

Akış Yaşantısı ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Ekopsikolojik Duyarlılığın Etkisi

Hasan KÜTÜK¹

Özet

Akış yaşantısı, bireyin iyi oluşunu destekleyen önemli pozitif psikoloji kavramları arasında yer alır. Aynı şekilde, psikolojik sağlamlık da bireyin başa çıkma becerileri ve uyum sağlama yeteneği ile ilişkili önemli bir göstergedir. Bu iki kavram arasındaki ilişkiyi etkileyebileceği düşünülen ve literatürde henüz yeni bir kavram olan ekopsikolojik duyarlılık ise bireylerin doğaya yönelik farkındalıklarını ve duyarlılıklarını ifade etmektedir. Bu araştırmanın temel amacı, akış yaşantısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide ekopsikolojik duyarlılığın etkisini incelemektir. Araştırmanın örneklem grubu yaşları 18-76 aralığında değişen 463 yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri Akış Yaşantısı Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Ekopsikolojik Duyarlılık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Veriler yapısal eşitlik modellemesine (YEM) uygun olarak AMOS istatistik programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Bulgular, akış yaşantısı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve bu ilişkide ekopsikolojik duyarlılığın kısmi bir aracı rol oynadığını ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, bireylerin doğa ile olan ilişkilerinin güçlendirilmesinin psikolojik sağlamlıklarını artırabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, doğa temelli müdahalelerin bireysel iyi oluşu desteklemede kullanılması önerilmektedir. Araştırma, doğa temelli duyarlılıkların psikolojik sağlamlığa katkısını vurgulayarak pozitif psikoloji alanına özgün bir katkı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Akış yaşantısı, psikolojik sağlamlık, ekopsikolojik duyarlılık.

The Effect of Ecopsychological Sensitivity on the Relationship between Flow Experiencing and Psychological Resilience

Abstract

Flow experience is one of the key concepts in positive psychology that supports individual well-being. Similarly, psychological resilience is an important indicator associated with individuals' coping skills and adaptability. A relatively new concept in the literature, ecopsychological sensitivity, refers to individuals' awareness of and sensitivity toward nature. The primary aim of this study is to examine the role of ecopsychological sensitivity in the relationship between flow experience and psychological resilience. The sample of the study consists of 463 adults aged between 18 and 76. Data were collected using the Flow Experience Scale, the Brief Psychological Resilience Scale, and the Ecopsychological Sensitivity Scale. The data were analyzed using Structural Equation Modeling (SEM) via the AMOS statistical program. The findings revealed a significant positive relationship between flow experience and psychological resilience and that ecopsychological sensitivity partially mediated this relationship. These results suggest that strengthening individuals' connection with nature may enhance their psychological resilience. Accordingly, nature-based interventions are recommended to support individual well-being. The study offers a novel contribution to the field of positive psychology by highlighting the role of nature-based sensitivity in fostering psychological resilience.

Keywords: Flow experience, resilience, ecopsychological sensitivity.

¹ Doktor Öğretim Üyesi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, hasan.kutuk@yildiz.edu.tr

GİRİŞ

Postmodern psikoloji akımları arasında dikkat çeken ve 21. yüzyıl literatüründe çeşitli araştırmalara konu olan pozitif psikoloji yaklaşımı, bireyin yaşamı boyunca deneyimlediği pozitif kavramlara odaklanarak bakış açısını daha olumlu bir çerçevede düzenlemeyi amaçlamaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin önemli isimlerinden Csikszentmihalyi (2017) tarafından tanımlanan akış yaşantısı kavramı bireylerin hayatın akışına kendilerini kaptırmaları, bir işe tam konsantre şekilde adapte olmaları veya bir göreve kendini tam olarak verebilme becerisi olarak ele alınabilir. Bir filmi izlerken, bir kitabı okurken ya da bir proje üzerinde çalışırken diğer tüm uyarıcıların etkisinden kurtulup kendimizi tamamen o işe verme durumu akış deneyiminin bir göstergesidir. Alan yazında yer alan çalışmalar akış deneyiminin iyi oluşu destekleyen, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlığı arttıran bir kavram olduğuna vurgu yapmaktadır (Izydorczyk vd., 2019; Mao vd., 2020; Ryan ve Deci, 2001). Wu vd. (2021), yaşam boyu karşılaşılan çeşitli zorluklarla baş etmede akış deneyiminin önemini vurgulamıştır. Birey yaşadığı zorluklarla mücadele ederken akış deneyiminden faydalanmakta bu durum da psikolojik sağlamlıklarına önemli bir katkı sağlamaktadır.

Psikolojik sağlamlık, pozitif psikolojinin temel kavramlarında birisidir. Yaşam boyunca karşılaşılabilecek çeşitli zorluklarla başa çıkabilme, stresli yaşam olaylarına karşı dirençli olabilme ve olumlu bakış açısını sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Luthar vd., 2000; Windle, 2011). Kriz durumlarına uyum sağlayabilmek, baş etme becerilerini kullanabilmek, doğru kararlar verip bunları uygulamaya koyabilmek psikolojik sağlamlığın bir göstergesidir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin özsaygısı yüksek, etkin problem çözme becerilerine sahip, sosyal ilişkileri gelişmiş, empati kurabilen ve olumlu kişilik özelliklerine sahip oldukları söylenebilir (Vergili, 2018).

Pozitif psikoloji çerçevesinde ele alınan akış ve psikolojik sağlamlık teorisi, bireylerin zorluklarla ve olumsuzluklarla nasıl başa çıktıklarının anlaşılmasına katkı sağlamaktadır (Mao vd., 2024). Akış yaşantısı bireyin yaşamış olduğu güçlüklerle odaklanarak çeşitli beceriler aracılığıyla bunların üstesinden geldiği ve psikolojik sağlamlığını arttırdığı bir deneyimdir (Mao vd., 2020). Fredrickson (2001) akış deneyimi aracılığı ile ortaya çıkan konsantrasyon halinin bireyin düşünce ve alternatif başa çıkma becerilerini genişleterek psikolojik sağlamlığı olumlu etkilediğini belirtmektedir. Akış yaşantısı ve psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalar bu iki kavram arasındaki olumlu ilişkiyi desteklemektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004). Bartzik vd. (2021) tarafından Covid-19 döneminde yapılan bir araştırmada sağlık çalışanlarının daha az akış deneyimi yaşadığı buna bağlı olarak psikolojik sağlamlık ve iyi oluşlarının düştüğü raporlanmıştır. Bunun yanı sıra Mao vd. (2024) akış deneyimi ve psikolojik sağlamlık arasındaki boylamsal etkiye dair önemli sonuçlara değinmektedir. Yapılan boylamsal analizler sonucunda akış deneyiminin psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayıcısı olduğu ortaya koyulmuştur. Alan yazında yer alan teorik ve ampirik bulgular akış

deneyimi ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Buradan hareketle akış deneyimini etkileyebilecek olan değişkenlerin psikolojik sağlamlığı da etkileyebileceğini düşünülmektedir.

Akış deneyiminin olumlu anlamda etkileyebileceği düşünülen kavramlardan biri ekopsikolojik duyarlılıktır. Bu kavram henüz alan yazın için çok yeni bir kavram olmakla birlikte temelde bireylerin doğaya ilişkin duyarlı olma hallerini temsil etmektedir (Kütük vd., 2025). Yaşamın zorlukları ile baş etme mücadelesi içerisinde doğanın ve doğaya karşı duyarlı olmanın iyileştirici bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Doğada olmak ve doğaya karşı duyarlı olmak bireyin öz güveninin artmasına, karar verebilme becerilerinin gelişmesine, olumlu kişilik özelliklerinin artmasına ve alternatif problem çözme becerilerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Barut vd., 2019; Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1999; Scott vd., 2018). Akış ve ekopsikolojik duyarlılık arasında doğrudan bir çalışma olmasa da yukarıda bahsedilen araştırmalardan hareketle akış deneyiminin ekopsikolojik duyarlılığın olumlu etkilerini arttırabilecek bir değişken olduğu yorumu yapılabilir. Artan ekopsikolojik duyarlılık bireyin doğada daha fazla zaman geçirmesine ve doğanın iyileştirici etkisinden daha fazla faydalanmasına olanak tanıyabilir. Alan yazında yer alan çalışmalar doğaya duyarlı olan ve doğada zaman geçiren bireylerin baş etme becerilerinde, yaratıcı düşüncelerinde, psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde olumlu bir artıştan söz etmektedir (Kütük, 2023; McCormick, 2017; Scott vd., 2018). Tüm bu çalışmalardan hareketle akış deneyime sahip olmanın ekopsikolojik duyarlılığı arttıracağı, ekopsikolojik duyarlılığı yükselen bireylerin de psikolojik sağlamlıklarının güçleneceği yorumu yapılabilir. Bu araştırmada da akış deneyimi ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide ekopsikolojik duyarlılığın bu olumlu etkisinin ortaya koyulması amaçlanmaktadır. Alan yazında kavramlar arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan araştırmalar olmasa da dolaylı olarak bu etkiyi değerlendiren çalışmalara rastlanabilmektedir. Özellikle ekopsikolojik duyarlılık kavramı ele alındığında literatürde bu kavramın etkisinin incelendiği bir araştırma bulunmamaktadır. Araştırmanın bu yönü ile literatüre katkı sağlaması beklenmektedir. Aynı zamanda psikolojik sağlamlığı olumlu anlamda etkileyebilecek değişkenlerin etkileri de ortaya koyulacaktır. Bu sayede psikolojik sağlamlığı arttırarak psikolojik iyi oluşu güçlendirmek isteyen uygulayıcılara katkı sağlanacaktır.

YÖNTEM

Bu araştırmada akış yaşantısı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide ekopsikolojik duyarlılığın rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama deseninde tasarlanan çalışmada yordayan değişken olarak (X) akış yaşantısı, yordanan değişken (Y) olarak psikolojik sağlık, aracı değişken (M) olarak ise ekopsikolojik duyarlılık kullanılmıştır.

Katılımcılar

Çalışmada kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. 321 (%69,3) kadın, 142 (%30,7) erkek olmak üzere toplamda 463 yetişkin birey çalışmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş

aralığı 18 ile 76 arasında değişkenlik göstermektedir ($M_{age}=29,94$; $SD=11,53$).

Ölçme Araçları

Akış Yaşantısı Ölçeği

Bireylerin akış yaşantısını ve akış deneyimi içerisindeki temel özelliklerini incelemek amacıyla Magyarodi vd. (2013) tarafından geliştirilmiştir. Baş (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek 5'li likert tipinde ve toplam 12 maddeden oluşmaktadır (Ör., *Aktiviteyi yaparken dikkatim hiç dağılmadı*). Ölçeğin denge ve işe yoğunlaşma olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek alınacak yüksek puanlar bireyin akış deneyimi seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin 12 maddelik iki alt boyutlu halinde yapı geçerliğine ilişkin uyum değerlerinin ($\chi^2/sd=2.640$, $GFI=.926$, $CFI=.961$, $RMSEA=.076$) kabul edilebilir aralıklarda yer aldığı görülmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları denge alt boyutu için .93, işe yoğunlaşma alt boyutu için .83 ve toplam puan için .91 olarak bulunmuştur.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanana ölçek 5'li likert tipinde ve 6 maddeden oluşmaktadır (Ör., *Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim*). Ölçek alınacak yüksek puanlar bireyin psikolojik sağlamlık seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları .80 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise, .62 ile .69 arasında bulunmuştur.

Ekopsikolojik Duyarlılık Ölçeği

Bireylerin ekopsikolojik duyarlılık seviyesini ölçebilmek amacıyla Kütük (2023) tarafından geliştirilmiştir. 5'li Likert tipinde 14 maddeden oluşmaktadır. 2 alt boyutu bulunan ölçekten alınabilecek en düşük puan 14, en yüksek puan ise 70'tir. İlk alt boyut olan çevresel duyarlılık 7 maddeden (Ör., *Doğal kaynakların korunması hususunda çalışan kişilere destek olmayı severim*) ikinci alt boyut olan çevreyle bütünleşme boyutu 7 maddeden (Ör., *Elimden geldiğince doğada vakit geçirmeye çalışırım*) oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması kişinin ekopsikolojik duyarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları .942 olarak hesaplanmıştır. Yapı geçerliğine ilişkin uyum değerlerinin ($\chi^2=377.363$, $p\leq 0.001$, $sd=75$, $\chi^2/sd=5.03$, $CFI=0.95$, $TLI=0.94$, $SRMR=0.04$, $RMSEA=0.08$) kabul edilebilir aralıklarda yer aldığı görülmektedir.

Prosedür

Araştırmanın verileri 2024 yılında temmuz ve ekim ayları arasında toplanmıştır. Veriler araştırmacı tarafından katılımcılarla yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Veri toplama sürecine başlanmadan önce

katılımcılar ile çalışma hakkında bilgilendirilmiştir. İstedikleri herhangi bir zamanda çalışmadan çekilebilecekleri belirtilmiştir. Çalışmaya ilişkin veri toplama formları dağıtılmadan önce her katılımcıdan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Katılımcılar tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak herhangi bir ödül veya ödeme almadan çalışmaya dahil olmuşlardır. Araştırmanın tüm aşamaları İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'nın 2024-06-72 numaralı etik onayı ile Helsinki Bildirgesi dikkate alınarak titizlikle yürütülmüştür.

İstatistiksel Analiz

Veri analizi aşamasında, toplanan veriler IBM SPSS İstatistik 24 ve AMOS programları aracılığıyla analiz edilmiştir. Öncelikle veri setindeki eksik ve uç değerler incelenmiştir. Mahalanobis uzaklık değeri 0,001 (Büyüköztürk 2016) dikkate alınarak uç değerler veri setinden çıkarılmıştır. Daha sonra verilerin normalliğini incelemek amacıyla değişkenlerin ortalama puanları, standart sapmaları ve çarpıklık-basıklık değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlarda çarpıklık-basıklık değerleri $\pm 1,5$ aralığında olduğundan verilerin normallik varsayımlarının karşıladığı kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Ayrıca katılımcıların akış yaşantısı düzeyleri, ekopsikolojik duyarlılıkları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiler korelasyonel analiz yöntemiyle incelenmiştir.

Daha sonra değişkenler arasında kurulan hipotetik modelin test edilmesi amacıyla veriler AMOS programına aktarılmıştır. Çalışmada Kline'in (2011) önerileri doğrultusunda iki aşamalı yapısal eşitlik modellemesi (YEM) kullanılmıştır. İlk aşamada gösterge değişkenlerin gizil değişkenleri oluşturmasıyla ve bu oluşan gizil değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini ele alan ölçme modeli test edilmiştir. Ölçme modelinin doğrulanmasının ardından hipotetik olarak ortaya konulan yapısal modelin test edilmesine geçilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesine uygun olacak şekilde aracılık testlerinin gerçekleştirilebilmesi için parselleme yöntemine başvurulmuştur. Parselleme yöntemi, çok maddeli ölçeklerde modele dahil edilen parametre sayısını azaltmak, normal dağılıma daha uygun göstergeler elde etmek ve modelin istatistiksel gücünü artırmak amacıyla gerçekleştirilir (Little vd., 2002; Nasser-Abu Alhija ve Wisenbaker, 2006). Buradan hareketle akış yaşantısı ölçeği alt boyutlarına uygun olacak şekilde iki parsele, ekopsikolojik duyarlılık ölçeği alt boyutlarına uygun olacak şekilde iki parsele ve son olarak psikolojik sağlamlık ölçeği iki parsele bölünmüştür. Oluşturulmuş olan yapısal model dahilinde akış yaşantısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide ekopsikolojik duyarlılığın etkisi incelenmiştir. Bununla beraber dolaylı etkinin anlamlılığını değerlendirmek için bootstrap analizi kullanılmıştır. Bootstrap analizi, parametrik varsayımlara daha az bağlı olması ve daha az sayıda örneklem büyüklüklerinde bile dolaylı etkilerin güvenilir şekilde test edilmesi sağladığı için Preacher ve Hayes (2008) tarafından önerilmektedir. Ek olarak, bu analizde cinsiyet ve yaş, kovaryans değişkenleri olarak modele dahil edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak korelasyon analizi ile betimsel istatistik sonuçlarına yer verilmiştir. Ardından, ölçme modeline ve yapısal modele ait sonuçlar raporlanmıştır. Son olarak ise bootstrapping işleminin sonuçlarına yer verilmiştir.

Korelasyon ve Betimsel İstatistikler

Değişkenlere ait korelasyon katsayıları ve betimsel istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri) Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Değişkenler arası ilişkiler ve betimsel istatistikler

Değişkenler	1	2	3
1. Akış yaşantısı	-		
2. Psikolojik sağlamlık	.41**	-	
3. Ekopsikolojik duyarlılık	.50**	.41**	-
Aritmetik ortalama	44.45	19.46	59.69
Standart Sapma	6.13	4.73	6.38
Çarpıklık	-.16	-.17	-.28
Basıklık	-.32	.53	-.61
Cronbach α	.75	.80	.81

Not. ** $p < .001$

Tablo 1 incelendiğinde, akış yaşantısının ve psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ($r = .41, p < 0.001$). Benzer şekilde, ekopsikolojik duyarlılık ile de pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir ($r = .50, p < 0.001$). Ekopsikolojik duyarlılık ile psikolojik sağlamlık arasında da yine pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir ($r = .41, p < 0.001$). Güvenilirliğe ilişkin Cronbach α katsayılarının akış yaşantısı için .75, psikolojik sağlamlık için .80 ve ekopsikolojik duyarlılık için .81 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ölçme araçlarının güvenirlik katsayılarının kabul edilebilir aralıkta olduğunu göstermektedir.

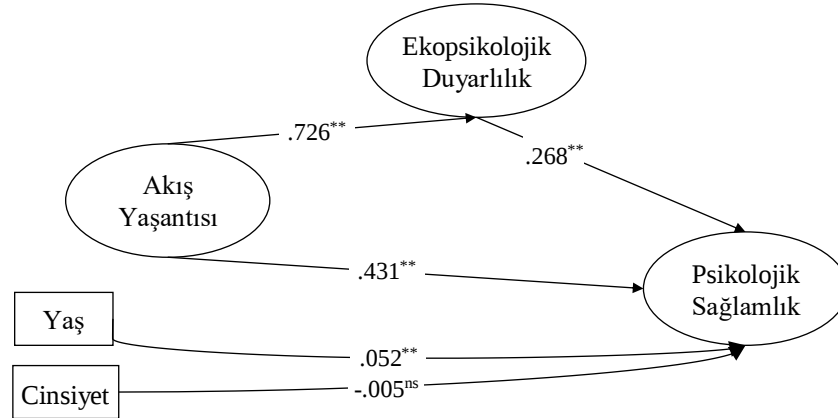
Ölçme Modeli

Ölçme modeli; akış yaşantısı, ekopsikolojik duyarlılık ve psikolojik sağlamlık olmak üzere üç gizil değişken ile birlikte her bir değişken için iki olmak üzere toplam 6 gözlenen değişkenden oluşmaktadır. Elde edilen sonuçlar ölçme modelinin iyi uyum verdiğini göstermektedir ($\chi^2/sd = 4.31, p < .001$; CFI = .97; NFI = .96; GFI = .98; IFI = .97; TLI = .93; SRMR = .032). Ayrıca, faktör yükleri .57 ile .85 arasında değişmektedir. Bu değerler gözlenen değişkenlerin gizil değişkenleri anlamlı bir şekilde temsil edebildiği göstermektedir.

Yapısal Model

Yapısal modelde öncelikle akış yaşantısı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide ekopsikolojik duyarlılığın tam aracı olduğu model sınanmıştır. Tam aracı modelde akış yaşantısı ile psikolojik sağlık arasında doğrudan bir yol kurulmamakta, ekopsikolojik duyarlılığın aracılığıyla bu iki kavram arasındaki ilişki ele alınmaktadır. Ekopsikolojik duyarlılığın tam aracı olduğu modelin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu yalnızca 4a TLI değerinin eşik değeri altında olduğu görülmektedir ($\chi^2/sd = 4.41$, $p < .001$; CFI = .94; NFI = .92; GFI = .96; IFI = .94; TLI = .88; SRMR = .063; AIC = 108.21; ECVI = 0.23) En iyi modeli ortaya çıkarabilmek için ekopsikolojik duyarlılığın kısmi aracı olduğu model de incelenmiştir. Başka bir değişle modele, akış yaşantısı ile psikolojik sağlık arasında doğrudan bir yol eklenmiştir. Analizler sonrasında, ekopsikolojik duyarlılığın kısmi aracı olduğu modelin uyum iyiliği indekslerinin tamamının kabul edilebilir düzeyde olduğu anlaşılmaktadır ($\chi^2/sd = 3.82$, $p < .001$; CFI = .95; NFI = .93; GFI = .97; IFI = .95; TLI = .90; SRMR = .057; AIC = 97.55; ECVI = 0.21). Her iki modelin de tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir.

Ekopsikolojik duyarlılığın tam aracı ya da kısmi aracı olduğu modelden hangisinin tercih edileceğine yönelik yapılan değerlendirmede kısmi aracı modelin uyum indekslerinin daha iyi olduğu görülmektedir. Ayrıca kısmi aracı modelin AIC ve ECVI değerlerinin tam aracı modelin AIC ve ECVI değerlerinden de küçük olduğu görülmektedir. Tüm bu sonuçlar doğrultusunda, akış yaşantısı ile psikolojik sağlık arasında ekopsikolojik duyarlılığın kısmi bir aracı role sahip olduğu model tercih edilmiştir. Bu modele ilişkin yol katsayıları Şekil 1’de verilmektedir.



Şekil 1. Kısmi aracı modele ait standardize edilmiş yol katsayıları.

Not. $N = 463$; ** $p < .01$

Yürütülen yapısal eşitlik modellemesi kapsamında gerçekleştirilen bootstrapping analizleri sonucunda, dolaylı yol katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (bootstrap tahmini =

.194; %95 güven aralığı = .011, .366). Ulaşılan bu bulgu, akış yaşantısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide ekopsikolojik duyarlılığın dolaylı etkisinin, bootstrap temelli örnekleme yöntemiyle de desteklendiğini göstermektedir. Buradan hareketle, ekopsikolojik duyarlılığın, bireyin akış yaşantısı ile psikolojik sağlamlığı arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol üstlendiği söylenebilir.

TARTIŞMA

Akış yaşantısı pozitif psikoloji literatürünün önemli kavramlarından biri olarak bireyin olumlu özelliklerine, iyi oluşuna ve özellikle psikolojik sağlamlığına katkı sunmaktadır (Izydorczyk vd., 2019; Mao vd., 2020; Mao vd., 2024). Bu çalışmada akış yaşantısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi desteleyebileceği düşünülen ekopsikolojik duyarlılık kavramının etkisi araştırılmıştır. Akış içerisinde olan ve kendisini yapmış olduğu bir işe bilinçli bir şekilde yönlendirebilen kişilerin doğaya duyarlılık seviyelerinin de yükseleceği düşünülmektedir. Çünkü birey farkındalığı yüksek bir şekilde bir işin akışına kendisini kaptırdığında, yaşam boyunca karşılaşmış olduğu sorunlarla mücadele ederken kullandığı alternatif çözüm yollarında ve stratejilerde doğanın öğreticiliğinden yararlanabilmektedir. Bir anlamda akışta kalmak bireylere yeni tecrübeler kazandırarak ekopsikolojik anlamda daha duyarlı olmalarına olanak sağlayabilir. Yükselen bu duyarlılık da bireylerin psikolojik sağlamlıklarına katkıda bulunabilir. Ekopsikolojik duyarlılığı yüksek olan bireylerin doğada olma ve doğanın iyileştiriciliğinden faydalanma ihtimalleri artar. Bu iyileştiricilik de bireyin psikolojik sağlamlığına katkıda bulunabilir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar ve literatürde yer alan kavramlar arası ilişkilere odaklanan çalışmalar yukarıda bahsedilen öngörülerini destekler niteliktedir. Araştırma neticesinde elde edilen doğrudan ve dolaylı sonuçlar literatür ışığında aşağıda sırasıyla tartışılmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusu akış yaşantısı ile ekopsikolojik duyarlılık arasında pozitif bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Ekopsikolojik duyarlılık kavramı alan yazında henüz çok yeni bir kavramdır. Literatür incelendiğinde bu kavrama ilişkin çok az sayıda araştırma olduğu görülmektedir (Örn., Kütük vd., 2025). Kavrama ilişkin araştırmalar sınırlı olsa da bu kavram ile benzer ya da ilişkili olan kavramların akış yaşantısı ile ilişkilerinin incelendiği birkaç çalışmadan söz edilebilir. İnsanların günlük yaşam deneyimlerinde doğanın iyileştirici ve güçlendirici bir etkisi olduğu düşünülmektedir (Kütük, 2023). Doğaya karşı duyarlı olmanın ya da doğa ile ilişkili olmanın bireyin öz güveninin arttıracağı, karar verme becerilerini ve alternatif problem çözme becerileri geliştireceği yapılan araştırmalarda ortaya koyulmuştur (Barut vd., 2019; Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1999; Scott vd., 2018). Akış ve ekopsikolojik duyarlılık arasında doğrudan bir çalışma olmasa da yukarıda bahsedilen araştırmalardan hareketle akış deneyiminin ekopsikolojik duyarlılığın olumlu etkilerini arttırabileceği yorumu yapılabilir. Nitekim akış yaşantısı yüksek olan bireylerin sahip olmuş olduğu özelliklerin ekopsikolojik duyarlılığı olumlu olarak etkileyebileceğine bu araştırmalarda değinilmektedir.

Araştırmanın ikinci bulgusu akış yaşantısı ile psikolojik sağlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Pozitif psikoloji alanında önemli kavramlardan olan akış yaşantısı bireyi çeşitli alanlarda olumlu olarak etkileyebilecek bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Yaşam doyumu, iyi oluş ve psikolojik sağlık gibi alanlar bunlardan bazılarıdır (Izydorczyk vd., 2019; Mao vd., 2024). Akış yaşantısı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye dair yapılan çalışmalar iki kavram arasındaki bu pozitif ilişkiyi destekler niteliktedir. Örneğin Mao vd. (2020) akış yaşantısı sayesinde bireyin günlük yaşam sorunlarına daha iyi odaklanabildiğini, alternatif başa çıkma becerileri ile bunların üstesinden gelebildiğini belirtmektedir. Bu durumun da kişinin psikolojik sağlamlığını desteklediğini vurgulamaktadır. Bartzik vd. (2021) de akış yaşantısı konusunda zorluk çeken, kendini akışa kaptıramayan bireylerin psikolojik sağlamlıklarını düşebileceğini raporlamıştır. Bir başka çalışmada ise akış yaşantısının bireyin başa çıkma becerilerini geliştirerek psikolojik sağlamlığa katkı sağladığının altı çizilmiştir (Fredrickson, 2001). Alan yazında yer alan tüm bu araştırmalardan akış yaşantısının psikolojik sağlık artıran bir kavram olduğu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen üçüncü ve son bulgu ise akış yaşantısı ve psikolojik sağlık arasındaki olumlu ilişkiye ekopsikolojik duyarlılığın aracılık edebileceğidir. Yani akış yaşantısına sahip bireylerin ekopsikolojik duyarlılıkları gelişebilir. Bu da kişinin psikolojik sağlamlığını olumlu olarak etkileyebilir. İlgili alan yazın incelendiğinde kavramlar arasındaki bu ilişkiye odaklanan bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Ancak değişkenler arasındaki ikili ilişkilere odaklanan çalışmalar elde edilen bu bulguyu destekleyecek sonuçları raporlamaktadır. Ekopsikolojik duyarlılık kavramı alan yazın için henüz yeni bir kavramdır. Ancak bu kavram ile benzer özellikleri içeren doğa ile ilişkili olma ya da doğanın iyileştiriciliğine yönelik çalışmalardan (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1999; Kütük ve Canel, 2024) hareketle akış yaşantısına sahip olan, yaptığı işe kendisini verebilmiş, farkındalığı yüksek bireylerin ekopsikolojik duyarlılığı dolaylı olarak etkileyebileceğini yorumu yapılabilir. Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi 1999 yılında kaleme aldıkları kitap bölümünde macera ve akış deneyimi arasındaki ilişkiye değinmiş, akış deneyiminin doğa ve doğada zaman geçirmeyle olan ilişkisine vurgu yapmıştır. Artan ekopsikolojik duyarlılık bireyin doğa ile olan ilişkisinin artmasına yardımcı olur. Doğada vakit geçiren birey karşılaşmış olduğu sorunlara alternatif ve yaratıcı çözüm önerileri geliştirerek psikolojik sağlamlığını arttırabilir. McCormick (2017) doğada vakit geçirmenin psikolojik sağlamlığı arttıracağını vurgulamaktadır. Ingulli ve Lindbloom (2013) da benzer şekilde doğanın psikolojik sağlamlığı arttıran yönüne dikkat çekmektedir.

Alan yazında yer alan çalışmalarda, ekopsikolojik duyarlılığın gelişmesinde çeşitli çevresel ve yaşantısal faktörlerin etkili olabileceğine vurgu yapılmaktadır. Örneğin, doğada geçirilen süre, açık hava etkinliklerine katılım, doğa yürüyüşleri ve çocukluk döneminde doğaya maruz kalma gibi faktörlerin bireylerin doğaya karşı daha yüksek duyarlılık geliştirmesinde etkili olduğu belirtilmektedir. (Howell vd.,

2011; Kals vd., 1999). Buradan hareketle, doğa temelli eğitim programlarının, doğada geçirilen zaman dilimlerinin veya doğa temalı grup etkinliklerinin ekopsikolojik duyarlılığı artırarak bireyin psikolojik sağlamlığına dolaylı yoldan katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Dolaylı olarak ekopsikolojik duyarlılığın diğer kavramlarla ilişkisine atıf yapan çalışmalardan hareketle akış deneyiminin ekopsikolojik duyarlılığı arttıracığı, artan ekopsikolojik duyarlılığın ise psikolojik sağlamlığı olumlu olarak destekleyeceği söylenebilir. Bu çalışmada ulaşılan bulgular da akış deneyimi ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide ekopsikolojik duyarlılığın bu etkisini ortaya koymaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma neticesinde elde edilen bulgular psikolojik sağlamlık, doğa temelli yaklaşımlar ve pozitif psikoloji literatürü dahilinde önemli çıkarımlar sunmaktadır. Akış yaşantısına sahip olmanın doğaya ilişkin farkındalığı ve duyarlılığı beslediği görülmektedir. Buradan hareketle bireylerin doğa temelli psikolojik müdahale yaklaşımlarında bireylerin akış yaşantılarını arttırmaya yönelik etkinliklerin kullanılabileceği önerilmektedir. Örneğin mindfulness temelli doğa yürüyüşleri ya da yaratıcılığı destekleyecek açık hava çalışmaları gerçekleştirilebilir. Bireylerin konsantrasyon, farkındalık ve problem çözme becerilerine katkı sunacak bu ve benzeri müdahaleler doğa ile olan ilişkiyi de güçlendirerek psikolojik sağlamlığı arttırabilir. Çalışmada elde edilen bulgular aynı zamanda teorik açıdan da alan yazına yenilikçi bir katkı sağlamaktadır. Psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik çalışmalarda ekopsikolojik bakış açısının önemine vurgu yaparak doğanın iyileştirici yönü vurgulanmaktadır.

Ek olarak çalışmadan elde edilen bulgular yorumlanırken bazı sınırlılıkların olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Bu sınırlılıklardan ilki örneklem grubuyla ilişkilendirilebilir. Bu çalışmada yetişkin bireylerden elde edilen veriler yorumlanmıştır. Gelecekte ergenler ve çocuklar örneklem ile yapılacak çalışmalar bu çalışmada elde edilen etkilerin genellenebilirliğine katkı sunacaktır. Bir diğer sınırlılık araştırmanın kesitsel bir desende tasarlanmış olmasıdır. Kavramlar arasındaki nedensel ilişkinin net olarak ortaya koyulabilmesi için boylamsal ve deneysel araştırmalar ile desteklenmesi gerekmektedir. Özellikle, bireylerin doğayla kurdukları ilişkinin ve ekopsikolojik duyarlılık düzeylerinin zaman içinde nasıl değiştiğini ve bu değişimlerin psikolojik sağlamlık üzerinde nasıl bir etki oluşturabileceğini anlamak açısından boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Uzun süreli etkilerin yorumlanabilmesi için kavramlar arasındaki ilişkilerin boylamsal ve deneysel çalışmalar ile incelenmesi önerilmektedir. Son sınırlılık ise ölçme araçlarına ilişkindir ölçme araçlarının öz bildirime dayalı ölçekler olması yanlı cevaplar vermeye neden olabilir. Bu sınırlılığı aşmak için gelecek araştırmalarda nitel veriler ile araştırmaların desteklenmesi önerilmektedir.

Etik Kurul Onayı: Bu araştırma, İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 2024-06-72 sayı ile onaylanmıştır. Çalışmada araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur. Katılımcılardan bilgilendirilmiş gönüllü onam alınmıştır.

Yazar Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışmanın tüm aşamaları tek yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazar, çalışmanın yürütülmesi veya sonuçlarının raporlanması ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman Bilgileri: Bu çalışma herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından finansal olarak desteklenmemiştir.

Veri Erişilebilirliği: Bu çalışmada kullanılan veriler yazar tarafından toplanmış olup, araştırma etiği ilkeleri doğrultusunda yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmak üzere makul talepler üzerine ilgili araştırmacılarla paylaşılabilir.

KAYNAKÇA

- Bartzik, M., Aust, F., ve Peifer, C. (2021). Negative effects of the COVID-19 pandemic on nurses can be buffered by a sense of humor and appreciation. *BMC nursing*, 20(1), 257. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00770-5>
- Barut, A. İ., Demir, A., Ballıkaya, E., ve Çifçi, F. (2019). Doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü sporu yapan bireylerin yaşam doyumu ve özyeterliklerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (2), 137-145.
- Baş, A. U. (2019). Akış Yaşantıları Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *I. Uluslararası Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji (UBEST) Sempozyumu Tam Metin Kitabı* içinde (s.1374-1379). İzmir, Türkiye.
- Csikszentmihályi, M. (2017). Akış: Mutluluk Bilimi (Çev. B. Satılmış). Ankara: Buzdağı Yayınevi.
- Csikszentmihályi, M., ve Csikszentmihályi, I. (1999). Adventure and the flow experience In: JC Miles, & S. Priest (Eds.), *Adventure programming* (pp. 153– 158). State College.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>
- Howell, A. J., Dopko, R. L., Passmore, H. A., & Buro, K. (2011). Nature connectedness: Associations with well-being and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 51(2), 166–171. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.037>
- Ingulli, K. ve Lindbloom, G. (2013). Connection to nature and psychological resilience. *Ecopsychology*, 5(1), 52-55.
- Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K., Kühn-Dymecka, A. ve Lizińczyk, S. (2019). Resilience, Sense of Coherence, and Coping with Stress as Predictors of Psychological Well-Being in the Course of Schizophrenia. The Study Design. *International journal of environmental research and public health*, 16(7), 1266. <https://doi.org/10.3390/ijerph16071266>
- Kals, E., Schumacher, D., & Montada, L. (1999). Emotional affinity toward nature as a motivational basis to protect nature. *Environment and Behavior*, 31(2), 178–202. <https://doi.org/10.1177/00139169921972056>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford Press
- Kütük, H. (2023). Yaratıcılık temelli doğa terapisi uygulamalarının ekopsikolojik duyarlılık ve bilişsel esnekliğe etkisi. [Unpublished doctoral thesis]. Marmara University.
- Kütük, H. ve Canel, A. (2024). Psikolojik Danışmanlıkta Özgül Bir Alan: Ekopsikoloji. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 60(60), 1-17. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.1416172>
- Kütük, H., Canel, A. ve Şirin, A. (2025). A New Concept in Psychology: Development of the Ecopsychological Sensitivity Scale and Examination of Its Psychometric Properties. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 15(76), 62-73. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1455456>

- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151–173. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_1
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Magyaródi, T., Nagy, H., Soltész, P., Mózes, T. ve Oláh, A. (2013). Psychometric properties of a newly established flow state questionnaire. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), s.89-100.
- Mao, Y., Luo, X., Wang, S., Mao, Z., Xie, M., & Bonaiuto, M. (2024). Flow experience fosters university students' well-being through psychological resilience: A longitudinal design with cross-lagged analysis. *The British journal of educational psychology*, 94(2), 518–538. <https://doi.org/10.1111/bjep.12661>
- Mao, Y., Yang, R., Bonaiuto, M., Ma, J., & Harmat, L. (2020). Can Flow Alleviate Anxiety? The Roles of Academic Self-Efficacy and Self-Esteem in Building Psychological Sustainability and Resilience. *Sustainability*, 12(7), 2987. <https://doi.org/10.3390/su12072987>
- McCormick R. (2017). Does access to green space impact the mental well-being of children: a systematic review. *Journal of pediatric nursing*, 37, 3–7. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.08.027>
- Nasser-Abu Alhija, F., & Wisenbaker, J. (2006). A Monte Carlo study investigating the impact of item parceling strategies on parameter estimates and their standard errors in CFA. *Structural Equation Modeling*, 13(2), 204-228. https://doi.org/10.1207/s15328007sem1302_3
- Ohly, H., White, M. P., Wheeler, B. W., Bethel, A., Ukoumunne, O. C., Nikolaou, V., & Garside, R. (2016). Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *Journal of toxicology and environmental health. Critical Reviews*, 19(7), 305–343. <https://doi.org/10.1080/10937404.2016.1196155>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Scott, J. T., Kilmer, R. P., Wang, C., Cook, J. R., & Haber, M. G. (2018). Natural environments near schools: Potential benefits for socio-emotional and behavioral development in early childhood. *American Journal of Community Psychology*, 62(3-4), 419–432. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12272>
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2012) *Using Multivariate Statistics*. 6h Edition, Person Education, Boston.

- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Vergili, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in clinical gerontology*, 21(2), 152-169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>
- Wu, J., Xie, M., Lai, Y., Mao, Y., & Harmat, L. (2021). Flow as a Key Predictor of Subjective Well-Being Among Chinese University Students: A Chain Mediating Model. *Frontiers in psychology*, 12, 743906. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.743906>