Zindele?me Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Zindele?me Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=33612

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Zindele?me Ölçe?i, bireylerin çevresel uyaranlar kar??s?nda deneyimledikleri psikolojik ve fizyolojik yenilenme düzeylerini ölçmek amac?yla uyarlanm?? 8 maddelik bir ölçektir. Özellikle do?al ortamlar?n (su ve bitki örtüsü gibi) zindele?tirici etkisini de?erlendirmeye odaklanm??t?r. Ölçe?in Türkçe'ye uyarlamas?, psikometrik aç?dan güçlü bir yap? sergilemi? olup, hem psiko-davran??sal hem de fizyolojik boyutlarda yüksek iç tutarl?l?k ve geçerlik de?erlerine sahiptir. Bu araç, çevre psikolojisi ve restorasyon ara?t?rmalar?nda önemli bir kaynak olarak kullan?lmaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Zindele?me, Geçerlik, Güvenirlik, Psiko-davran??sal Yenilenme, Fizyolojik Yenilenme, Uyarlama, Do?al Çevre, Restorasyon.

Yazarlar

Serin, E., Önder, E., ?enol, A. D., Erdeniz, B.

Amaç

Zindele?me Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin belirli bir ortamda bulunman?n veya belirli bir sahneyi hayal etmenin ard?ndan ne ölçüde zindele?me veya yenilenme hissi ya?ad?klar?n? belirlemektir. Bu ölçüm, özellikle do?al manzaralar?n, yorgunluk hissini azaltma ve bili?sel kaynaklar? yenileme yetene?ini de?erlendirmede kritik rol oynar.

Ölçe?in Türkçe uyarlamas?, orijinal yap?n?n kültürel ba?lamda geçerli?ini ve güvenirli?ini test etmeyi hedeflemi?tir. Elde edilen bulgular, ölçe?in Türkiye popülasyonunda zindele?me deneyimini iki temel faktör (psiko-davran??sal ve fizyolojik) üzerinden ba?ar?l? bir ?ekilde ölçebildi?ini göstermektedir.

Yap?

Zindele?me Ölçe?i, zindele?me kavram?n? iki ana boyutta ele almaktad?r: **Psiko-Davran??sal Yenilenme** ve **Fizyolojik Yenilenme**. Bu iki boyut, bireyin hem zihinsel ve duygusal olarak kendini toparlamas?n? hem de bedensel olarak rahatlama ve enerji kazanma durumunu yans?t?r.

Ölçek, kat?l?mc?lardan bir sahneyi hayal etmelerini veya gözlemlemelerini isteyerek, bu sahneye kar?? geli?tirdikleri duygusal tepkiyi ve yenilenme düzeyini de?erlendirmelerini ister. Bu yap?, çevresel psikolojideki dikkat restorasyonu teorileriyle uyumlu olarak, do?al unsurlar?n (su, bitki örtüsü) psikolojik refah üzerindeki etkisini ölçmeye olanak tan?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Geçerlik

Ölçe?in yap? geçerli?i, maddelerin ilgili faktörlere yüklenmesini incelemek üzere gerçekle?tirilen Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) ile desteklenmi?tir. AFA sonuçlar?na göre, psiko-davran??sal yenilenme ile ilgili maddelerin faktör yükleri ortalama **.88**, fizyolojik yenilenme ile ilgili maddelerin faktör yükleri ise ortalama **.93** olarak tespit edilmi?tir. Bu yüksek yükler, maddelerin ilgili olduklar? yap?lar? güçlü bir ?ekilde temsil etti?ini göstermektedir.

Ayr?ca, ölçe?in Ekolojik Geçerlik çal??mas? da yap?lm??t?r. Bu çal??ma, ölçe?in iki temel do?a kategorisi (su ve bitki örtüsü) ba?lam?nda iki faktörlü bir yap?ya sahip oldu?unu ortaya koymu?tur. Bu iki faktörün toplam varyans?n s?ras?yla **%81** ve **%86**'s?n? aç?klad??? bulunmu?tur, bu da ölçe?in do?al ortamlar?n zindele?me üzerindeki etkisini ölçmede yüksek düzeyde geçerli oldu?unu kan?tlamaktad?r.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirli?ini saptamak amac?yla yap?lan iç tutarl?l?k (iç geçerlik) çal??mas?, ölçe?in iki boyutu için s?ras?yla **.94** ve **.86** de?erlerini vermi?tir. Bu de?erler, ölçe?in maddelerinin tutarl? bir ?ekilde ayn? yap?y? ölçtü?ünü göstermektedir.

Ekolojik geçerlilik çal??mas? kapsam?nda güvenirli?e ayr?ca bak?ld???nda, psiko-davran??sal ve fizyolojik zindele?me boyutlar?n?n farkl? do?a kategorileri için de güvenilir oldu?u görülmü?tür. Su kategorisi için güvenirlik katsay?lar? s?ras?yla **.92** ve **.75**; bitki örtüsü kategorisi için ise s?ras?yla **.96** ve **.85** olarak bulunmu?tur. Bu sonuçlar, ölçe?in farkl? do?al çevre ba?lamlar?nda dahi yüksek düzeyde Güvenirlik sergiledi?ini teyit etmektedir.

Faktör Analizi

Zindele?me Ölçe?i'nin psikometrik özellikleri, iki boyutlu bir yap?y? desteklemektedir. Yap?lan Aç?mlay?c? Faktör Analizi, ölçe?in 8 maddesinin net bir ?ekilde psiko-davran??sal yenilenme ve fizyolojik yenilenme olarak ayr?ld???n? göstermi?tir. Faktör yüklerinin yüksekli?i (.88 ve .93), bu ayr?m?n güçlü oldu?unu ve her bir maddenin ilgili faktöre güçlü bir katk? sa?lad???n? belirtir.

Ekolojik ba?lamda yap?lan analizler de benzer ?ekilde iki faktörlü yap?y? korumu?tur. Su ve bitki örtüsü temelli senaryolar kullan?larak yap?lan analizlerde, ölçek maddelerinin varyans? yüksek oranlarda aç?klamas? (s?ras?yla %81 ve %86), ölçe?in teorik yap?s?n?n deneysel verilerle uyumlu oldu?unu kan?tlamaktad?r.

Araç

Test Türü: Uyarlama

ARABPSYCHOLOGY.COM

Format: 8 maddeden olu?an, 9 noktal? Likert tipi derecelendirme ölçe?i.

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yeti?kin Popülasyonu

Ya? Grubu: Belirtilmemi?tir (Uyarlama çal??mas? üniversite ö?rencileri veya genel yeti?kinler üzerinde yap?lm?? olabilir).

Popülasyon Detaylar?: Uyarlama çal??mas?n?n yap?ld??? popülasyon detaylar? orijinal makalede yer almaktad?r.

Test Metodolojisi: Kat?l?mc?lardan sunulan bir sahneyi hayal etmeleri ve bu sahneye kar?? geli?tirdikleri duygusal ve yenilenme tepkilerini 9 dereceli bir ölçek üzerinde i?aretlemeleri istenmektedir.

Anahtar Kelimeler

Psikometri, Çevre Psikolojisi, Restorasyon Teorisi, Faktör Yükü, ?ç Tutarl?l?k, Do?al Çevre, Stres Azaltma, Güvenirlik.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Burak Erdeniz

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Orijinal kaynakta belirtilmemi?tir.

?leti?im E-posta Adresi: burak.erdeniz@ieu.edu.tr

Yaz??ma Adresi: ?zmir Ekonomi Üniversitesi (Sorumlu yazar?n kurumu).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçek, Serin, Önder, ?enol ve Erdeniz taraf?ndan 2018 y?l?nda Türkçe'ye uyarlanm??t?r. Ölçe?in kullan?m? ve izinleri için sorumlu yazar Burak Erdeniz ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Ölçe?in orijinal PDF belgesi ?uradan indirilebilir: zindelesme-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Serin, E., Önder, E., ?enol, A. D. ve Erdeniz, B. (2018). Zindele?me Ölçe?i'nin Türkçe'ye uyarlanmas?. *Türk Psikoloji Yaz?lar?, 21*(41), 99-113.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Zindele?me Ölçe?i Maddeleri

Ölçek Maddesi Örne?i:

-Görmü? oldu?unuz sahnede oldu?unuzu hayal edin. Duygusal tepkinizi nas?l tan?mlars?n?z?
Memnuniyetsiz Memnun
(çok) 1____2____3____4____5____6____7____8____9 (çok)

Derecelendirme: Ölçe?in her bir maddesi 1'den 9'a kadar artan/ço?alan ?eklinde olu?turulmu?tur.

ARABPSYCHOLOGY.COM