

Doğayla İlişkinin Ekorekreasyona Yönelik Tutum Üzerine Etkisi

Yalçın TÜKEL¹ , Andaç AKÇAKESE^{1*} , Alperen Fatih YOLCU¹ , Mehmet DEMİREL¹ 

¹Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Konya.

Araştırma Makalesi / Research Article

Gönderi Tarihi (Received): 19/10/2022

Kabul Tarihi (Accepted): 04/12/2022

Online Yayın Tarihi (Published): 31/12/2022

Öz

Bu araştırmanın amacı, düzenli olarak rekreasyonel doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin Doğayla İlişki (Dİ) düzeyleri ile Ekorekreasyona Yönelik Tutum (EYT) düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmanın evrenini sosyal medya platformlarında bulunan doğa sporları topluluklarında üye olan ve düzenli olarak doğa yürüyüşlerine katılan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini çerçevesinde bu topluluklara üye olan toplam 336 bireye ulaşılmıştır. Araştırmanın verileri online anket yöntemiyle elde edilmiştir. Araştırma verilerinin analizi doğrultusunda, araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının güvenilirlik ve normallik testleri yapılmıştır. Değişkenler arası farklılıkların tespiti doğrultusunda tek yönlü varyans analizi ve değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre Dİ ve EYT düzeyleri, doğa yürüyüşüne katılım sıklığı açısından anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ayrıca Dİ ve EYT değişkenleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Sonuç olarak doğa yürüyüşüne katılım sıklığı arttıkça Dİ ve EYT'nin arttığı görülmektedir. Bununla birlikte Dİ arttıkça EYT'nin de aynı şekilde arttığı, Dİ'nin EYT üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Doğa Yürüyüşü, Doğayla İlişki, Ekorekreasyon, Açık Alan Rekreasyonu, Doğa Temelli Rekreasyon.

The Effect of Nature Relatedness on Attitude Towards Eco-recreation

Abstract

The aim of this study is to determine the relationship between the level of Nature Relatedness (NR) and the level of Attitude Towards Eco-recreation (ATE) of individuals who regularly participate in recreational hiking. The population of the research consists of individuals who are members of nature sports communities on social media platforms and participate in hiking regularly. In this study, a simple random sampling method was used. Within the framework of the sample of the research, a total of 336 individuals who are members of these communities were reached. The data of the research was obtained via the online survey method. Throughout the analysis of the data, the reliability and normality tests of the measurement tools were used. In order to determine the differences between the variables, one-way analysis of variance and correlation analysis were used to determine the relationship between the variables. According to the research findings, NR and ATE levels differ significantly in terms of the frequency of participation in hiking. In addition, it was revealed that there was a positive relationship between the NR and ATE variables. As a result, it was seen that as NR and ATE increase frequency of participation in hiking increases. Thus, it was concluded that as NR increases, ATE increases in the same way, and NR was an important predictor of ATE.

Keywords: Hiking, Nature Relatedness, Eco-recreation, Outdoor Recreation, Nature-Based Recreation.

* Sorumlu Yazar: Andaç Akçakese, E-posta: akcakese.10@gmail.com

GİRİŞ

Günümüzün kent yaşamı ve çalışma hayatı, çevresel sorunların da artmasıyla beraber insanı ve onun yaşadığı çevreyi olumsuz etkilemektedir. Yaşanan bu olumsuzluklar fiziksel ve mental sorunlarla birleşerek günümüz insanının rekreasyon gereksinimini arttırmaktadır (Tütüncü ve Kuşluvan, 1997). Bundan dolayı insanlar ortaya çıkan rekreasyon gereksinimini karşılamak amacıyla buldukları yapay alanlardan uzaktaki doğal alanlara yönelmektedirler (Koçak ve Balcı, 2010). İnsanlar kent yaşamının boğucu etkilerini, doğanın sağladığı terapötik yararlarla fiziksel ve ruhsal olarak gidermeyi amaçlarlar. Rekreasyonel amaçlarla doğada geçirilen zamanın olumsuz duyguları azaltırken, olumlu duyguları arttırdığı bilinmektedir (Bell, Tyrväinen, Sievänen, Pröbstl ve Simpson, 2007; Lackey ve ark., 2021; Wolsko, Lindberg ve Reese, 2019).

Doğal alanlarda rekreasyonel amaçlı olarak bisiklet, trekking, kampçılık, kaya tırmanışı, dağcılık, kano, rafting, doğa yürüyüşü vs. gibi birçok aktivite yapılabilmektedir (Cole, 1993, 1999). Doğa yürüyüşü bu aktiviteler arasında en çok tercih edilenlerden biridir. Çünkü doğa yürüyüşleri diğer aktivitelere kıyasla daha düşük yoğunlukta gerçekleştirilen aktivitelerdir ve düzenli olarak yapıldığında hipertansiyon, diyabet, obezite, anksiyete, osteoporoz ve kalp rahatsızlıkları gibi hastalıkların önüne geçilmesinde yardımcı olabilir (Lloyd-Jones, Adams ve Brown, 2010). Doğa yürüyüşleri ayrıca bireyin kendini gerçekleştirmesini, kendine güvenmesini, eğlenmesini, hayattan zevk almasını ve başkalarıyla yakın ilişkiler kurmasını sağlar (Hill, Goldenberg ve Freidt, 2009). Bu yönüyle yaşam doyumunu arttırmanın önemli bir yoludur (Barut, Demir, Ballıkaya ve Çiftçi, 2019).

Literatürde insanların doğa yürüyüşlerine neden yöneldiklerini ve bu aktiviteye yönelik sahip oldukları motivasyon unsurlarını saptamaya yönelik yapılan bazı araştırmalar bulunmaktadır (Ardahan ve Mert, 2013; Collins-Kreiner ve Kliot, 2017; Li, Ryan ve Bin, 2020; Svarstad, 2010; Wilcer, Larson, Hallo ve Baldwin, 2019). Ardahan ve Mert (2013), bireyleri doğa yürüyüşü yapmaya motive eden nedenleri sosyalleşme, fiziksel aktivite ve sağlık, kaçma, dinlenme ve sakinlik olarak belirlemiştir. Svarstad (2010) ise doğa yürüyüşüne katılım çerçevesinde rekreasyon kategorisi, açık alan kategorisi ve aidiyet kategorisi olarak üç ana anlam belirlemiştir. Bu üç anlama göre doğa yürüyüşü; rekreasyon yoluyla iş performansını sürdürülebilmeyi, açık alan yoluyla çağdaş topluma alternatif olarak yaşayabilmeyi ve aidiyet yoluyla sosyal bağlar yaratarak yabancılaşmayı engellemeyi sağlar (Svarstad, 2010).

Doğa yürüyüşü gibi doğada yapılan rekreasyonel aktiviteler; bireyin bilgi ve becerilerini test etmesini, arkadaşlıklar kurabilmesini, psikolojik ve ruhsal yenilenme fırsatı elde etmesini sağlar. Ayrıca bireyin doğal alanları keşfetmesine ve bu tür alanlara daha aşina hale gelmesine olanak tanır (Jenkins ve Pigram, 2006). Doğal alanlara aşina hale gelen bireyler, bu tür alanları daha fazla kullanmaya başlar, fakat bu durum bazı çevresel değişimleri ortaya çıkarabilir. Çünkü bu alanlarda rekreasyonel aktivite esnasında kullanılan birçok kaynak bulunur. Bu kaynakların olası bilinçsiz kullanımı olumsuz çevresel değişimler ortaya çıkmasına yol açar (Seeley, 1973). Doğal alanlarda meydana gelen bu tür değişimler çoğunlukla keskin ve

yıkıcıdır. Bu durum rekreasyon deneyiminin kalitesini olumsuz yönde etkiler (Jenkins ve Pigram, 2005).

Belirli güdüleyici nedenlerle doğa yürüyüşlerine katılım ve bu aktiviteler yoluyla doğayla etkileşimin düzenli hale getirilmesi, kişiye sağladığı kazanımlarla birlikte doğaya verilen değeri giderek arttırabilir ve doğada bulunan canlı unsurlarla bağlantı kurabilmeye olanak tanıyabilir (Dean ve ark., 2018; Hurly ve Walker, 2019; Nisbet ve ark., 2011; Puhakka ve ark., 2018; Zelenski ve Nisbet, 2014). Bu durum Nisbet, Zelenski ve Murphy'nin (2008) insanın doğayla kurduğu kişisel ilişkiyi açıklamak için ortaya attıkları "doğayla ilişki" kavramının karşılığıdır. Bu kavrama göre doğayla ilişki kurabilen bir birey, doğanın önemini tüm yönleriyle kavrayabilmektedir. Ayrıca doğayla ilişki, sürekli olarak azalan fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarla ilişkilendirilmektedir. Buna göre doğayla düzenli etkileşim halinde olan ve doğayla ilişkisi yüksek bireylerin, daha az şekilde fiziksel ve psikolojik rahatsızlık yaşadıkları görülmektedir (Dean ve ark., 2018). Bunun yanında, araştırmalar doğayla etkileşimi arttıran fırsat ve deneyimlerin kaygı ve stresin önüne geçebileceğini ortaya koymuştur (Martyn ve Brymer, 2016). Dolayısıyla doğanın sağladığı terapötik etkilerin farkında olan ve doğada geçirdiği zamandan keyif alan bireylerin, doğada daha fazla zaman geçirmek istemeleri muhtemeldir. Doğayla daha fazla zaman geçiren bireyin, doğayla etkileşimi de fazla olacaktır. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmada doğayla ilişki düzeyinin, doğada geçirilen zaman bakımından anlamlı olarak farklılaştığı varsayılmış ve bu hipotez çerçevesinde yanıtlar aranmıştır.

H₁: Doğayla ilişki düzeyi, doğa yürüyüşüne katılım sıklığı açısından anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

İnsanların elde ettikleri yararlar göz önünde bulundurularak doğada yapılan rekreasyonel aktivitelerin teşvik edilmesi ve bu alanlarda daha fazla zaman geçirilmesi, insanların yaşam kalitesini arttıran önemli bir unsurdur (Cole, 2021). Fakat doğal alanların rekreasyonel ziyaretlerindeki artış, fazla kullanıma bağlı olarak doğal alanın toprak yapısı, bitki örtüsü, flora ve fauna yapısı üzerinde olumsuz çevresel etkilere yol açabilmektedir (Monz, Pickering ve Hadwen, 2013). Bu durum doğal alanların ekolojik dengelerinin korunması ve sürdürülmesi konusunu gündeme getirmiştir (Driver, Brown ve Peterson, 1991). Rekreasyonel faaliyetler kapsamında ekolojik dengenin sürdürülmesi ve çevrenin korunması ise ekolojik rekreasyon kavramı altında birleşmektedir (Ayyıldız Durhan ve Karaküçük, 2020). Ekolojik rekreasyon kısaca "rekreasyonel etkinliklerin ekolojik kurallar ve ekosistem içinde kalınarak ve gerekli önlemler alınarak gerçekleştirilmesi" olarak ifade edilebilir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Çevreye ve doğaya karşı ekolojik bir farkındalık edinmek, bu alanlarda gerçekleşen rekreasyonel faaliyetlerin sürdürülebilirliği açısından önemlidir (Monz ve ark., 2013). Çünkü insanların çevreyle alakalı ekolojik bir farkındalık edinmesi, çevre dostu rekreasyon davranışlarını olumlu yönde etkiler (Kement ve Demirci, 2017; Kement, Karaküçük ve Çavuşoğlu, 2021). Ayyıldız Durhan (2020) bitki yetiştiren ve hayvan besleyen, sahip oldukları serbest zaman süresinin yeterli olduğunu ve bu zamanlarını verimli geçirdiklerini düşünen, doğal alanlara sık giden ve doğa yürüyüşleri yapan bireylerin ekorekreasyona yönelik

tutumlarının daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla doğa yürüyüşleri yapan ve doğayla daha fazla vakit geçiren insanların, diğerlerine kıyasla ekorekreasyona yönelik tutumlarının daha fazla olabileceği söylenebilir. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmada EYT düzeyinin, doğada geçirilen zaman bakımından anlamlı olarak farklılaştığı varsayılmış ve bu hipotez çerçevesinde yanıtlar aranmıştır.

H₂: Ekorekreasyona yönelik tutum düzeyi, doğa yürüyüşüne katılım sıklığı açısından anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

Rekreasyonel amaçlarla gerçekleştirilen doğa yürüyüşü aktiviteleri, doğayla etkileşim kurabilme fırsatı sağlar (Wolsko ve ark., 2019). Doğayla düzenli olarak kurulan etkileşimler, doğayla olan ilişkiyi ve doğal alanlara duyulan bağlılığı arttırmaktadır (Kaplan ve Ardahan, 2013; Swami, Barron, Weis ve Furnham, 2016). Doğayla ilişki ise, doğada gerçekleştirilen rekreasyon aktivitelerinden elde edilen memnuniyeti olumlu yönde etkiler (Rosa, Collado, Profice ve Larson, 2019). Bunun en temel nedeninin doğanın ruh sağlığı üzerinde sağladığı olumlu etkiler olduğu söylenebilir (Lackey ve ark., 2021). Bu etkileri deneyimleyen ve doğada geçirdiği zamandan keyif alan bireyler, çevre yanlısı tutumlar ve davranışlar edinirler (Nisbet ve ark., 2008; Sezer, Öğretmenoğlu ve Akova, 2020; Wilkie ve Trotter, 2022). Ayrıca çevre yanlısı tutum ve davranışları ifade eden ekolojik farkındalığın, ekorekreasyona yönelik tutumu olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Kement ve Demirci, 2017). Dolayısıyla bu bilgilerden yola çıkılarak doğayla ilişkinin, rekreasyonel aktiviteler bağlamında çevre yanlısı tutumu ifade eden ekorekreasyona yönelik tutum ile bir ilişki içinde olduğu varsayılmış ve bu hipotez çerçevesinde yanıtlar aranmıştır.

H₃: Doğayla ilişki düzeyi ve ekorekreasyona yönelik tutum düzeyi arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu araştırma, nicel ve kesitsel bir çalışmadır. Çalışmada ilişki tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, “iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama modeli” olarak ifade edilmektedir (Karasar, 2020).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini sosyal medya platformlarında bulunan ve düzenli olarak doğa yürüyüşü etkinlikleri düzenleyen toplulukların üyesi olan bireyler oluşturmaktadır. Veriler, topluluklarının düzenlediği doğa yürüyüşü etkinliklerine düzenli olarak katılan 18 yaş üstü 336 üyeden elde edilmiştir. Anket verilerinin toplanması süreci için öncelikle topluluk başkanlarına ulaşılmış, çalışmayla ilgili ön bilgi verilmiştir. Sonrasında başkanlardan anket verilerini, kendi

topluluklarının düzenlediği yürüyüş etkinlikleri sırasında toplamaları istenmiştir. Her topluluk kendi yürüyüş etkinliği sırasında, daha önceki etkinliklerine de düzenli olarak katılan katılımcıları tespit edip bu katılımcılardan anket verilerini toplamıştır. Katılımcılar anketleri online form yoluyla doldurmuşlardır. Araştırmada basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Basit seçkisiz örnekleme; “her bir örnekleme birimine eşit seçilme olasılığı vererek seçilen birimlerin örnekleme alındığı” örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2020).

Tablo 1. Katılımcılara yönelik betimleyici istatistikler

Cinsiyet	(n)	%
Kadın	152	45,2
Erkek	184	54,8
Yaş	(n)	%
18-24	46	13,7
25-34	43	12,8
35-44	64	19,0
45-54	90	26,8
55 ve üzeri	93	27,7
Meslek	(n)	%
Öğrenci	36	10,7
Memur / Kamu Görevlisi	96	28,6
Özel Sektör	104	31,0
İşsiz/Çalışmıyor	13	3,9
Emekli	87	25,9
Gelir Durumu	(n)	%
0-4000 TL	76	22,6
4001-8000 TL	146	43,5
8001 TL ve üzeri	114	33,9
Doğa yürüyüşlerini hangi sıklıkta yapıyorsunuz?	(n)	%
Ayda 1 kez	122	36,3
Ayda 2 kez	81	24,1
Ayda 3 kez ve üzeri	133	39,6
TOTAL	336	100

Katılımcıların cinsiyet, yaş, meslek, gelir durumu ve doğa yürüyüşlerine katılım sıklıklarına ilişkin betimleyici veriler tablo 1’de verilmiştir. Tablo 1’e göre araştırma örnekleminin cinsiyet açısından homojen olarak dağıldığı, yaş açısından doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin çoğunlukla 45 yaş ve üzeri oldukları, meslek açısından çoğunluğunun memur olduğu ve özel sektörde çalıştığı, gelir durumları açısından çoğunluğunun orta düzeyde gelire sahip olduğu ve doğa yürüyüşüne katılım sıklığı açısından katılımcılar arasında genel olarak eşit bir dağılım olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Nisbet ve ark., (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Çakır, Karaarslan, Şahin ve Ertepinar (2015) tarafından yapılan Doğayla İlişki Ölçeği (Dİ), Ayyıldız Durhan ve Karaküçük (2020) tarafından geliştirilen Ekorekreatasyona Yönelik Tutum Ölçeği (EYT) kullanılarak elde edilmiştir.

Dİ ölçeği özbenlik, perspektif ve deneyim olmak üzere toplam üç alt boyuttan ve 21 ifadeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin geçerliğinin saptanması amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modelin iyi uyum sağladığı (RMSEA= 0,078; CFI= 0,94; GFI= 0,87; $\chi^2/sd= 4,78$) ortaya konmuştur. Güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin genelinde iç tutarlılık katsayısı 0,88; öz benlik alt boyutunda 0,87; perspektif ve deneyim alt boyutlarında sırasıyla 0,74 ve 0,73 olarak bulunmuştur.

EYT ölçeği bireysel, toplumsal, davranış, antipati, çevresel duyarlılık ve doğayla iletişim olmak üzere toplam 6 boyuttan ve 31 ifadeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin geçerliğinin saptanması amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modelin iyi uyum sağladığı (RMSEA= 0,061; SRMR= 0,56; NFI= 0,95, CFI= 0,97, NNFI= 0,96, $\chi^2/df=2,416$) ortaya konmuştur. Güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin genelinde iç tutarlılık katsayısı 0,92 olarak bulunmuştur (Bireysel: 0,87; Sosyal: 0,88; Davranış: 0,78; Antipati: 0,84; Çevresel duyarlılık: 0,77; Doğayla iletişim: 0,70).

Veri Analizi

Araştırma verilerinin analizi doğrultusunda düzenli olarak rekreasyonel doğa yürüyüşlerine katılan bireylere yönelik tanımlayıcı bilgiler verilmiş, araştırma kapsamında kullanılan doğayla ilişki ve ekorekreasyona yönelik tutum ölçeklerinin güvenirlik ve normallik testleri yapılmıştır. Değişkenler arası farklılıkların tespiti doğrultusunda tek yönlü varyans analizi, değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Doğayla ilişki ve ekorekreasyona yönelik tutum ölçeklerinin güvenirlik analizi

Ölçek	İfade Sayısı	Cronbach's Alpha
Dİ	21	,72
EYT	31	,91

Tablo 2, doğayla ilişki ve ekorekreasyona yönelik tutum ölçeklerinin güvenirlik analizi sonuçlarına yönelik cronbach’s alpha değerlerini ortaya koymaktadır. Nunnally’e (1994) göre bir ölçeğin kabul edilebilen iç tutarlılık sınırı ,70 değeri ve üzeridir. Buna göre Dİ ve EYT’nin güvenirlik kriterini karşıladığı görülmektedir.

Tablo 3. Doğayla İlişki ve Ekorekreasyona Yönelik Tutum Ölçeklerinin Normallik Analizi (Skewness-Kurtosis)

Ölçek	Alt Boyut	İfade	Çarpıklık (Skewness)		Basıklık (Kurtosis)	
			İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
Dİ	Öz Benlik	8	-,711	,133	-,272	,265
	Perspektif	7	-,884	,133	,199	,265
	Deneyim	6	-,868	,133	1,252	,265
	TOTAL	21	-,783	,133	,148	,265
EYT	Bireysel	8	-1,114	,133	,435	,265
	Toplumsal	7	-1,480	,133	1,684	,265
	Davranış	5	-,352	,133	-,301	,265
	Antipati	4	-2,440	,133	6,191	,265
	Çevresel Duyarlılık	4	-,890	,133	,451	,265
	Doğayla İletişim	3	-,995	,133	,035	,265
	TOTAL	31	-,613	,133	-,256	,265

Tablo 3, doğayla ilişki ve ekorekreasyona yönelik tutum ölçeklerinin normallik analizi değerlerini ortaya koymaktadır. George (2011), verilerin normal dağılım sağlayabilmesi açısından çarpıklık ve basıklık (Skewness-Kurtosis) değerlerinin -2 ve +2 aralığında olmasının gerekliliğini belirtmektedir. Buna göre ekorekreasyona yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından olan antipati alt boyutu dışında her alt boyutun ve ölçeklerin genelinin normallik varsayımını karşıladığı görülmektedir.

Tablo 4. Doğayla İlişki Ölçeği ve alt boyut ortalamalarının doğa yürüyüşlerine katılım sıklığı açısından analizi (Tek Yönlü Varyans Analizi)

Ölçek	Alt Boyut	Değişken	X	S.s	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark (Games-Howell)	
Dİ	Öz Benlik	Ayda 1 kez	4,45	,452	1,483	2	,741				
		Ayda 2 kez	4,56	,354	51,946	333	,156	4,752	,009*	3-1	
		Ayda 3 kez	4,59	,359	53,429	335					
	Perspektif	Ayda 1 kez	4,41	,477	,591	2	,295				
		Ayda 2 kez	4,52	,446	72,001	333	,216	1,366	,257		
		Ayda 3 kez	4,48	,464	72,592	335					
	Deneyim	Ayda 1 kez	4,01	,604	10,567	2	5,284				
		Ayda 2 kez	4,24	,518	91,381	333	,274	19,254	,000*	3-1,2	
		Ayda 3 kez	4,42	,440	101,948	335					
Toplam	Ayda 1 kez	4,37	,417	4,272	2	2,136					
	Ayda 2 kez	4,51	,346	43,428	333	,130	16,377	,000*	3-1,2		
	Ayda 3 kez	4,63	,311	47,700	335						

*p<0.05

Katılımcıların doğa yürüyüşüne katılım sıklıkları ayda bir kez (1), ayda iki kez (2), ayda üç kez ve üzeri (3) olarak ayrılmaktadır (Tablo 4). Buna göre katılımcıların doğa yürüyüşüne katılım sıklıklarının öz benlik ve deneyim alt boyutlarıyla birlikte doğayla ilişki genelinde anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir (p<0,05). Bu doğrultuda doğayla ilişkinin hangi katılım sıklığı açısından farklılaştığının belirlenmesi amacıyla post-hoc testi yapılmıştır. Levene testi sonucunda varyansların ölçek genelinde homojen olarak dağılmadığı [$F_{(2,333)}=6,142, p<0,05$] görüldüğünden post-hoc testi olarak Games-Howell testinden yararlanılmıştır (Field, 2013). Games-Howell testi sonucuna göre doğa yürüyüşlerine ayda üç kez ve üzeri katılan bireylerin deneyime dayalı doğayla ilişki ve genel doğayla ilişki düzeylerinin, ayda bir

ve iki kez katılan bireylere kıyasla anlamlı olarak farklılaştığı ortaya konmuştur. Ayrıca doğa yürüyüşlerine ayda 3 kez ve üzeri katılan bireylerde öz benliğe dayalı doğayla ilişki düzeyinin de ayda bir kez katılan bireylere kıyasla anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir.

Tablo 5. Ekorekreasyona yönelik tutum ölçeği ve alt boyut ortalamalarının doğa yürüyüşlerine katılım sıklığı açısından analizi (Tek Yönlü Varyans Analizi)

Ölçek	Alt Boyut	Değişken	X	S.s	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark (Gabriel)	
EYT	Bireysel	Ayda 1 kez	4,61	,434	,467	2	,234				
		Ayda 2 kez	4,62	,445	62,561	333	,188	1,244	,290		
		Ayda 3 kez	4,69	,425	63,028	335					
	Toplumsal	Ayda 1 kez	4,66	,438	,663	2	,331				
		Ayda 2 kez	4,66	,412	55,863	333	,168	1,976	,140		
		Ayda 3 kez	4,75	,379	56,526	335					
	Davranış	Ayda 1 kez	3,52	,918	8,008	2	4,004				
		Ayda 2 kez	3,61	,808	266,451	333	,800	5,004	,007*		3-1
		Ayda 3 kez	3,87	,921	274,459	335					
EYT	Antipati	Ayda 1 kez	4,80	,391	,136	2	,068				
		Ayda 2 kez	4,82	,370	43,649	333	,131	,519	,596		
		Ayda 3 kez	4,85	,327	43,785	335					
	Çevresel Duyarlılık	Ayda 1 kez	4,30	,611	,816	2	,408				
		Ayda 2 kez	4,32	,673	131,173	333	,394	1,036	,356		
		Ayda 3 kez	4,41	,613	131,989	335					
	Doğayla İletişim	Ayda 1 kez	4,42	,648	1,398	2	,699				
		Ayda 2 kez	4,50	,589	120,864	333	,363	1,926	,147		
		Ayda 3 kez	4,56	,565	122,263	335					
Toplam	Ayda 1 kez	4,41	,410	1,166	2	,583					
	Ayda 2 kez	4,44	,389	51,080	333	,153	3,802	,023*		3-1	
	Ayda 3 kez	4,54	,374	52,247	335						

*p<0.05

Katılımcıların doğa yürüyüşüne katılım sıklıkları ayda bir kez (1), ayda iki kez (2), ayda üç kez ve üzeri (3) olarak ayrılmaktadır (tablo 5). Buna göre bireylerin doğa yürüyüşüne katılım sıklıklarının davranış alt boyutuyla birlikte ekorekreasyona yönelik tutumun genelinde anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir (p<0,05). Bu doğrultuda ekorekreasyona yönelik tutumun hangi katılım sıklığı açısından farklılaştığının belirlenmesi amacıyla post-hoc testi yapılmıştır. Levene testi sonucunda varyansların ölçek genelinde homojen olarak dağıldığı [$F_{(2,333)} = ,638$, $p > 0,05$], ifadeler üzerindeki örneklem sayısının ise eşit olarak dağılmadığı [(1)n=122, (2)n=81, (3)n=133] görüldüğünden dolayı Gabriel post hoc testinden yararlanılmıştır (Field, 2013). Gabriel testi sonucuna göre doğa yürüyüşlerine ayda üç kez ve üzeri katılan bireylerin ekorekreasyona yönelik tutumlarının, ayda bir kez katılan bireylere kıyasla anlamlı olarak farklılaştığı ortaya konmuştur. Ayrıca doğa yürüyüşlerine ayda 3 kez ve üzeri katılan bireylerde bireysel ekorekreasyona yönelik tutumun da, ayda bir kez katılan bireylere kıyasla anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir.

Tablo 6. Korelasyon analizi

		Ekorekreasyona Yönelik Tutum
	r	,569**
Doğayla İlişki	p	,000
	N	336

**p<0.01 (one-tailed)

Tablo 6, doğayla ilişki ve ekorekreasyona yönelik tutum arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan pearson korelasyon analizi sonucunu ortaya koymaktadır. Buna göre doğayla ilişki ve ekorekreasyona yönelik tutum arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde (0,50-0,69) bir ilişki bulunmaktadır (de Vaus, 2002).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, doğa yürüyüşüne katılan bireylerin doğayla ilişki düzeyleri ile ekorekreasyona yönelik tutum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda elde edilen bulgular tartışılmıştır. Araştırmanın birinci hipotezi kapsamında katılımcıların doğayla ilişki düzeylerinin doğa yürüyüşüne katılım sıklığı açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına cevap aranmış, elde edilen bulgulara göre doğayla ilişki düzeylerinin doğa yürüyüşüne katılım sıklığı açısından anlamlı olarak farklılaştığı ortaya konmuştur. Bu bulguya göre doğa yürüyüşleri için doğaya giden ve burada zaman geçiren katılımcıların, doğada geçirdikleri zaman arttıkça doğayla ilişki düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Bunun temel nedeninin katılımcıların doğada geçirdikleri süre boyunca kendilerini daha mutlu, sağlıklı ve rahatlamış hissetmeleri olduğu söylenebilir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011; Gaffar, Yuniawati ve Ridwanudin, 2019; Kaplan ve Ardahan, 2013; Korpela, Borodulin, Neuvonen, Paronen ve Tyrväinen, 2014). Çünkü doğal alanların, yapay alanlara kıyasla yorgunluk ve stresi azaltmada daha iyileştirici bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Choe, Jorgensen ve Sheffield, 2020). Ayrıca rekreasyonel amaçlı yapılan doğa yürüyüşü aktiviteleri katılımcıların yeni beceriler edinmelerini, özgüvenlerini geliştirmelerini, sosyalleşmelerini ve doğayla ilgili yeni şeyler öğrenmelerini sağlar (Hill ve ark., 2009; Lackey ve ark., 2021; Sümbül, Asma ve Yıldız, 2018; Yıldız, 2022; Yıldız, Güzel, Çetinöz ve Beşikçi, 2017). Katılımcılar doğrudan deneyim yoluyla elde ettikleri faydalar neticesinde doğa yürüyüşlerini bir rutin haline getirerek doğayla bir etkileşim kurduklarını hissetmeye başlar (Berns ve Simpson, 2009). Kurulan bu etkileşim, katılımcıların doğayla ilişki kurabilmelerine olanak tanır; böylelikle genel bir refah ve mutluluk duygusu edinmelerini sağlar (Adiwena ve Djuwita, 2019; Grabowska-Chenczke, Wajchman-Świtalska ve Woźniak, 2022; Nisbet ve ark., 2011).

Araştırmanın ikinci hipotezi kapsamında katılımcıların ekorekreasyona yönelik tutumlarının doğa yürüyüşüne katılım sıklığı açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına cevap aranmış; elde edilen bulgulara göre doğa yürüyüşüne ayda üç kez katılan katılımcıların ekorekreasyona yönelik tutumlarının, ayda bir kez katılan katılımcılara kıyasla anlamlı olarak farklılaştığı ortaya konmuştur. Buna göre doğa yürüyüşü yapmak

amacıyla ayda üç kez doğaya giden ve burada zaman geçiren katılımcıların, ayda bir kez giden katılımcılara kıyasla ekorekreasyona yönelik tutumlarının daha fazla olduğu görülmektedir. Bunun temel nedeninin doğada geçirilen süre arttıkça çevresel bilginin ve çevresel inancın artması, çevresel bilgi ve çevresel inancın da çevresel farkındalık kazanımında olumlu bir etkiye sahip olması söylenebilir (Kement ve ark., 2021). Çevresel farkındalık ise, çevre dostu rekreasyon davranışlarının kazanımını olumlu yönde etkiler (Kement ve Demirci, 2017). Ayrıca doğal alanlara sık şekilde gittiğini belirten bireylerin ekorekreasyona yönelik tutumlarının diğer bireylere kıyasla yüksek olduğu bilinmektedir (Ayyıldız Durhan ve Karaküçük, 2020). Dolayısıyla doğa yürüyüşlerine katılan ve böylelikle doğa içinde zaman geçirme fırsatı bulan katılımcıların, bu sayede çevreye yönelik tutumları ve davranışlarının doğa temelli bir bakış açısı kazanacağı söylenebilir (Çetinkaya, 2015; Vaizoğlu, 2021).

Araştırmanın üçüncü hipotezi kapsamında doğayla ilişki ve ekorekreasyona yönelik tutum arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre, rekreasyonel amaçlı doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin doğayla ilişkileri arttıkça ekorekreasyona yönelik tutumları da artmaktadır. Doğada yapılan rekreasyonel aktiviteler, bireylerin doğal çevre ile etkileşime girmesine olanak tanır (Wolsko ve ark., 2019). Bireyler böylelikle insan ve doğa ilişkisi üzerine düşünme fırsatı bulurlar. Buldukları bu fırsat, çevre dostu bir bakış açısı kazanmalarının etkili bir yolu olarak görülmektedir (Høyem, 2020). Çünkü bireyin doğayla ilişkisini arttırması; yüksek mutluluk ve refah duygusu edinmesinin, kaygı ve stres durumlarını azaltmasının önemli bir yoludur (Lawton, Brymer, Clough ve Denovan, 2017; Martyn ve Brymer, 2016; Zelenski ve Nisbet, 2014). Yaşam memnuniyeti ile pozitif ilişkili olan bu durum bireylerin doğal alanlara bağlılıklarını arttırır (Nisbet ve ark., 2011; Wilkie ve Trotter, 2022). Doğal alanlara bağlı hale gelen ve buralarda elde ettikleri deneyimlerinden mutlu olan bireyler, çevre dostu tutum ve davranışlar edinme eğilimleri gösterirler (Geng, Xu, Ye, Zhou ve Zhou, 2015). Bu yönüyle doğayla ilişkinin, doğanın korunmasına yönelik motive edici bir güç olabileceği ve doğanın korunmasına yönelik davranışlar geliştireceği söylenebilir (Nisbet ve ark., 2008).

Doğada yapılan rekreasyonel aktiviteler için her zaman belli bir dereceye kadar doğa koruma hedeflerinden ödün verilmiş olsa da son yıllarda artan nüfus, serbest zaman ve insan hareketliliği ile birlikte bu durum daha önemli hale gelmiştir (Cole, 2021). Çünkü doğa temelli rekreasyonel aktivitelerin doğal alanlar üzerinde bıraktığı olumsuz etkilerin giderek artması, çevresel uyumu ve çevresel sürdürülebilirliği tehdit etmektedir. Ayrıca insanların ilerleyen zamanlarda bu alanlarda yapacağı başka aktivitelerin deneyimi de olumsuz yönde etkilenmektedir (Lynn ve Brown, 2003). Dolayısıyla doğa temelli rekreasyonel aktivitelerin insanlara sağladığı olumlu etkilerinden yararlanmaya devam edebilmek için bu tür alanlarda çevresel sürdürülebilirliğin ve çevresel uyumun sağlanması mutlak surette gereklidir (Balcı ve Koçak, 2014). Bunun için önemli bir adım, insanların rekreasyonel aktivitelerde çevre dostu tutum ve davranışları ifade eden ekorekreasyona yönelik bir tutum edinmesi olacaktır. Bu doğrultuda gerçekleştirilen bu araştırma, rekreasyonel faaliyetler yoluyla doğal çevre üzerinde meydana gelen olumsuz etkilerin önlenmesinde ekorekreasyona yönelik tutumun önemini vurgulamış ve ekorekreasyona yönelik tutum kazanımında önemli bir unsur olduğu düşünülen doğayla ilişkinin, ekorekreasyona yönelik tutum ile ilişkisini ortaya koymuştur. Doğayla ilişki,

insanın refahını ve mutluluğunu arttırmasına, sürdürülebilirliğe katkıda bulunarak çevre dostu tutum ve davranışlar edinmesine katkıda bulunur (Redondo, Valor ve Carrero, 2022). Bu yönüyle temel bir psikolojik gereksinim olduğu kabul edilmektedir (Hurly ve Walker, 2019). Araştırma sonucuna göre doğayla ilişkinin ekorekreasyona yönelik tutum ile pozitif bir ilişki içinde olduğu ve literatürde daha önce elde edilen sonuçlar ile bu araştırmadan elde edilen sonucun örtüştüğü söylenebilir.

Ekorekreasyona yönelik tutum edinmede doğayla ilişkinin arttırılmasının yollarından biri, çocukların küçük yaşlardan itibaren doğayla etkileşimlerinin rekreasyonel aktiviteler yoluyla arttırılmasıdır. Çünkü çocukluk döneminde doğayla girilen etkileşim, yetişkinlik dönemini de aynı şekilde etkilemekte ve çevre yanlısı tutumları beslemektedir (Rosa ve ark., 2019). Rekreasyonel aktivitelerin doğa temelli çevre eğitimi ile birleştirilmesi de doğa ile sıkı bir bağ kurulmasına ve kişinin çevre yanlısı tutumlar edinmesine katkı sağlayacaktır (Nisbet ve ark., 2011; Otto ve Pensini, 2017). Ayrıca yetişkin bireylerin bilimsel konulara yatkınlığı, doğayla ilişki ile doğrudan etkilidir (Wang, Hong, Lin ve Tsai, 2020). Dolayısıyla lise çağından itibaren bireylerin bilimsel okuryazarlık konusunda eğitilmeleri ve bu yönde kendilerini geliştirmeleri doğayla ilişkilerini arttırmaları konusunda kolaylık sağlayacaktır.

Çıkar Çatışması: Araştırma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma dizaynı YT, istatistik analizi ve makalenin hazırlanması AA, verilerin toplanması AFY, araştırma yönteminin belirlenmesi ve hazırlanması MD tarafından gerçekleştirilmiştir.

Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler

Kurul Adı: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan alınmıştır.

Tarih: 08/07/2022

Sayı/Karar No: 2022/282 – 10703

KAYNAKLAR

- Adiwena, B. Y., & Djuwita, R. (2019). Nature relatedness as a predictor of psychological well-being: A Study of Indonesian urban Society. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(4), 175-187. <https://doi.org/10.24123/aipj.v34i4.2578>
- Ardahan, F., ve Mert, M. (2013). Bireyleri doğa yürüyüşü yapmaya motive eden faktörler ölçeği ve bu faaliyetlere katılarak elde edilen faydalar ölçeğinin Türk popülasyonu için geçerlilik güvenilirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 10(2), 338-355.
- Ardahan, F., ve Yerlisu-Lapa, T. (2011). Açık alan rekreasyonu: Bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- Ayyıldız Durhan, T., ve Karaküçük, S. (2020). Ecocreational attitude of participants in sportive recreation activities. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(7), 60-81. <https://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v6i7.3329>
- Balcı, V., ve Koçak, F. (2014). Spor ve rekreasyon alanlarının tasarımında ve kullanımında çevresel sürdürülebilirlik. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 46-58.
- Barut, A. İ., Demir, A., Ballıkaya, E., ve Çiftçi, F. (2019). Doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü sporu yapan bireylerin yaşam doyumu ve öz yeterliklerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 137-145.
- Bell, S., Tyrväinen, L., Sievänen, T., Pröbstl, U., & Simpson, M. (2007). Outdoor recreation and nature tourism: A European perspective. *Living Reviews in Landscape Research*, 1(2), 1-46.
- Berns, G. N., & Simpson, S. (2009). Outdoor recreation participation and environmental concern: A research summary. *Journal of Experiential Education*, 32(1), 79-91.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (28. basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Choe, E. Y., Jorgensen, A., & Sheffield, D. (2020). Does a natural environment enhance the effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)? Examining the mental health and wellbeing, and nature connectedness benefits. *Landscape and Urban Planning*, 202, 103886. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103886>
- Cole, D. N. (1993). Minimizing conflict between recreation and nature conservation. In *Smith, D.S., Hellmund, P.C., eds. Ecology of greenways: Design and function of linear conservation areas* (p.105-122). Minneapolis, MN: Univ. of Minnesota Press.
- Cole, D. N. (1999). Recreation, ecological impacts. In *Encyclopedia of Environmental Science* (p.506-508). Dordrecht, The Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Cole, D. N. (2021). Reflections on the early history of recreation ecology. *UC Berkeley Parks Stewardship Forum*, 37(2), 379-400. <https://doi:10.5070/P537253243>
- Collins-Kreiner, N., & Kliot, N. (2017). Why do people hike? Hiking the Israel national trail. *Tijdschrift voor economische en sociale geografie*, 108(5), 669-687. <https://doi.org/10.1111/tesg.12245>
- Çakır, B., Karaarslan, G., Şahin, E., ve Ertepinar, H. (2015). Doğayla ilişki ölçeğinin Türkçe'ye adaptasyonu. *İlköğretim Online*, 14(4), 1370-1383. <https://doi.org/10.17051/io.2015.95299>
- Çetinkaya, G. (2015). Doğa sporlarına katılım çevre tutumunu etkiler mi? Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 137-142. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000278
- de Vaus, D. (2002). *Analyzing social science data: 50 key problems in data analysis*. SAGE Publications.
- Dean, J. H., Shanahan, D. F., Bush, R., Gaston, K. J., Lin, B. B., Barber, E., ... Fuller, R. A. (2018). Is nature relatedness associated with better mental and physical health? *International journal of environmental research and public health*, 15(7), 1371. <https://doi.org/10.3390/ijerph15071371>
- Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). *Benefits of Leisure. Preliminary drafts of the chapters in this volume were presented at a workshop of the authors in Snowbird, Utah, May 1989*. Venture Publishing.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics (Fourth Edition)*. SAGE Publications.

- Gaffar, V., Yuniawati, Y., & Ridwanudin, O. (2019). A study of outdoor recreation motivation and activity preferences. *Journal of Southwest Jiaotong University*, 54(3), 1-10. <https://doi.org/10.35741/issn.0258-2724.54.3.23>
- Geng, L., Xu, J., Ye, L., Zhou, W., & Zhou, K. (2015). Connections with nature and environmental behaviors. *PLoS one*, 10(5), e0127247. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0127247>
- George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference, 17.0 update, 10/e*. India: Pearson Education.
- Grabowska-Chenczke, O., Wajchman-Świtalska, S., & Woźniak, M. (2022). Psychological well-being and nature relatedness. *Forests*, 13(7), 1048. <https://doi.org/10.3390/f13071048>
- Hill, E., Goldenberg, M., & Freidt, B. (2009). Benefits of hiking: A means-end approach on the Appalachian Trail. *Journal of Unconventional Parks, Tourism, & Recreation Research*, 2(1), 19-27.
- Høyem, J. (2020). Outdoor recreation and environmentally responsible behavior. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 31, 100317. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2020.100317>
- Hurly, J., & Walker, G. J. (2019). Nature in our lives: Examining the human need for nature relatedness as a basic psychological need. *Journal of Leisure Research*, 50(4), 290-310. <https://doi.org/10.1080/00222216.2019.1578939>
- Jenkins, J. M., & Pigram, J. J. (2006). Outdoor recreation. In *A Handbook of leisure studies* (ss. 363-385). Springer.
- Jenkins, J., & Pigram, J. (2005). *Outdoor recreation management*. Routledge.
- Kaplan, A., ve Ardahan, F. (2013). Doğa sporları yapan bireylerin profilleri, doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar: Antalya örneği. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), 93-114.
- Karaküçük, S., ve Akgül, B. M. (2016). *Ekorekasyon, rekreasyon ve çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi. (35. basım)*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kement, Ü., ve Demirci, B. (2017). Ekolojik farkındalığın çevre dostu rekreasyon davranışına etkisi: Turizm eğitimi alan öğrenciler üzerine bir araştırma. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 14(3), 135-148. <https://doi.org/10.24010/soid.369930>
- Kement, Ü., Karaküçük, S., ve Çavuşoğlu, S. (2021). Ekorekreatif Tutum Ölçeği Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Tourism and Recreation*, 3(1), 34-54.
- Koçak, F., ve Balcı, V. (2010). Doğada yapılan sportif etkinliklerde çevresel sürdürülebilirlik. *Ankara Üniversitesi Çevrebilimleri Dergisi*, 2(2), 213-222. https://doi.org/10.1501/Csaum_0000000037
- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O., & Tyrväinen, L. (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of environmental psychology*, 37, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.11.003>
- Lackey, N. Q., Tysor, D. A., McNay, G. D., Joyner, L., Baker, K. H., & Hodge, C. (2021). Mental health benefits of nature-based recreation: A systematic review. *Annals of Leisure Research*, 24(3), 379-393. <https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1655459>
- Lawton, E., Brymer, E., Clough, P., & Denovan, A. (2017). The relationship between the physical activity environment, nature relatedness, anxiety, and the psychological well-being benefits of regular exercisers. *Frontiers in psychology*, 8, 1058. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01058>
- Li, P., Ryan, C., & Bin, Z. (2020). The motivations of Chinese hikers: Data from Ningbo. *Current Issues in Tourism*, 23(23), 2893-2909. <https://doi.org/10.1080/13683500.2019.1646224>
- Lloyd-Jones, D., Adams, R., & Brown, T. (2010). Health benefits of hiking. *Circulation*, 121, e1-e170.
- Lynn, N. A., & Brown, R. D. (2003). Effects of recreational use impacts on hiking experiences in natural areas. *Landscape and urban planning*, 64(1-2), 77-87. [https://doi.org/10.1016/S0169-2046\(02\)00202-5](https://doi.org/10.1016/S0169-2046(02)00202-5)
- Martyn, P., & Brymer, E. (2016). The relationship between nature relatedness and anxiety. *Journal of health psychology*, 21(7), 1436-1445. <https://doi.org/10.1177/1359105314555169>

- Monz, C. A., Pickering, C. M., & Hadwen, W. L. (2013). Recent advances in recreation ecology and the implications of different relationships between recreation use and ecological impacts. *Frontiers in Ecology and the Environment*, 11(8), 441-446. <https://doi.org/10.1890/120358>
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2008). The Nature relatedness scale: Linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and Behavior*, 41(5), 715-740. <https://doi.org/10.1177/00139165083187>
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2011). Happiness is in our nature: Exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 303-322. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9197-7>
- Nunnally, J. C. (1994). *Psychometric Theory 3E*. Tata McGraw-hill education.
- Otto, S., & Pensini, P. (2017). Nature-based environmental education of children: Environmental knowledge and connectedness to nature, together, are related to ecological behaviour. *Global Environmental Change*, 47, 88-94. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2017.09.009>
- Puhakka, S., Pyky, R., Lankila, T., Kangas, M., Rusanen, J., Ikäheimo, T. M., ... Korpelainen, R. (2018). Physical activity, residential environment, and nature relatedness in young men—A population-based MOPO study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2322. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102322>
- Redondo, R., Valor, C., & Carrero, I. (2022). Unraveling the relationship between well-being, sustainable consumption and nature relatedness: A study of university students. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 913-930. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09931-9>
- Rosa, C. D., Collado, S., Profice, C. C., & Larson, L. R. (2019). Nature-based recreation associated with connectedness to nature and leisure satisfaction among students in Brazil. *Leisure Studies*, 38(5), 682-691. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1620842>
- Seeley, I. H. (1973). *Outdoor recreation and the urban environment*. Springer.
- Sezer, B., Öğretmenoğlu, M., ve Akova, O. (2020). Yeni ekolojik paradigmanın rekreasyon faaliyetlerine katılım ve demografik değişkenlerle ilişkisi: İstanbul örneği. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 73-94.
- Svarstad, H. (2010). Why hiking? Rationality and reflexivity within three categories of meaning construction. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 91-110. <https://doi.org/10.1080/00222216.2010.11950196>
- Swami, V., Barron, D., Weis, L., & Furnham, A. (2016). Bodies in nature: Associations between exposure to nature, connectedness to nature, and body image in US adults. *Body Image*, 18, 153-161. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.07.002>
- Sümbül, S., Asma, M., ve Yıldız, K. (2019). Doğa sporcularının merak ve keşfetme eğilimlerinin yaşam doyum düzeylerini yordayıcı etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 229-242. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.566576>
- Tütüncü, Ö., ve Kuşlivan, Z. (1997). Çevre sorunlarının doğada rekreasyon faaliyetlerine duyulan gereksinimi artırıcı etkisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 9-11.
- Vaizoğlu, Z. (2021). *Doğa sporları ile ilgilenen bireylerin ekorekreatif tutumu*. Yüksek lisans tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Elazığ.
- Wang, H.-H., Hong, Z.-R., Lin, H., & Tsai, C.-Y. (2020). The relationships among adult sustainability attitudes, psychological well-being, nature relatedness, and interest in scientific issues. *Current Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00708-1>
- Wilcer, S. R., Larson, L. R., Hallo, J. C., & Baldwin, E. (2019). Exploring the diverse motivations of day hikers: Implications for hike marketing and management. *Journal of Park and Recreation Administration*, 37(3), 1-18. <https://doi.org/10.18666/JPRA-2019-9176>
- Wilkie, S., & Trotter, H. (2022). Pro-environmental attitudes, pro-environmental behaviours and nature-relatedness: Differences based on place preference. *European Review of Applied Psychology*, 72(2), 100705. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2021.100705>
- Wolsko, C., Lindberg, K., & Reese, R. (2019). Nature-based physical recreation leads to psychological well-being: Evidence from five studies. *Ecopsychology*, 11(4), 222-235. <https://doi.org/10.1089/eco.2018.0076>

- Yıldız, K., Güzel, P., Çetinöz, F., & Beşikçi, T. (2017). Outdoor camp effects on athletes: Orienteering example. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 1(104), 55-64. <https://doi.org/10.33607/bjshs.v1i104.18>
- Yıldız, K. (2022). Experiential learning from the perspective of outdoor education leaders. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, 100343, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100343>
- Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and feeling connected: The distinct role of nature relatedness. *Environment and behavior*, 46(1), 3-23. <https://doi.org/10.1177/0013916512451901>



Bu eser **Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.