

ÇEVRESEL BİYOETİK AÇISINDAN MİNİMALİST YAŞAM TARZINI BELİRLEME ÖLÇEĞİ GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

MINIMALIST LIFESTYLE DETERMINATION SCALE DEVELOPMENT STUDY IN TERMS OF ENVIRONMENTAL BIOETHICS

Dr. Öğr. Üyesi Güzin Yasemin TUNÇAY

Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi,
gyasemintuncay@gmail.com
Çankırı / Türkiye
ORCID: 0000-0003-4872-1096

Prof. Dr. Nesrin ÇOBANOĞLU

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı Başkanı,
nesrinc@gazi.edu.tr
Ankara / Türkiye
ORCID: 0000-0001-5080-0987

ÖZET

Minimalist yaşam tarzı, eşyalar, kıyafetler, yemek, egzersiz, para, zaman ve teknoloji gibi hayatının birçok alanında sade bir hayatın sürdürülmesidir. Minimalist yaşam tarzı sürdürülebilir tüketim kavramı ile iç içedir. Sürdürülebilir tüketimde kişi sadece ihtiyacı olduğu kadar tüketmekte, sınırlı dünya kaynaklarını lüks istekler için harcamamaktadır. Bu yaşam tarzı, insanlara mutluluğun tüketim ile değil, sade yaşam ile geldiğini göstermektedir. Bu çalışmada da çevresel biyoetik yönüyle minimalist yaşam tarzı belirleme ölçeği geliştirilmiştir. Yapılan literatür taraması sonunda oluşturulan madde havuzu için uzman görüşü alınmış ve buna göre ölçeğin istatistiksel çalışmaları yapılmıştır. Sonrasında ölçeğin pilot çalışması yapılmıştır. Pilot çalışma sonrası yapılan düzenlemeler sonrası ölçek örnekleme uygulanmıştır. Çalışmanın evreni iki üniversitenin çalışanlarından (akademik, idari personel ve diğer) oluşmakta, örneklem seçimine gitmeden katılmayı kabul eden bütün bireyler de çalışmaya dâhil edilmiştir. Örneklem 408 kişiden oluşmuştur. İstatistiksel çalışmalar neticesinde ölçeğe son hali verilmiştir. Ölçek 25 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar “Minimalist Yaşam”, “Sürdürülebilir Çevre” ve “Zaman Yönetimi” başlıklarından oluşmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Çevresel biyoetik, minimalizm, ölçek geliştirme, sade yaşam, sürdürülebilir tüketim, yaşam tarzı.

ABSTRACT

The minimalist lifestyle is to maintain a simple life in many areas of your life, such as things, clothes, food, exercise, money, time, and technology. The minimalist lifestyle is intertwined with the concept of sustainable consumption.

In sustainable consumption, a person consumes only as much as he needs, does not spend limited world resources on luxury aspirations. This lifestyle shows people that happiness comes with simple living, not consumption. In this study, the scale of minimalist lifestyle determination has been developed in terms of environmental bioethics. After the literature review, expert opinion was taken for the item pool created, and statistical studies of the scale were carried out accordingly. Afterwards, the pilot study of the scale was carried out. Scale sampling was applied after the arrangements made after the pilot study. The universe of the study consists of employees (academicians, administrative staff and others) of two universities and all individuals who agreed to participate without going to the sample selection were included in the study. The sample consisted of 408 people. As a result of statistical studies carried out after sampling of the scale, the scale was finalized. The scale consists of 25 items and 3 dimensions. These dimensions are called “Minimalist Life”, “Sustainable Environment” and “Time Management”.

Keywords: Environmental bioethics, minimalism, scale development, simple living, sustainable consumption, lifestyle.

1. GİRİŞ

Günümüz dünyasında çevresel biyoetik en önemli kavramlardan birisidir. İklim değişikliği ve birçok çevresel felaket yaşantımıza yansımaktadır. İnsanlığın geleceği, gezegenin geleceği ile yakından ilgilidir. Çevresel biyoetik dünyamızı oluşturan tüm canlı varlıklar ve onların içinde bulunduğu cansız çevrenin birlikte korunabilmesi ile birlikte mümkün olacaktır. İnsanlık bu hızla tüketirse, ihtiyaçlarının ötesinde, yaşamsal olmayan nesnelere, satın alma gücüyle orantılı olarak artırırsa, çevresel biyoetik açıdan değerlendirilen parametreler giderek olumsuz yönde değişmektedir. Bu bağlamda minimalist yaşam tarzı önemli bir değer olarak belirlenmiştir.

Minimalist yaşam tarzı, kişinin yaşamını her yönüyle sade olarak sürdürmesidir. Bu yaşam tarzı eşya, kıyafet, yemek, egzersiz, para, zaman ve teknoloji gibi hayatının birçok alanını kapsamaktadır. Minimalist yaşam tarzının bireyin hayatında pek çok olumlu etkilerinin olmasının yanı sıra sürdürülebilir bir çevre için de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sade hayat olarak da adlandırılan bu yaşam tarzını deneyimlemiş ve deneyimlerini paylaşan kişiler bulunmaktadır. Zamanın verimli kullanımı ile birey, spor yapmak, kitap okumak gibi hobilere ve kişisel etkinliklere daha çok zaman ayırabilmektedir (Sanderson 2018, Sasaki 2019, Başoğlu ve Erim 2019, Kondo 2019, Masuno 2019, Sasaki 2019, Jay 2019, Türk İş Minimalizm, 2019). Bu çalışmada da minimalist yaşam tarzının çevresel biyoetik yönüyle ele alınmış ve minimalist yaşam tarzını belirleme ölçeği geliştirilmeye çalışılmıştır.

1.1. Minimalizm

Minimalizm, bir yaşam felsefesi, bir yaşam tarzı olarak, kişi için neyin önemli olduğunu belirlemek, önemli olmayan, sadece fazlalık ve dağınıklık yaratan şeylerden kurtulmak olarak tanımlanabilir. Minimalist yaşam tarzında, zaman ve para bağımlılık yaratan, kısa bir süre kullanmak üzere yapılan alışveriş ve satın alma zevki yerine uzun soluklu yararı olacak durumlar için kullanılması ön plandadır. Minimalizm, gerekli şeylere daha çok yer açabilmek için gereksizleri ortadan kaldırmaktır. Minimalist yaşam tarzı sadece tüketimi aşırı yapanlar için değil herkes içindir (Sanderson 2018, Jay 2019, Masuno 2019). Minimalizm, Sanderson (2018) tarafından tatil için valiz hazırlanması sırasında öğrenilebileceğini düşünmektedir. Tatil için valiz hazırlandığında kişi sahip olduğu ev ya da daire dolusu eşyayı bir valize indirgemiş olmakta ve diğer eşyalara ihtiyaç hissetmemeden bu şekilde 1 hafta yaşayabilmektedir. Bunun dışında, minimalist yaşam tarzını “Kiracı Zihniyeti” ile de tanımlanmaktadır. Bu hayattaki her şeyin kiralandığını düşünülmesine dayanan sahiplik zihniyetinin tam tersi bir bakış açısıdır (Sanderson 2018). Sasaki (2019) de aynı şekilde minimalizm bir valiz ile açıklamıştır. Bir valiz ile tatil yapmak için gidilen otel odasındaki düzen ve fazla eşyanın olmamasının kişiye verdiği güzel his ile minimalizm tanımlamıştır.

Ayrıca Sasaki (2019) minimalist kelimesini “kendisi için gerçekten gerekli olanları bilen, kendisi için gerçekten önemli olanlar uğruna sahip olduğu eşya sayısını azaltan kişi” olarak tanımlamıştır. Ona göre minimalistler kendileri için gerçekten gerekli ve değerli olan eşyaların kıymetini bilir. Minimalist yaşamın belirli bir sınırlaması yoktur, gerekli ve önemli olan eşyalar kişiden kişiye değişebilir dolayısıyla sayıları da değişebilir. Yüz parçadan fazla eşyası var diye minimalist bir yaşamı yok denilemediği gibi, sadece az eşyaya sahip olduğu için minimalist de olunmamaktadır.

Dolayısıyla bir “insanı minimalist yapan nedir?” sorusunu tek bir doğru cevabı yoktur (Sasaki 2019). Minimalist yaşam tarzında kişinin kendisine yeterli olan miktarda eşyası vardır. Buradaki “yeterli” göreceli bir kavramdır ve kişiden kişiye değişebilir (Jay 2019: 50-53).

Minimalizm konusu kapsamında *Olumsuz Görselleştirme* kavramından söz edilmektedir. Negatif görselleştirme olarak da adlandırılan ve Antikçağ Stoacılık felsefesinden alınan bu yöntem, sahip olunan şeyleri kaybetmeyi veya onlar olmadan hayatın nasıl olacağını hayal etmeye dayanmaktadır. Buna eskimiş ve biraz yıpranmış olan bir yağmurluk örneği ile açıklanmıştır. Yağmurluk eskidiği için kişi onu artık pek istememektedir. Ancak dışarıya çıkılması gereken yağmurlu bir havada yağmurluk kaybolmuş olsa yaşanabilecek sorunlar neler olabileceği tahmin etmek zor değildir. Böyle bir durumda eskimiş olan bu yağmurluk çok kıymetli olacaktır. Bir şeyi satın alındığında onu almadan önce durum dürüstçe değerlendirilmez: “Ona gerçekten ihtiyacım var mı, yoksa sadece istiyor muyum?” (Sanderson 2018)

Minimalist yaşam tarzında kişi sadece gerekli olduğu kadar eşyaya sahiptir. Bozulmadığı sürece cep telefonunu ya da bilgisayarını yenilememektedir. Bu yaşam tarzında birey kullanmayacağı bir eşyayı satın almaz (Meissner 2019). Minimalist yaşam, “sade yaşam”, “sadelik”, “basit yaşam”, “basit yaşamak” ve “zen stili yaşamak” şeklindeki ifadelerle de tanımlanmaktadır (Başoğlu ve Erim 2019, Kondo 2019, Masuno 2019, Sasaki 2019, Jay 2019).

Dünyada giderek artan oranda insan minimalist yaşam tarzını benimsemeye başlamaktadır. Minimalist yaşamı hayatının farklı boyutlarında uygulayanlar bulunmaktadır. Bazı insanlar günlük streslerini azaltmak için işe giderken her zaman aynı tip kıyafeti giymektedirler (örn. siyah kazak ya da tişört, siyah pantolon) Böylece sabahları ne giyeceğim ve uyumlu giyinme stresi ortadan kalmaktadır. Bu şekilde kişi enerjisini yapacağı işine yansıtarak, daha başarılı olacağı düşünülmektedir. Bir eşyaya sahip olduğunda onun bakımı ile ilgilenmek gerekir, bu eşyaların çok olması durumunda ayrılması gereken zaman da artmaktadır. Örneğin düzenli temizliği yapılmalı, belki de çocukların, ev hayvanlarının ulaşmaması için saklanması gereken bir eşyadır. Kirlenmemesi, kırılmaması için kullanırken de ayrıca dikkat gerekiyor olabilir. Bunun yerine kişi hobileri, spor ve kültürel faaliyetleri için daha çok zaman ayırabileceğinden daha mutlu olacağı düşünülmektedir. Burada amaç mutluluk olmasının yanı sıra mesleki başarıyı artırmak ve hem zamandan hem de paradan tasarruf etmektir (Türk İşi Minimalizm 2019, Kahl, 2019, Kaya, 2017, Jay, 2019, Forbes, 2023).

Mutluluk çok şeye sahip olmak ile değil, sade yaşamak ile mümkün olduğu vurgulanmaktadır. Minimalist bir hayat ile insanların daha az stres yaşadıkları ve hatta buna bağlı olarak uzun süredir kurtulamadıkları fazla kilolarından kurtuldukları görülmüştür (Masuno 2019, Kondo 2019, Sasaki 2019). Bir eşyaya sahip olduğunda bunun yanında başka eşyalar da gelecektir. Örneğin televizyonum var, DVD oynatıcısı da alayım; odada boşa bir alanım var, o alanı dolduracak bir kanepe, bir eşya alayım; garajım var, bir araba alayım; arabam var, koltuk kılıfları, araba süsü alayım, arabanın muayenesi yaptırılmalı, yedek lastikleri de alınmalı” şeklinde gerekliliklerle liste uzayıp gider. Böylece her alınan eşya fazladan harcanan para ve bunun yanında fazladan harcanan zaman demektir (Millburn and Nicodemus 2018). Aynı durum “kırmızı bir pantolon aldım, buna uygun bir ayakkabı alayım” gibi düşüncelerle kıyafetlerde de söz konusu olabilir (Jay 2019).

Evde ve/veya ofiste fazla eşyanın ve dağınıklığın olması kişinin hayatını olumsuz etkilemektedir. Az eşya ve az kıyafet ile kişinin dağınıklıktan kurtulacağı ve kişisel işlerine daha kolay yoğunlaşacağı için daha başarılı olacağı da düşünülmektedir “Dağınık bir oda dağınık bir zihne eşittir” şeklindeki atasözünde olduğu gibi minimalist yaşam tarzı ile insanlar görmezden geldikleri sorunları ile yüzleşmeye başlamaktadırlar. Minimalist yaşam tarzı yani toplamak, düzenlemek ve sadeleşmek aslında bir amaç değil, bir araç olmalı; yapmak istedikleriniz için bir ilk adım olmalıdır (Millburn and Nicodemus 2018: 90-91, Kondo 2019: 30, Meissner, 2019).

Minimalizm yaşam tarzı için söylenen en basit kural; çıkarıp atıldığında zaman kişinin hayatı zorlaşacaksa, o eşya gereklidir denilmektedir (Başoğlu ve Erim 2019). Sanderson (2018), evin/odanın derleyip toparlanmasında eşyaların “evet/sakla”, “hayır/kurtul” ve “belki” şeklinde üç grup oluşturarak düzenlenmesi önerisinde bulunmaktadır. Minimalist yaşam tarzına geçiş yaparken eşyaların gruplandırılmasında farklı kelimeler kullanıldığı ancak temelde aynı anlamda oldukları görülmektedir. Başoğlu ve Erim (2019)’in oluşturduğu grupların isimleri “kalanlar”, “gidenler” ve “karar verilemeyenler” dir. Millburn ve Nicodemus (2018) tarafından gruplara verilen isimler “satılacaklar”, bağışlanacaklar” ve çöpe atılacaklar” şeklinde iken Jay (2019) bunları “Çöp”, “Hazine” ve “Transfer” şeklinde adlandırmıştır. Manevi değeri olan eşyalar konusunda da önerilen bunların arasında seçim yaparak azaltmak ve seçilen eşyanın da göz önünde bulundurulacak şekilde muhafaza edilmesi şeklindedir. Bu şekilde kişi hem fazla eşyadan kurtulmuş, hem de manevi değeri olan eşyayı daha fazla görecektir (Sanderson 2018). Günümüz teknolojisi ile minimalist bir yaşam tarzını yaşamak kolaylık sağlayabilir. Örneğin çok yer kaplayan sayısız fotoğraf albümleri yerine bunları artık dijital ortamda saklamak mümkündür. Ayrıca fotoğraflar bakılmak istense bulması da daha kolay olacaktır. Buna rağmen fotoğrafları basılı olmasının tercih edilmesi durumunda belli başlı fotoğraflar çerçevelenip duvara asılabilir (Sasaki 2019).

Minimalizm birçok alanda ele alınmaktadır. Eşyanın yanı sıra zaman, para, iş hayatı, teknoloji, yemek gibi alanlarda da minimalizmden söz edilmektedir. Zamandan ve paradan tasarruf etmek de minimalizmin bir parçası olarak görülmektedir. Örneğin zaman yönüyle konu ele alındığında bir işi tamamlamak için aralıklı sosyal medyada dolaşarak ve arkadaşlarımız için sohbet ederek 5 saat harcamak yerine 30 dakikalık parçalarla 2 saatten az bir sürede bitirmek mümkün olabilir. Zamanı verimli kullanarak aslında hep yapmak istenen örneğin spor yapmaya zaman ayırmak ya da sosyal medyada çok zaman geçirmek yerine aile ile sohbet etmek, birlikte aktiviteler yapmak da minimalist yaşam tarzının bir parçası olarak görülmektedir (Sanderson 2018, Başoğlu ve Erim, 2019).

Minimalist tarzını benimseyen ve bu konuda deneyimlerini internet ortamında paylaşan kişiler bulunmaktadır. Minimalist yaşam tarzıyla doğayı korumanın yanı sıra, sade bir yaşam ile daha fazla mutlu olduklarını söylemektedirler (Heal Your Living, 2019, Jay, 2019).

1. 2. Minimalizm ve Mutluluk

Dünyaya gelirken maddi bir nesne tutarak gelen tek bir kişi bile yoktur. Herkes hayata minimalist olarak başladı. Değerlerimiz, sahip olduğumuz her şeydir (Sasaki, 2019). Çoğu insan minimalizmi, neredeyse hiçbir eşyanın olmadığı bir evde yaşamak olarak düşünmektedir. Ancak minimalizm sadece değişken bir ölçek ve spektrumdur; mutluluğa giden isteğe bağlı bir yoldur. Herkes minimalist yaşam tarzını benimsemek zorunda değil, ancak burada sorulması gereken soru şudur: Sahip olduklarımız, her geçen yıl daha fazla ve daha güzel şeyler edinme hedefi bizi gerçekten mutlu ediyor mu? Eğer mutlu etmiyorsa, kişi sahip olduğu eşyalarla arasındaki ilişkisini gözden geçirmeli demektir. İşte bu minimalizmin ilk adımıdır (Sanderson, 2018). Daha fazla şeye sahip olma arzusu yüzünden sahip olunan onca şeyi düzenlemek ve elimizde tutmak için daha fazla zaman ve enerji harcanmaktadır (Sasaki, 2019).

Sasaki’nun minimalist yaşam öncesi günlerini şu şekilde tanımlamaktadır: “Sabahları yataktan kalkamıyordum çünkü geç saate kadar çalışmış oluyordum. Şişmandım çünkü genlerimde var. Daha iyi bir yaşama ortamım olsaydı, hemen çalışmaya koyulabilirdim.

Evde yer yok, o yüzden dağınıksa ben ne yapabilirdim?” Minimalist olduktan sonraki hayatını ise şu şekilde açıklamaktadır: İşten eve geldiğimde banyo sonrası rahat kıyafetler giyip esneme hareketlerini yapıyorum. Bunu bir zamanlar sahip olduğum eşyalardan açılan boş yeri kullanarak yapıyorum. Televizyonu elde çıkardığım için bunun yerine kitap okuyor ya da yazı yazıyorum, daha rahat uyuyor ve alarm çalmadan dinlenmiş olarak daha kolay uyanıyorum. Kahvaltı sonrası bulaşıkları bekletmeden yıkıyorum. Zihnimi berraklaştırmaya yardımcı olması için meditasyon yapıyorum. Artık işe aynı gün, aynı yoldan yürüyerek gitmekten, dört mevsimi yaşamaktan zevk alıyorum. Hayatımın nasıl değiştiğine inanmıyorum. Eşyalarımın kurutulduğunu ve artık gerçekten mutluym (Sasaki, 2019).

Aynı şekilde Kondo’da eve çeki düzen vermenin insan hayatındaki olumlu etkilerinden söz etmektedir. Ona göre düzen, kişinin yaşamını nasıl sürdüreceğine dair kendisinin belirlediği kişisel değerlerden oluşan bir sistemdir (Kondo, 2019). Masuno’ya göre ise “basit yaşam sanatı” olarak adlandırdığı, minimalist yaşam tarzının, gerçek mutluluğa bulmak için bir rehberdir (Masuno, 2019). Jay ise Azla Mutlu Olmak (The Joy of Less) isimli kitabında az eşyanın insanı özgür yaptığını ifade etmiştir. Bunu şu şekilde açıklamıştır: “Eğer hayatta bir kere karşınıza çıkabilecek, olağanüstü bir teklif alsaydınız ama bu yüzden bir hafta içinde ülkenin diğer ucuna taşınmanız gerekseydi? Heyecanlanıp planlar yapmaya mı başladınız? Yoksa evde çevrenize bakıp her şeyi nasıl zamanında paketleyeceğinizi konusunda endişe mi ederdiniz? Tüm eşyalarınızı binlerce kilometre öteye taşıma düşüncesi karşısında umutsuzluğa mı düşerdiniz? Düşünmesi bile delice gelebilir ama eşyalarınız sizi yerinde tutma gücüne sahip olur mu? Çoğumuz için yanıt “evet” olabilir.” Meselenin özü temel ihtiyaçlarımızı karşıladıktan sonra mutluluğumuzun sahip olduğumuz eşyanın miktarıyla ilgisinin olmamasıdır. Bu tek odalı evde ikinci el eşyalar ile oturmak anlamına gelmemektedir. Şu anda eşyalarımızın sadece yarısına sahip olduğunuzu hayal edin. Yüzde elli daha az iş ve daha az endişe, temizlik, bakım ve tamir işleri! Daha az kredi kartı borcu! Daha fazla para ve zaman ile şimdi ne yapacağız? İşte şimdi minimalist olmanın güzelliğini göremeye başlıyoruz (Jay, 2019).

“Hayatın büyük resminde eşyalarımızın hiçbir önemi yoktur” (Jay, 2019)

1. 3. Sürdürülebilir Bir Çevre İçin Minimalist Yaşam Tarzı

İnsanların aşırı alışverişin ilk nedeni bir boşluğu doldurma isteğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu boşluğu doldurma duygusu, yakınıni kaybetme, iş ile ilgili yaşanan sorunlar, aile için olumsuz ilişkiler gibi nedenler olabilir. İnsanlar çok eşyaya sahip olduklarında, çok alışveriş yaptıklarında, yani çok tükettiklerinde mutlu olacaklarını düşünmektedirler. İnsanların aşırı tüketim ile mutlu olmayı bekledikleri ancak bunun tam tersi bir durum yaşadıkları genel olarak kabul edilen bir görüştür. İnsanlar, ihtiyaçları doğrultusunda değil bazen sadece almak istedikleri için alışveriş yapmaktadırlar (Sanderson, 2018, Kondo, 2019, Jay, 2019). Çok satın almanın nedenlerinden bir diğeri de “özenti yaşama” adı verilen bir ideale ulaşma isteğidir. Bu kısaca bir ünlüye özenip onun gibi yaşama isteğinin olması ve alınan bir eşya ile öyle olabileceğinin düşünülmesidir. Ünlülerin evleri gibi görünmek ya da onların evleri gibi bir eve sahip olmak biraz zor görünmektedir. Çünkü fotoğraflar üzerinde çok işlem yapılmakta ve tüketiciye aslında var olmayan bir durum sunulmaktadır (Sanderson, 2018). Minimalist yaşam tarzından alınan her eşyanın bir amacı ve faydası vardır. Bu yaşam tarzında indirime girmişken alınan, “her şekilde giyerim”, “nasıl olsa lazım olur bir kenarda dursun” gibi düşüncelerle alınan eşyalar yoktur. Reklamcılar, şirketler ve politikacılar insanların tüketici kimlikleri ile tanımlanmayı sever. Böylece elde edecekleri kâr daha fazla olacaktır. Çok tüketim sonra insanlarda kalan da borçlar kalmakta ve bu borçları ödeyebilmek için daha çalışmak zorunda kalmaktadırlar. İşte! Minimalist yaşam tarzı, insanları kısa sürede modası geçecek eşyaları satın almak için çabalamalarından, bu “çalış ve harca” döngüsünden kurtarmaktadır (Jay 2019, Meissner, 2019).

Tüketim daha az olduğu için bu yaşam tarzı doğa dostu olarak da görülmektedir (Jay 2019, Meissner, 2019). Jay (2019) tarafından bu *Minsumer* (mini ve consumer kelimelerinden türetilmiş) olarak tanımlanmıştır. Bunun Türkçeye tercümesi *Minitüketici* şeklinde yapılmıştır. Minitüketici olarak tüketim sadece ihtiyaçlar doğrultusunda olmaktadır. Tüketiminin azalması ile de insanların ekosisteme olan olumsuz etkileri azalmış olur. Giysilerin yenilenmesi yerine tamir etmek, en yeni elektronik eşyaları almak yerine de çalışıyor durumda olanları kullanmaya devam etmek gibi sadece ihtiyaca dayalı bir tüketim ile sürdürülebilir bir çevre için katkıda bulunmak mümkündür. Geri dönüşüm de, sürdürülebilir bir çevrenin gerekliliklerinden biridir.

Ancak geri dönüşüm yerine azaltma önerilmektedir. Geri dönüşüm, yeni bir şey meydana getirmek için ek enerjiye ihtiyaç duyarken, yeniden kullanmak buna ihtiyaç duymaz. Minitüketicilerin amaçları dünya üzerinde hafif bir şekilde yaşamaktır. Temel strateji tüketimi temel ihtiyaçlara kadar azaltmak ve kullanabilecek her şeyi yeniden kullanmaktır. Ve artık yararlı olmayan aletlerin de geri dönüşümü için çabalamaktır (Jay 2019).

Çok tüketiminin mutluluk getirmemesinin yanı sıra artan dünya nüfusu ve artan artık maddeler ile dünyanın sınırlı kaynakları üzerinde de ciddi bir yük oluşturmaktadır. Bu konu bağlamında sürdürülebilir kalkınma kavramının dışında son yıllarda *sürdürülebilir tüketim* ve *sürdürülebilir beslenme* kavramlarından söz edilmektedir. Sürdürülebilir tüketim, günümüz neslin temel ihtiyaçlarına karşılayacak şekilde yaşam kalitesini artırırken, atık maddelerin emisyonlarını en aza indirerek gelecek nesillerin de ihtiyaçlarını karşılama imkânlarını tehlikeye atmadan doğal kaynakların akıllıca kullanılmak şeklinde tanımlanmak mümkündür (Karaca, 2018, UNEP, 2019). Sürdürülebilir bir çevrede önemli diğer bir konu da tek kullanımlık malzemelerdir. Sadece birkaç dakika kullanmak için alınan malzemeler, dünya üzerinde ciddi yük oluşturmakta ve bu yük her geçen gün artmaktadır. Bu plastik atıklar o kadar çok oldu ki; günümüzde Okyanusu'nun ortasında 7 milyon ton ağırlığında ve 3,4 milyon kilometrekare genişliğinde çok büyük bir plastik yığını dönüşmüştür. Bir kıta kadar büyük olan bu plastik yığını "Yedinci Kıta" olarak adlandırılmaktadır (16. İstanbul Bienali,2019). Minimalist yaşam tarzında tek kullanımlık malzemeler (poşet, pet şişe, plastik bardak vs.) da kullanılmamaktadır. Bunun için şunlar önerilmektedir: pet şişe kullanmamak için suyunu yanında taşı, alışverişte bez çanta kullan, kahveyi yanında taşıdığı termosuna ya da kupa bardağa konulmasını iste, plastik pipet, çatal, kaşık kullanma (Türk İşi Minimalizm, 2019).

Ayrıca tüketim kapsamında gıda ürünlerinin tüketilmesine değinmek gereklidir. Bu kapsamda da *sürdürülebilir beslenmeden* söz edilmektedir. Sürdürülebilir beslenme "Biyçeşitliliği ve ekosistemi koruyarak gelecek kuşakların da yaşam kalitesini ve gıda güvenliğini koruyacak şekilde beslenme" şeklinde tanımlanmaktadır (Sabaté and Soret, 2014). Elmacıoğlu (2015) tarafından sürdürülebilir beslenme, "vücudun gereksinim duyduğu kadar besin öğelerinin alınımı" şeklinde, Donini ve ark. (2016) tarafından; baklagiller, tahıl, sebze, meyve ve balık ağırlıklı, nadiren et ve az yağlı olarak beslenmek olarak tanımlanmıştır. Sürdürülebilir beslenmenin belirleyicileri; yeterli ve dengeli beslenme, sürdürülebilirlik, kültürel açıdan kabul edilen, düşük maliyetli ve erişilebilirliktir (Sabaté and Soret, 2014). Buna göre *yeterli ve dengeli beslenmenin* yanı sıra *vegan* ve *vejetaryen* sürdürülebilir beslenme olarak ele alınabilir (Leitzmann 2014, Elmacıoğlu, 2015, Donini ve ark. 2016, Sağır 2017, Sabaté and Soret, 2014, TVD, 2019, Vegetarian Society, 2020). Vegan/vejetaryen beslenmenin yanı sıra *yavaş beslenmede* sürdürülebilir bir beslenme çeşidi olarak değerlendirilmektedir. Yavaş beslenme, Sakin Şehir (ya da Yavaş Şehir) ile ele alınan bir kavramdır. Sakin şehir, ekosisteme zarar vermeden de kentlerin gelişebileceğini savunan bir kalkınma modelidir. Sakin şehirlerde; kentin tarihsel öğeleri, yerel ürünleri, sanatları, yemekleri, yani şehrin kültürü korunmakta, çevre dostu teknolojilerinden de yararlanılmakta ve böylece sürdürülebilir bir çevre için katkı sağlamaktadır. Yavaş beslenmede de amaç yine hem ekosistemi korumak hem de sağlıklı ve doğal gıdaların tüketilmesini sağlamaktır. Yavaş beslenmede insanlar sağlıklı ve geleneksel besinleri tüketmektedirler (Özmen, Birsen ve Birsen 2017, Sağır 2017, Ak 2017, www.slowfood.com, 2020).

Bütün bu yönleriyle düşünüldüğünde minimalist yaşam tarzının çevresel biyoetik yaklaşımla yaşama, doğaya ve ekosisteme saygılı ve erdemli bir davranış olduğu söylenebilir. Bu çalışmada da bu bakış açısına dayanarak çevresel biyoetik yönüyle minimalist yaşam tarzını belirleme ölçeği geliştirilmiştir.

2. YÖNTEM

2. 1. Madde Havuzunun Oluşturulması: Madde havuzu araştırmacılar tarafından literatür (Sanderson 2018, Sasaki 2019, Başoğlu ve Erim 2019, Kondo 2019, Masuno 2019, Sasaki 2019, Jay 2019, Türk İşi Minimalizm, 2019) dayanarak hazırlanmıştır. Madde havuzu “Hiçbir zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Çoğunlukla” ve “Her zaman” şeklinde beşli likert tipi 72 maddeden oluşmaktadır.

2. 2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi: Araştırmanın evrenini Çankırı Karatekin Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi çalışanları (akademisyen, idari personel ve diğer) oluşturacaktır. Çankırı Karatekin Üniversitesi’nde çalışan 660 akademik personel, 222 idari personel ve 78 diğer olmak üzere toplam 960 çalışan bulunmaktadır (Çankırı Personel İstatistik Durumları, Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi). Gazi Üniversitesi’nde 3559 akademik personel, 2835 idari personel ve 2528 diğer personeller olarak toplam 8922 çalışan bulunmaktadır (Gazi Personel Daire Başkanlığı). Evrenin tamamı 9882 kişiden oluşmaktadır. Çalışmada örneklem seçimine gitmeden çalışmaya katılmayı kabul eden bütün bireyler çalışmaya dâhil edilmiştir.

2. 3. Uzman Görüşleri, Kapsam Geçerliliği: Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında 10 uzmanın görüşü alınmıştır. Bunlardan dördü farklı disiplinlerde (veteriner hekim, çevre mühendisi, sağlık eğitimi ve biyoteknoloji, orman mühendisi) etik alanında uzmanlaşmış, ikisi felsefe alanında uzmanlaşmış, biri sosyolog, biri istatistik uzmanı, biri çocuk gelişimi uzmanı ve biri halk sağlığı uzmanından oluşmaktadır. Kapsam geçerlilik çalışmasında alt limit olarak 0,62 olarak alınmıştır. Buna göre 22, 24, 25, 32, 35 ve 45. maddeler çıkarılmış madde sayısı 72 maddeden 66 maddeye düşmüştür (Tablo 1).

2. 4. Pilot Çalışma: Covid-19 pandemisi nedeniyle pilot çalışması ve verilerin toplanması öngörülen süreden daha uzun sürmüştür. Pilot çalışma, kapsam geçerlilik ile kalan 66 madde ile yapılmıştır. Pilot çalışma 33 kişi ile 7 Ekim-3 Kasım 2020 tarihleri arasında yapılmıştır. Veri toplama aracının doldurulması 10-15 dk. arası sürmüştür. Pilot çalışması sırasında katılımcılardan alınan dönüşlere göre ölçek maddeleri düzenlenmiştir.

2. 5. Verilerin Toplanması: Çalışma için Çankırı Karatekin Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde veri toplanmıştır. Bunun üniversitelerin birimlerinde akademik ve idari personellerine yanlarına gidilerek çalışma hakkında bilgi vermiş kabul etmeleri halinde veri toplama formu verilmiştir. Veri toplama formu yine araştırmacılar tarafından geri toplanmıştır. Covid-19 pandemisi nedeniyle veri toplamada yaşanan sorunlar nedeniyle 330 kişinin verisi yüz yüze, 78 kişinin verileri google form ile toplanmıştır. Araştırmada veriler 2 Mart-8 Nisan 2021 arasında toplanmıştır.

Tablo 1. Madde Havuzuna İlişkin Kapsam Geçerlilik İndeks Değerleri

Madde	KGI	Madde	KGI	Madde	KGI	Madde	KGI
M1	1,0	M19	1,0	M37	0,8	M55	0,8
M2	1,0	M20	1,0	M38	0,8	M56	0,8
M3	1,0	M21	0,8	M39	0,8	M57	1,0
M4	1,0	M22	0,6	M40	1,0	M58	1,0
M5	1,0	M23	1,0	M41	0,8	M59	1,0
M6	1,0	M24	0,6	M42	0,8	M60	1,0
M7	1,0	M25	0,6	M43	1,0	M61	0,8
M8	1,0	M26	0,8	M44	0,8	M62	1,0
M9	1,0	M27	0,8	M45	0,6	M63	0,8
M10	1,0	M28	1,0	M46	1,0	M64	0,8
M11	0,8	M29	1,0	M47	1,0	M65	1,0
M12	1,0	M30	1,0	M48	1,0	M66	0,8
M13	1,0	M31	1,0	M49	1,0	M67	1,0
M14	1,0	M32	0,6	M50	1,0	M68	0,8
M15	1,0	M33	0,8	M51	0,8	M69	1,0
M16	1,0	M34	1,0	M52	0,8	M70	1,0
M17	1,0	M35	0,6	M53	1,0	M71	0,8
M18	0,8	M36	0,8	M54	1,0	M72	0,8

2. 6. Araştırmanın Etik Yönü: Çalışma için Çankırı Karatekin Üniversitesi Etik Kurulunun 27.2.2020 tarihli 187 sayılı kararıyla ve Çankırı Karatekin Üniversitesi Rektörlüğünden 16.3.2020 tarihli resmi yazı ile izin alınmıştır. Ayrıca Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığından 10.3.2020 tarihli resmi yazı ile izin alınmıştır. Pilot çalışma sonrası araştırmanın başlığında ve örneklem sayısında değişikliğe gidilmiş ve bu neden yapılan başvuru ile Çankırı Karatekin Üniversitesi Etik Kurulu'ndan tekrar izin (1.3.2021 tarihli 389 sayılı kararıyla) alınmıştır. Çalışma sırasında da katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş ve sözel izinleri alınmıştır.

2. 7. Ölçek Geliştirme Çalışması ve Veri Toplama Aracı Hakkında Bilgi: Ölçek, ekonomik bağımsızlığı olan ve sosyo-ekonomik iyi olan erişkin bireylere uygulanmaktadır. Ölçek, bireyin çevresel biyoetik yönüyle minimalist yaşam düzeyini belirlemektedir. Ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 14 maddesi (1, 2, 3, 5, 10, 11, 12, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25 maddeler) terstir. Ölçek, beşli likert ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin üç alt boyuttan ilki "Minimalist Yaşam", ikincisi "Sürdürülebilir Çevre" ve üçüncü alt boyut ise "Zaman Yönetimi" başlıklarından oluşmaktadır. Ölçek maddelerinden alınabilecek en yüksek puan 125'tir (EK).

2. 8. Veri Analizi: Uzman görüşü doğrultusunda kapsam, görünüş geçerliliği yapılan ölçekte Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), Yol analizi, Madde Analizi, Testi yarılama yöntemi ve Spearman Brown Korelasyon Katsayısı, Pearson Korelasyon katsayısı ile ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği saptanacaktır.

3. BULGULAR

3. 1. Geçerlilik Çalışmasına Yönelik Bulgular: Çevresel Biyoetik Açısından Minimalist Yaşam Tarzını Belirleme Ölçeğinin yapı geçerliğinin belirlenmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ve güvenilirliğinin belirlenmesi amacıyla Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır.

3. 2. Doğrulayıcı Faktör Analizi: Veriler, araştırmacı tarafından geliştirilmesi / uyarlaması yapılmak amacıyla “Çevresel Biyoetik Açısından Minimalist Yaşam Tarzını Belirleme Ölçeği” aracılığı ile toplanmıştır. Ölçekte 30 madde ve 3 boyuttan oluşması planlanmıştır. Araştırmaya 408 kişi katılmıştır. Ölçeğin faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığı birinci düzey ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile değerlendirilmiştir. DFA, pek çok gözlenebilir değişkenin oluşturduğu faktörlerden oluşan faktöryel bir modelin gerçek verilerle ne derece uyum gösterdiğini değerlendirmeyi amaçlar. İncelenecek model, ampirik bir çalışmanın verileri kullanılarak belirlenmiş ya da belirli bir kurama dayandırılarak kurgulanmış bir yapıyı tanımlayabilir (Sümer, 2000). DFA’da modelin geçerliliğini değerlendirmek için çok sayıda uyum indeksi kullanılmaktadır. Bunlar içinde en sık kullanılanları (Cole, 1987; Sümer, 2000); Ki-Kare Uyum Testi, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü, Karşılaştırmalı Uyum İndeksi, Normlaştırılmamış Uyum İndeksi, Normlaştırılmış Uyum İndeksi, İyilik Uyum İndeksi. Ölçek modelindeki değerlerin $X^2/d < 3$; $0 < RMSEA < 0.05$; $0.97 \leq NNFI \leq 1$; $0.97 \leq CFI \leq 1$; $0.95 \leq GFI \leq 1$ ve $0.95 \leq NFI \leq 1$ aralıklarında olması mükemmel uyumu; $4 < X^2/d < 5$; $0,05 < RMSEA < 0.08$; $0.95 \leq NNFI \leq 0.97$; $0.95 \leq CFI \leq 0.97$; $0.90 \leq GFI \leq 0.95$ ve $0.90 \leq NFI \leq 0.95$ ise kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Kline 2005, Sümer 2000). Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla da Cronbach alfa iç tutarlılık anlamında güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. İlk DFA’da istatistiksel olarak anlamlı olmayan t değerine sahip 5 madde ölçekten çıkartılmıştır. Bu çerçevede minimalist yaşam faktöründe 6 ve 7 numaralı maddeler ve sürdürülebilir çevre faktöründe 18, 23 ve 25 numaralı maddeler ölçekten çıkartılmıştır. Path diagramı Şekil 1’de yer almaktadır.

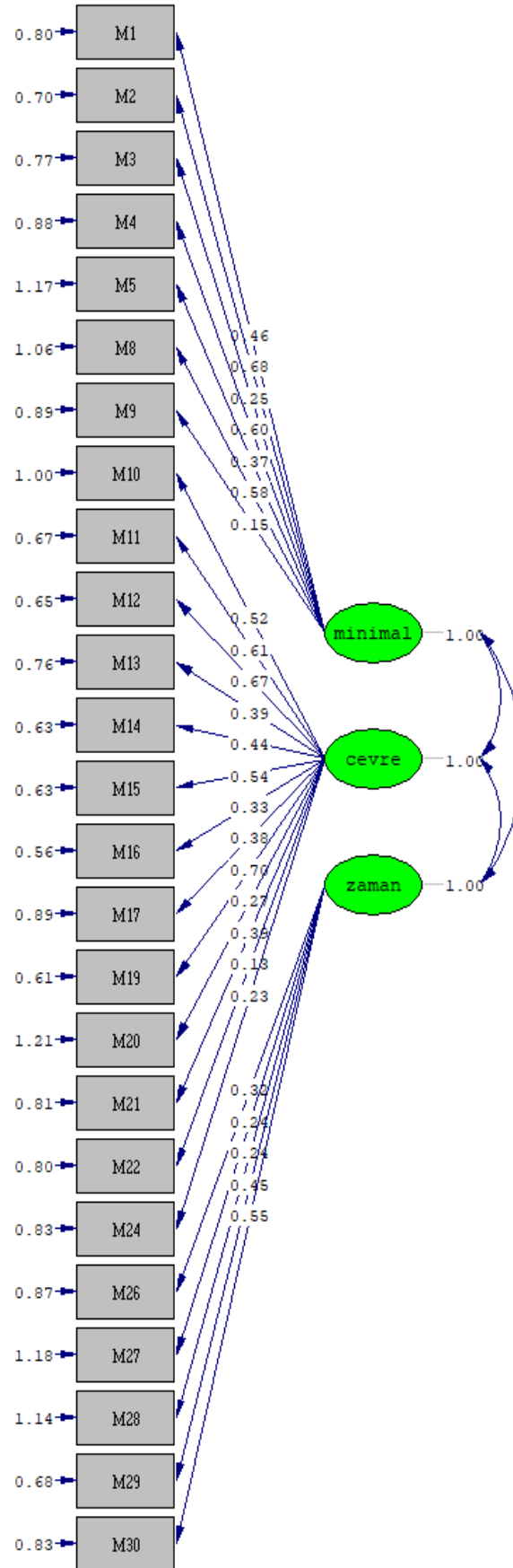
Uyum indeksleri $X^2=808.21$, $X^2/sd= 2.97$, $RMSEA=0.071$, $GFI=0.89$, $CFI=0.90$, $IFI=0.90$, $NNFI=0.91$ ve $NFI=0.90$ olarak belirlenmiştir. Ölçeğin faktöryel yapısını gösteren modelin gözlenen değişkenleriyle faktörleri arasındaki ilişkiyi gösteren katsayılar incelendiğinde, tüm katsayıların yeterli düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. DFA ile hesaplanan uyum istatistikleri dikkate alındığında, ölçeğin daha önce belirlenen yapısının toplanan verilerle genel olarak uyum sağladığına karar verilmiştir. Maddelere ait regresyon değerleri ve t değerlerine Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. Ölçeğe ait regresyon ve t değerleri

Maddeler	Regresyon değerleri	t değerleri	Maddeler	Regresyon değerleri	t değerleri
M1	0.46	6.69	M16	0.33	6.47
M2	0.68	9.15	M17	0.38	6.03
M3	0.25	3.88	M19	0.70	11.71
M4	0.60	7.85	M20	0.27	3.74
M5	0.37	4.69	M21	0.39	6.44
M8	0.58	7.12	M22	0.13	2.24
M9	0.15	2.15	M24	0.23	3.85
M10	0.52	7.61	M26	0.32	3.92
M11	0.61	10.28	M27	0.24	2.53
M12	0.67	11.13	M28	0.24	2.67
M13	0.39	6.67	M29	0.45	5.37
M14	0.44	8.04	M30	0.55	5.66
M15	0.54	9.56			

Elde edilen regresyon katsayılarının ve t değerlerinin anlamlı olduğu ($t > 1,92$) ve modelin doğrulandığı belirlenmiştir.

Şekil 1. Ölçeğe ait Path Diagramı



3. 3. Güvenirlilik Çalışmasına Yönelik Bulgular

Cronbach Alfa İç Tutarlılık Anlamında Güvenirlilik Katsayısı

Ölçeğin güvenirliliğini tespit etmek amacıyla Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan istatistiklere göre Minimalist Yaşam faktörüne ait alfa değeri 0.87; Sürdürülebilir Çevre faktörüne ait alfa değeri 0.75 ve Zaman Yönetimi faktörüne ait alfa değeri 0.73 olarak belirlenmiştir. Tezbaşaran (1997: 47), likert tipi bir ölçekte yeterli sayılabilecek bir güvenirlilik katsayısının olabildiğince 1'e yakın olması gerektiğini ifade etmektedir. Bu sonuçlara göre ölçeğin faktörlerine ait güvenirliliğin iyi düzeyde olduğu söylenebilmektedir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma sonrası ekonomik bağımsızlığı olan ve sosyo-ekonomik iyi olan erişkin bireylere uygun olarak çevresel biyoetik minimalist yaşam tarzı ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek, bireyin minimalist yaşam tarzı düzeyini belirlemektedir. Ölçek bireyin çevresel biyoetik yönüyle minimalist yaşam tarzını ölçmektedir. Ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 14 maddesi terstir. 1, 2, 3, 5, 10, 11, 12, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25 maddeleri terstir. Ölçek, beşli likert ("Hiçbir zaman", "Nadiren", "Bazen", "Çoğunlukla" ve "Her zaman") ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar "Minimalist Yaşam", "Sürdürülebilir Çevre" ve "Zaman Yönetimi" başlıklarından oluşmaktadır. Ölçek maddelerinden alınabilecek en yüksek puan 125'dir.

Çok tüketiminin mutluluk getirmeyeceği ve çevre sorunlarında yaşanan artış ile minimalist yaşam tarzının gelecekte daha çok konuşulacağı ve daha çok kişi tarafından benimseneceği öngörülmektedir. Bu yönüyle Çevresel Biyoetik Açısından Minimalist Yaşam Ölçeği'nin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra ölçeği geliştirme çalışması iki üniversitede yürütülmüştür. Çalışmaya katılmaya gönüllü olanlarla ve iki üniversite ile sınırlıdır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlilik çalışmasının başka kurumlarda ve çalışanlarda yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

Ak, D. (2017). Yavaş Kent Hareketi ve Türkiye Örnekleri Üzerine Bir Değerlendirme, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10, 52, s. 884- 903. Doi: <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2017.1944>.

Başoğlu, B., & Erim E. (2019). *Sade*, Okuyan Us Yayın Eğitim Danışmanlık Tıbbi Malzeme ve Reklam Hizmetleri San. ve Tic. Ltd. Şti. 26. Basım, İstanbul.

Cole, D. (1987). Utility of confirmatory factor analysis in test validation research. *J Consult Clin Psychol*. Aug;55 (4): 584-594. doi: 10.1037/0022-006X.55.4.584.

Çankırı Karatekin Üniversitesi Personel İstatistik Durumları, [Çankırı Karatekin University Personnel Statistics] Ekim 2016, <https://personel.karatekin.edu.tr/personel-istatistik-durumları-9635-sayfasi.karatekin>, erişim tarihi: 24.1.2020.

Donini, L.; M, Dernini, S., Lairon D., Serra-Majem L., Amiot M-J., Balzo V., Giusti A-M., Burlingame, B., Belahsen, R., Maiani, G., Polito, A., Turrini, A., Intorre, F., Trichopoulou A., & Berry M. E. (2016). A Consensus Proposal for Nutritional Indicators to Assess the Sustainability of a Healthy Diet: The Mediterranean Diet as a Case Study *Front. Nutr.* 3:37. doi:10.3389/fnut.2016.00037

Elmacioğlu, F. (2015). Yeni Kavram: Sürdürülebilir Beslenme, 16.5.2015 tarihli yazı, <https://www.haberler.com/saglik/yeni-kavram-surdurulebilir-beslenme-7314510-haberi/> erişim tarihi: 25.6.2023.

Gazi Üniversitesi Personel Daire Başkanlığı, <http://personel.gazi.edu.tr/>, erişim tarihi: 24.1.2020.

Heal Your Living, Practice Mindfulness, Sustainability, Minimalism, and Wellness <https://www.youtube.com/channel/UCES8U3Hy6VUxU0kwKBdxSWQ>, erişim tarihi: 11.4.2020.

Jay, F. (2019). *Azla Mutlu Olmak, Sade Yaşam Rehberi*, Aganta Kitap, Notos Kitap Yayıncılık Eğitim Danışmanlık, Çev.: Atilla Erol, 4. Basım, İstanbul, 2019.

Kahl, M., Därför Bär Matilda Kahl Samma Kläder På Jobbet-Varje Dag <https://www.elle.se/matilda-kahl-bar-samma-klader-varje-dag/> 2019, erişim tarihi: 24.6.2023.

Karaca, Ş. (2018). “Yaşam Tarzının Sürdürülebilir Tüketim Davranışı Üzerindeki Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma” [A Study on Determination of Life Style Effects on Sustainable Consumption Behavior] *İşletme Araştırmaları Dergisi* 10, 3: 403-425. DOI: 10.20491/isarder.2018.480.

Kaya, M. (2017). “Başarılı İnsanların Her Gün Aynı Kıyafetleri Giymesini Açıklayan 8 Mantıklı Sebep” [8 Reasons Why Successful People Wear the Same Clothes Every Day] <https://listelist.com/basarili-insanlar-ayni-kiyafet/> 2017, erişim tarihi: 24.6.2023.

Kline, R. B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (2nd Edition ed.). New York: The Guilford Press.

Kondo, M. (2019). *Hayatı Sadeleştirmek İçin Derle, Topla, Rahatla, Japon toplama ve Düzenleme Sanatı, [The Life-Changing Magic of Tidying Up]* Çev.: Melis Zeren, Vizyon Basımevi, 10. Basım, İstanbul.

Leitzmann, C. (2014). Vegetarian nutrition: past, present, future. *Am J Clin Nutr.* Jul;100 Suppl 1:496S-502S. doi: 10.3945/ajcn.113.071365. Epub 2014 Jun 4. PMID: 24898226.

Masuno, S., (2019). *Basit Yaşam Sanatı*, Çev.: Bige Turan Zourbakis, 1. Baskı, Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş. İstanbul.

Meissner, M. (2019). Against accumulation: Lifestyle Minimalism, De-Growth and the Present Post-Ecological Condition, *Journal of Cultural Economy*, 12: 3, 185-200, DOI: 10.1080/17530350.2019.1570962.

Millburn J., F., & Nicodemus, R. (2021). *Minimalizm, İnsanları Sev Eşyaları Kullan, Çünkü Tersini Asla İşe Yaramaz*, Çev.: Hülya Key, Eksik Parça Yayınları, İstanbul.

Millburn J., F., & Nicodemus, R. (2018). *Minimalizm, Geriye Kalan Her Şey*, Çev.: Hülya Key, Eksik Parça Yayınları, İstanbul.

Yüksel Özmen, Ş., Birsen, H., & Birsen, Ö. (2017). Sakin Şehirlerde Toplumsal Katılım: Somut Olmayan Kültürel Mirasın Korunmasında Kadınların Rolü *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Araştırmaları Dergisi*, 7 (2), 59-71.

Sabaté, J. & Soret, S. (2014). Sustainability of plant-based diets: back to the future, *Am J Clin Nutr* 100 (suppl), 476S–82S.

Sağır G. (2017). Küreselleşmeden Geleneksele Dönüşte Slow Food ve Cittaslow Hareketi. *The Journal of Social Science*, 1 (2), 50-59. DOI: 10.30520/tjsosci.360200.

Sasaki F. (2019). *Sadeleş Rahatla, Japon Minimalizmi Danshari* Çev.: Bilge Turan Zourbakis, Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş. İstanbul.

Sanderson A. (2018). *Minimalist Yaşam, Evinizi, İş Hayatınızı & Dijital Hayatınızı Derleyip Toplayın*, Çev.: Mehmet Korkmaz, İstanbul, Park Yayınları.

Slow Food, <https://www.slowfood.com/about-us/slow-food-terminology/> erişim tarihi: 9.4.2020.

Sümer N (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. [Structural Equation Modeling: Basic Concepts and Applications] *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.

UNEP (The United Nations Environment Programme). Sustainable Consumption and Production, <https://www.unenvironment.org/explore-topics/resource-efficiency/what-we-do/sustainable-consumption-and-production-policies>, erişim tarihi: 27.11.2019.

Tezbaşaran A. A (1997). Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu. (İkinci baskı), Türk Psikologlar Derneği Yayını, Ankara, 1997.

Türk İşi Minimalizm, <https://www.turkisiminimalizm.com/>, erişim tarihi: 24.6.2023.

- Türkiye Vegan Derneği (TVD). <https://tvd.org.tr/2015/10/tanimlar/> erişim tarihi: 25.6.2023.
Vegetarian Society, <https://www.vegsoc.org>, erişim tarihi: 27.11.2019.
Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi, Ocak 2020, <https://istatistik.yok.gov.tr/>, erişim tarihi: 24.1.2020.
16. İstanbul Bienali. 2019. Yedinci Kıta, İstanbul Kültür Sanat Vakfı, İstanbul, 14 Eylül-10 Kasım 2019.
18 Famous People Who Always Dress The Same, Forbes, Oct 05, 2012, <https://www.forbes.com/pictures/efkk45kli/steve-jobs/?sh=7022f5fc7998>, erişim tarihi: 25.6.2023

EK

Çevresel Biyoetik Açısından Minimalist Yaşam Tarzını Belirleme Ölçeği

Maddeler	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
Minimalist Yaşam					
1. Evim/odam/masam dağınıktır.					
2. Eşya biriktiririm.					
3. Eşyalarımı kaybederim.					
4. Gereksiz gördüğüm eşyaları hemen atarım/elden çıkarırım.					
5. Birçok eşyam kutu ve sepetlerin içinde bir kenara kaldırılmış olarak durmaktadır.					
6. Son bir yılda kullanılmayan eşyaları/kıyafetleri atarım/ ihtiyacı olana veririm.					
7. Sade bir yaşam sürüyorum.					
Sürdürülebilir Çevre					
8. Eşyaları atmadan önce başka bir biçimde değerlendiririm.					
9. Evde elektriği dikkatli tüketirim.					
10. İhtiyacım olmasa da eşya/kıyafet satın alırım.					
11. Cep telefonu, televizyon gibi elektronik eşyaları bozulmadan yeni modelli ile değiştiririm.					
12. Evden çöpe yiyecek atarım					
13. Evde suyu dikkatli tüketirim.					
14. Kullanılmış kağıtların arkasını müsvedde olarak kullanırım.					
15. Kağıt, karton gibi malzemelerin geri dönüşümünü sağlarım.					
16. Kıyafet alışverişimi sadece ihtiyacım olduğunda yaparım.					
17. Evimden her gün bir torba çöp çıkar.					
18. Bir şeyleri satın almam konusunda reklamlar beni teşvik eder.					
19. Bitkisel ve tahıl ağırlıklı beslenirim.					
20. AVM'lere giderim.					
Zaman Yönetimi					
21. Gün içinde sosyal medyaya bakarım.					
22. Televizyon izlerim.					
23. Tatilimi cep telefonumdan uzak yaparım.					
24. İşlerimi yetiştiremediğim günler olur.					
25. Gün çabuk geçmekte ve kitap okumak, spor yapmak vs. hobilere zamanım olmamaktadır.					