: Sadock, B. J., Sadock, V.A., Ruiz, P. Eds. *Kaplan & Sadock Comprehensive Textbook of Psychiatry*. (pp 707-716). Philadelphia, LWW

**KLINE, R. B., (2011).** Principles and practice of structural equation modeling. New York: The Guilford Press

**KLINE, B. R., (2005).** Principles and practice of structural equation modeling. New York: The Guilford Press

**LAZARUS, R. S., & FOLKMAN, S., (1984).** Stress, appraisal and coping. (p. 21-59). New York, Springer Publishing Company

**LEWINSOHN, P. M., HOBERMAN, H. M., TERI, L., & HAUTZINGER, M., (1985).** An integrated theory of depression. In Reiss, S., & Bootzin, R. (Eds.), *Theoretical issues in behavior therapy* (p. 331-359). New York: Academic Press

**LOVIBOND, S. H., & LOVIBOND, P.F., (1995A).** Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. Sydney: Psychology Foundation, 2

**LOVIBOND, S. H., & LOVIBOND, P.F., (1995B).** The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-43

**NARROW, W. E., RUBIOSTIPEC, M., (2009).** Epidemiology. In: Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. Eds. *Kaplan & Sadock Comprehensive Textbook of Psychiatry*. (pp.754-771). Philadelphia, LWW

**NISBET, E. K., (2011).** A Nature Relatedness Intervention to Promote Happiness and Environmental Concern. PhD thesis, Carleton University, Ottawa, Ontario





UHPPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: I0-I11-I12-I30 ID:36 K:49

ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

(Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

**NISBET, E. K., & ZELENSKI, J. M., (2013).**

The NR-6: a new brief measure of nature relatedness. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-11

**NISBET, E. K., & ZELENSKI, J. M., (2011).**

Underestimating nearby nature: Affective forecasting errors obscure the happy path to sustainability. *Psychological Science*, 22, 1101-1106

**NISBET, E. K., ZELENSKI, J. M., & MURPHY,**

**S. A., (2011).** Happiness is in our nature: Exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 303-322

**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(5), 715-740

**NORFOLK, D., (1986).** Executive stress. London:

Arrow Books Ltd

**NORFOLK, D., (1979).** Stress factor, the. UK:

Hamlyn publishing

**PASSER, M. W., & SMITH, R. E., (2008).**

*Psychology: The science of mind and behavior*. Boston: McGraw-Hill Higher Education

**PRETTY, J., PEACOCK, J., HINE, R., SEL-**

**LENS, M., SOUTH, N., & GRIFFIN, M., (2007).** Green exercise in the UK Countr-

yside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. *Journal of Environmental Planning and Management*, 50(2), 211-231

**RACHMAN, S., (2004).** Anxiety. Hove: Psychology Press; New York: Taylor & Francis

**RALF, S., & UTE, S., (2001).** The role of stressful life events. *Health Psychology*, 9, 1-32

**SELYE, H., (1974).** Stres without distress. Philadelphia, Lippincott

**WALLACE, R. K., & BENSON, H., (1972).** The physiology of meditation. *Scientific American*, 226, 85-90

**WALLACE, R. K., DILLBECK, M., JACOBE, E., & HARRINGTON, B., (1982).** The effects of the transcendental meditation and TM-Siddhi program on the aging process. *International Journal of Neuroscience*, 16, 53-58

**WILSON, E. O., (1984).** Biophilia. Cambridge: Harvard University Press

**WHO- WOMEN'S MENTAL HEALTH REPORT: AN EVIDENCE BASED REVIEW. (2000).** [http://www.who.int/mental\\_health/media/en/67.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/en/67.pdf) Erişim Tarihi: 03.02.2015

**YURTKORU, E. S., ÇINKO, M., & DURMUŞ, B., (2013).** Sosyal bilimlerde SPSS'le veri analizi (Cd'li). Beta Basım Yayım, İstanbul



UHPPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: I0-I11-I12-I30 ID:36 K:49

ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

(Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

- 
- ZELENSKI, J. M., & NISBET, E. K., (2014).** Happiness and feeling connected: The distinct role of nature relatedness. Environment and Behavior, 46(1), 3-23
- ZELLER, J., (2006).** An exploration of the psychologically restorative qualities of the natural world. Unpublished doctoral dissertation, Massachusetts School of Professional Psychology, Boston, MA



UHPPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ  
Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015  
INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES  
September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: I0-I11-I12-I30 ID:36 K:49

ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

(Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

## EXTENDED ABSTRACT

**Significance and Importance:** The natural environment is changing in ways that influence human health and well-being. Ecological problems such as depletion of natural resources, distinction species and climate change are increasingly becoming a threat to human health. Human behavior can be damaging to the environment, but environmental problems also influence the quality of human health. On the other hand, nature is very important for human future. For years, people and nature interact with each other. This study tried the potential benefits of an online intervention designed to increase connectedness with nature. In Turkey, there is no scale for assessment of nature relatedness levels. Depression in social life has become more common in recent years. The number of people who need antidepressant is increasing rapidly in Turkey. Depression, anxiety and stress are more than just a low mood – it's a crucial condition which affects not only the physical, but also the mental health as well. On average, one in six people – one in five women and one in eight men – will be depressed at some stage of their lives (NIMH, 2007). Depression affects roughly 2.8 million individuals per year in the Turkey (2007). Depression, anxiety and stress are the most common psychological disorders, alternative health practices or exercises such as eco-therapy, meditation, green therapy and etc. are used for them in modern countries. For the first time, to our knowledge, we have examined the associations between depression anxiety, stress, and nature relatedness. **Purpose:** The first purpose of this study is to make an adaptation of Nature Relatedness (NP-6) Scale to Turkish and examine its psychometric properties. The second aim of this study is to investigate the relationships between nature relatedness, depression, anxiety, and stress. **Scope:** This research was conducted in the province of Kütahya/Turkey by collecting statistical information from different departments in Dumlupınar University. **Limitations:** This study has some limitations. First of all, the sample presented here is limited to university students. For that reason, it is questionable whether the findings can be generalized to different age groups. Secondly, correlational statistics were utilized; no definitive statements can be made about causality. Finally, this research was limited by the use of self-report scales and did not use a qualitative measure of NR-6 Scale, NR-21 Scale and DASS-42. **Method:** In first study, data was obtained from 242 (89 male, 153 female) volunteer undergraduate university students from Dumlupınar University in Kütahya, Turkey. The mean age of the participants was 26.81 years ranging from 18 to 36. Natural Relatedness (NR-21) Scale was used for concurrent validity. In



UHPPD

www.uhpdergisi.com

ULUSLARARASI HAKEMLİ PSİKİYATRİ ve PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Eylül / Ekim / Kasım / Aralık 2015 Sayı: 04 Sonbahar Kış Dönemi 2015

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHIATRY AND PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

September / October / November / December 2015 Issue 04 Autumn Winter Semester 2015

JEL KODU: I0-I11-I12-I30 ID:36 K:49

ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001- 2004 Belge No: 12880)

(Marka Patent – Trademark Patent)

(2015/04312-2015-GE-18968)

---

second study, data was obtained from 423 volunteer undergraduate university students from Dumlupınar University in Kütahya, Turkey. The mean age of the participants was 25.36 years ranging from 17 to 37. NR-6 and DASS-42 were used for data collection. **Findings:** Results explanatory factor analyses demonstrated that 6 items yielded one-factor, and results of confirmatory factor analyses for one-dimensional model showed that  $\chi^2=11.83$ ,  $df=6$  ( $\chi^2/df=1.97$ ,  $p=0.00$ ),  $RMSEA=.035$ ,  $GFI=.96$ ,  $AGFI=.96$ ,  $CFI=.97$ ,  $NFI=.96$ ,  $NNFI=.97$ ,  $RFI=.97$ ,  $IFI=.96$ ,  $SRMR=.04$ ,  $PGFI=.95$ , and  $PNFI=.97$ . Factor loadings ranged from .42 to .74. In the concurrent validity significant positive relationship was found between NR-21 Scale and NR-6 Scale. Cronbach Alpha internal consistency coefficients were found as .89 for scale. Moreover, test-retest reliability coefficient was .88 and corrected item-total correlations ranged from .63 to .81. In second study, NRS-6 and DASS-42 was used for data collection. According to findings, nature relatedness has negative relationship with depression, anxiety and stress. **Conclusion:** Overall results demonstrated that the Nature Relatedness-6 Scale can be named as a valid and reliable instrument that could be used in the field of psychology, psychiatry and education. Moreover, there are negative relationships between depression anxiety, stress, and nature relatedness. Namely, people who have high nature connectedness, they have less depression, anxiety and stress.

---