

Zindele?me Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Zindele?me Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=33612>

Özet

Zindeleme Ölçeği, bireylerin çevresel uyaranlar karşısında deneyimledikleri psikolojik ve fizyolojik yenilenme düzeylerini ölçmek amacıyla uyarlanmış 8 maddelik bir ölçektir. Özellikle doğal ortamların (su ve bitki örtüsü gibi) zindeletirici etkisini değerlendirmeye odaklanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, psikometrik açıdan güçlü bir yapı sergilemiş olup, hem psikodavranşsal hem de fizyolojik boyutlarda yüksek iç tutarlılık ve geçerlik değerlerine sahiptir. Bu araç, çevre psikolojisi ve restorasyon araştırmalarında önemli bir kaynak olarak kullanılmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Zindeleme, Geçerlik, Güvenirlik, Psiko-davranşsal Yenilenme, Fizyolojik Yenilenme, Uyarlama, Doğal Çevre, Restorasyon.

Yazarlar

Serin, E., Önder, E., Şenol, A. D., Erdeniz, B.

Amaç

Zindeleme Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin belirli bir ortamda bulunmanın veya belirli bir sahneyi hayal etmenin ardından ne ölçüde zindeleme veya yenilenme hissi yaşadıklarını belirlemektir. Bu ölçüm, özellikle doğal manzaraların, yorgunluk hissini azaltma ve bilişsel kaynakların yenileme yeteneğini değerlendirmede kritik rol oynar.

Ölçeğin Türkçe uyarlanması, orijinal yapının kültürel bağlamda geçerliliğini ve güvenilirliğini test etmeyi hedeflemiştir. Elde edilen bulgular, ölçeğin Türkiye popülasyonunda zindeleme deneyimini iki temel faktör (psiko-davranşsal ve fizyolojik) üzerinden başarıyla bir şekilde ölçebildiğini göstermektedir.

Yapı

Zindeleme Ölçeği, zindeleme kavramının iki ana boyutta ele almaktadır: **Psiko-Davranşsal Yenilenme** ve **Fizyolojik Yenilenme**. Bu iki boyut, bireyin hem zihinsel ve duygusal olarak kendini toparlamasının hem de bedensel olarak rahatlama ve enerji kazanma durumunu yansıtır.

Ölçek, katılımcılardan bir sahneyi hayal etmelerini veya gözlemlmelerini isteyerek, bu sahneye karşı geliştirdikleri duygusal tepkiyi ve yenilenme düzeyini değerlendirmelerini ister. Bu yapı, çevresel psikolojideki dikkat restorasyonu teorileriyle uyumlu olarak, doğal unsurların (su, bitki örtüsü) psikolojik refah üzerindeki etkisini ölçmeye olanak tanır.

Geçerlik

Ölçeğin yapı geçerliği, maddelerin ilgili faktörlere yüklenmesini incelemek üzere gerçekleştirilen Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ile desteklenmiştir. AFA sonuçlarına göre, psiko-davranşsal yenilenme ile ilgili maddelerin faktör yükleri ortalama **.88**, fizyolojik yenilenme ile ilgili maddelerin faktör yükleri ise ortalama **.93** olarak tespit edilmiştir. Bu yüksek yükler, maddelerin ilgili oldukları yapılar güçlü bir şekilde temsil ettiğini göstermektedir.

Ayrıca, ölçeğin Ekolojik Geçerlik çalışması da yapılmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin iki temel doğa kategorisi (su ve bitki örtüsü) bağlamında iki faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu iki faktörün toplam varyansın sırasıyla **%81** ve **%86's**ni açıkladığı bulunmuştur, bu da ölçeğin doğal ortamların zindeleme üzerindeki etkisini ölçmede yüksek düzeyde geçerli olduğunu kanıtlamaktadır.

Güvenirlilik

Ölçeğin güvenilirliğini saptamak amacıyla yapılan iç tutarlılık (iç geçerlik) çalışması, ölçeğin iki boyutu için sırasıyla **.94** ve **.86** değerlerini vermiştir. Bu değerler, ölçeğin maddelerinin tutarlı bir şekilde aynı yapıyı ölçtüğünü göstermektedir.

Ekolojik geçerlilik çalışması kapsamında güvenilirliğe ayrıca bakıldığında, psiko-davranşsal ve fizyolojik zindeleme boyutlarının farklı doğa kategorileri için de güvenilir olduğu görülmüştür. Su kategorisi için güvenilirlik katsayıları sırasıyla **.92** ve **.75**; bitki örtüsü kategorisi için ise sırasıyla **.96** ve **.85** olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin farklı doğal çevre bağlamlarında dahi yüksek düzeyde Güvenirlilik sergilediğini teyit etmektedir.

Faktör Analizi

Zindeleme Ölçeği'nin psikometrik özellikleri, iki boyutlu bir yapıyı desteklemektedir. Yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi, ölçeğin 8 maddesinin net bir şekilde psiko-davranşsal yenilenme ve fizyolojik yenilenme olarak ayrıldığını göstermiştir. Faktör yüklerinin yüksekliği (.88 ve .93), bu ayrımın güçlü olduğunu ve her bir maddenin ilgili faktöre güçlü bir katkı sağladığını belirtir.

Ekolojik bağlamda yapılan analizler de benzer şekilde iki faktörlü yapıyı korumuştur. Su ve bitki örtüsü temelli senaryolar kullanılarak yapılan analizlerde, ölçek maddelerinin varyans yüksek oranlarda açıklaması (sırasıyla %81 ve %86), ölçeğin teorik yapısının deneysel verilerle uyumlu olduğunu kanıtlamaktadır.

Araç

Test Türü: Uyarılma

Format: 8 maddeden oluşan, 9 noktalı Likert tipi derecelendirme ölçeği.

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yetişkin Popülasyonu

Yaş Grubu: Belirtilmemiştir (Uyarılma çalıtması üniversite öğrencileri veya genel yetişkinler üzerinde yapılmıı olabilir).

Popülasyon Detayları: Uyarılma çalıtması'nın yapıldığı popülasyon detayları orijinal makalede yer almaktadır.

Test Metodolojisi: Katılımcılardan sunulan bir sahneyi hayal etmeleri ve bu sahneye karşılıklı geliştirdikleri duygusal ve yenilenme tepkilerini 9 dereceli bir ölçek üzerinde işaretleme istenmektedir.

Anahtar Kelimeler

Psikometri, Çevre Psikolojisi, Restorasyon Teorisi, Faktör Yüğü, İç Tutarlılık, Doğal Çevre, Stres Azaltma, Güvenirlik.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Burak Erdeniz

Yazar ORCID Tanımlama ID'si: Orijinal kaynakta belirtilmemiştir.

İletişim E-posta Adresi: burak.erdeniz@ieu.edu.tr

Yazma Adresi: İzmir Ekonomi Üniversitesi (Sorumlu yazarın kurumu).

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçek, Serin, Önder, Şenol ve Erdeniz tarafından 2018 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin kullanımı ve izinleri için sorumlu yazar Burak Erdeniz ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [zindeleme-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Serin, E., Önder, E., Şenol, A. D. ve Erdeniz, B. (2018). Zindeleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 21(41), 99-113.

Zindeleme Ölçeği Maddeleri

Ölçek Maddesi Örneği:

-Görmüş olduğunuz sahnede olduğunuzu hayal edin. Duygusal tepkinizi nasıl tanımlarsınız?

Memnuniyetsiz Memnun

(çok) 1___2___3___4___5___6___7___8___9 (çok)

Derecelendirme: Ölçeğin her bir maddesi 1'den 9'a kadar artan/çokalan şekilde oluşturulmuştur.

ARABPSYCHOLOGY.COM