



## Biyofili ve Doğa Sporları: İnsan-Çevre Bağlantısının Derinlemesine İncelenmesi

Erdoğan EKİNCİ<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Artvin Çoruh Üniversitesi, Arhavi Meslek Yüksekokulu. <https://orcid.org/0000-0002-6816-9393>

### To cite this article/ Atf için:

Ekinci, E. (2024). Biyofili ve doğa sporları: İnsan-çevre bağlantısının derinlemesine incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 53-68.

### Özet

Bu araştırma, doğa sporcularının biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantıyı ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma, nitel araştırma yaklaşımlarından durum çalışması desenlerinden biri olan bütüncül tek durum deseni çerçevesinde tasarlanmıştır. Araştırmaya katılım kriterleri olarak, doğa sporcularının 18 yaşından büyük olmaları, en az lise mezunu olmaları ve en az 5 yıldır düzenli doğa sporu yapmaları belirlenmiştir. Bu kriterleri karşılayan 2 kadın ve 8 erkek olmak üzere toplam 10 doğa sporcusu çalışma grubunu oluşturmuştur. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmış ve içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. Araştırmanın geçerliliğini sağlamak için inandırıcılık, aktarılabilirlik, güvenilirlik ve doğrulanabilirlik kriterleri dikkate alınmıştır. Güvenilirliği artırmak adına görüşmeler kaydedilmiş, yazıya dökülmüş ve bağımsız araştırmacılar tarafından kodlanmıştır. Analizler sonucunda, “Doğayla kurulan bağ,” “Doğa sporlarının bireysel gelişime katkısı,” “Doğa koruma bilincinin artması” ve “Doğal ortamın etkisi” olmak üzere dört ana tema ortaya çıkmıştır. Sonuçlar, doğa sporcularının doğadan kopamama, stres yönetimi, çevre koruma ve kişisel gelişim gibi biyofilik deneyimlerle sıklıkla karşılaştıklarını göstermiştir. Katılımcıların doğa sporlarına bağlılıkları ve doğaya olan aidiyet duyguları, doğa ile sürdürülebilir bir ilişki kurmalarını desteklemekte ve bu sürecin insan sağlığı ve doğa koruma açısından büyük bir potansiyel taşıdığı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Biyofili, Doğa sporları, Çevre

## Biophilia and Outdoor Sports: A In-Depth Examination of the Human-Environment Connection

### Abstract

This study aims to explore the connection between nature sports enthusiasts' biophilia and nature sports. The research was designed using a holistic single-case design, one of the qualitative research approaches, in order to determine the biophilic states of nature sports participants. The study group was selected using criterion sampling, one of the purposeful sampling methods. Participants in the study were required to be over 18 years of age, have at least a high school diploma, and have been actively involved in nature sports for at least 5 years. A total of 10 nature sports participants, consisting of 2 women and 8 men, met these criteria and participated in the study. Data was collected using a semi-structured interview form and analyzed through content analysis. To ensure the validity of the research, credibility, transferability, reliability, and confirmability criteria were considered. To ensure reliability, interviews were recorded and transcribed, and individual coding was performed by different researchers. As a result of the analyses, four main themes emerged, in line with the theoretical framework: “Connection with nature,” “Contribution of nature sports to personal development,” “Increase in environmental awareness,” and “Impact of the natural environment.” The findings suggest that the

most common biophilic states experienced by participants in nature sports activities include an inability to detach from nature, stress management, overcoming challenges, environmental protection and cleanliness, and personal development. The participants' commitment to nature sports and their sense of belonging to nature support the establishment of a sustainable relationship with nature. This process presents significant potential for both human health and environmental conservation.

**Keywords:** Biophilia, Outdoor sports, Environment

## GİRİŞ

Biyofili kavramı, Yunanca yaşam anlamına gelen “bio” ve sevgi veya arkadaşlık olarak çevrilebilen “philia” kelimelerinden türetilmiştir (Lencastre vd., 2024). Bu kavram, ilk olarak Edward Wilson tarafından insanların doğayla olan içsel bağlantısını tanımlamak amacıyla ortaya atılmıştır. Wilson, Biophilia adlı eserinde, yaşam ve yaşam süreçlerine yönelik ilginin hem bireysel hem de tür olarak gelişim açısından temel bir biyolojik ihtiyaç olabileceğini savunur (Kellert ve Wilson, 2013). Biyofili, insanların yaşam ve yaşam benzeri süreçlerle etkileşim kurma yönündeki genetik eğilimini vurgular ve bu bağlamda insan-çevre ilişkisini derinlemesine inceler (Kalvaitis ve Monhardt, 2015).

Biyofili, doğuştan gelen bir özellik olarak, insanların hayat ve benzeri biçimlere odaklanma ve bazı durumlarda onlarla duygusal bağ kurma eğilimlerini kapsar (Barbiero, 2011). İki temel unsurdan oluşur: hayranlık ve bağlılık. Doğaya duyulan hayranlık, zihinsel yorgunluğun ardından bilişsel yetilerin yeniden kazanılmasına yardımcı olurken, doğaya olan bağlılık duygusu stresi azaltır (Barbiero, 2021). Biyofili kavramı, doğayı yalnızca olumlu bir ilişki olarak ele almak yerine, insanın doğayı bazen sevimsiz, tehdit edici veya zararlı olarak algılayabileceğini de içerir ve bu tür olumsuz ilişkilerin de biyofilinin bir parçası olduğunu savunur (Kahn Jr, 1997). Bu bakış açısı, biyofilinin disiplinlerarası bir yaklaşım sunduğunu ve insanın doğayla olan karmaşık ilişkisini anlamada önemli bir rol oynadığını gösterir (Gaekwad, Sal Moslehian, Roös ve Walker, 2022).

İnsanlar tarih boyunca doğayla bağlantı kurma ihtiyacı hissetmiş ve doğa, kültürel ve sosyal değerler sunarak yaşamın anlamlandırılmasında merkezi bir konum edinmiştir. Bu durum, doğal dünyayla bağlantılı olma, onun bir parçası olma veya onunla ilişkili olma hissine atıfta bulunur (Andrews, 2018). Doğa deneyimleri insanlara sağlık ve esenlik açısından çok sayıda fayda sağlar. Doğa deneyimlerinin faydaları için çok çeşitli duygusal ve duygusal olmayan yolların varlığına işaret etmektedir (Franco, Shanahan ve Fuller, 2017). Doğa deneyimleri, günlük yaşamdan eğlence etkinliklerine, düğünlerden tatillere kadar çeşitli şekillerde deneyimlenir ve bu deneyimler kültürler ve ülkeler arasında farklılık gösterebilir (Chang vd., 2020). İnsanların doğayla olan derin bağları, biyofili kavramının merkezinde yer alır ve insanın doğaya bağımlı bir şekilde yaşadığını vurgular (Gunderson, 2014).

Doğal ortamlarda zaman geçirmenin sağlık üzerindeki faydalarına olan ilgi arttıkça, insanları doğayla yeniden bağ kurmaya teşvik eden çeşitli girişimler öne çıkmaktadır (Thompson Coon vd., 2011). Bu girişimlerin temel amacı, doğal alanlarda daha fazla vakit geçirerek fiziksel ve psikolojik sağlığı iyileştirmektir. İnsanların dünyayı algılama biçimleri, bireysel deneyimlere ve tutumlara dayalı olarak değişir ve bu algılar, bireylerin doğal çevreye karşı davranışlarını şekillendirebilir (Ewert, Place ve Sibthorp, 2005). Ormanlar, kıyı bölgeleri, kırsal alanlar, parklar ve yerel yeşil alanlar gibi açık alanlar, insan sağlığına fayda sağlamada çevrenin rolünü gözler önüne sermektedir (Gladwell vd., 2013).

Doğa ile bağ kurma ve olumlu duygular geliştirme, genellikle yakın çevredeki doğal alanların ziyaret edilmesi, doğal unsurlarla etkileşim fırsatları ve fiziksel ve zihinsel yenilenme arayışından kaynaklanır (Calogiuri ve Elliott, 2017). Doğanın sosyal, fiziksel ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, insanların doğal ortamlara erişiminin ne kadar önemli olduğunu bir kez daha ortaya koymaktadır (Andreucci, Loder, Brown ve Brajković, 2021). Bu bağlamda

doğa sporları, doğal çevre ile etkileşim kurmanın bir yolu olarak, insanlara fiziksel becerilerini test etme ve doğayı bir oyun alanı olarak deneyimleme imkânı sunar. Bununla birlikte, katılımcılar, doğa sporları aracılığıyla doğayla karşılıklı bir ilişki kurduklarını ifade etmektedirler (Brymer ve Gray, 2010).

Doğa sporları, doğanın sunduğu sakinlik ve doğal çevre içinde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteleri ifade eder. Bu sporlar, insanları doğal dünya ile etkileşime geçirerek, doğanın özellikleri ve insan deneyimi arasında ortak bir zemin oluşturur (Krein, 2008). Bir başka tanıma göre doğa sporları, doğal çevrede gerçekleşen, belirli tehlike unsurları içeren ve sonucu belirsiz olan çeşitli aktivitelerdir (Mullins, 2014). Bu tür aktiviteler, bireysel tatminin ötesinde çevresel duyarlılığı artırmada da önemli bir rol oynamaktadır (Tarrant ve Green, 1999). Araştırmalar, doğa sporlarına katılımın bireylerin çevreye yönelik olumlu tutumlarını, farkındalıklarını ve koruma desteğini artırdığını göstermektedir (Ewert vd., 2005; Gladwell vd., 2013; Thompson Coon vd., 2011). Doğa sporları, bizi vahşi doğanın kalbine taşıyarak, fiziksel aktiviteyi ruhumuzu besleyen doğal çevrede bulunma deneyimiyle birleştirmemizi sağlar. Bu aktiviteler, serbest zaman ve refah politikalarının ayrılmaz bir parçası olarak sosyal bilincimizi olumlu yönde etkiler (Ramalho ve Petrica, 2023).

Bu bağlamda, doğa sporları biyofili “yani insanların doğayla içgüdüsel bir bağ kurma eğilimi” kavramıyla yakından ilişkilidir. Doğal ortamlarda gerçekleştirilen aktiviteler, katılımcıların doğaya olan içsel yakınlık duygularını pekiştirir ve bu yakınlık, yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal iyilik halini de destekler. Doğa sporları, biyofiliyi harekete geçirerek insanların doğal dünyaya olan bağlılıklarını güçlendirir ve doğanın korunmasına yönelik bilinç ve motivasyon yaratır (Keniger, Gaston, Irvine, ve Fuller, 2013). Doğa sporları genellikle doğayla doğrudan etkileşim içinde gerçekleştirilen aktiviteleri kapsar. Biyofili sayesinde, doğa sporcuları çevrelerine daha bağlı ve duyarlı hale gelir, doğayı koruma bilinci güçlenir ve sporun fiziksel faydalarının yanı sıra zihinsel ve duygusal iyilik haline de katkı sağlar (Human ve Steyn, 2023). Bu araştırma, doğa sporcularının doğayla kurdukları bağın, kişisel gelişim, dünya görüşü ve çevre bilinci üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

## **YÖNTEM**

### **Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma, doğa sporcularının katıldıkları aktivitelerde yaşadıkları biyofilik deneyimlerin incelenmesine odaklanmaktadır. Çalışmada, doğa sporcularının biyofilik durumlarını belirlemek amacıyla nitel araştırma yaklaşımlarından biri olan bütüncül tek durum deseni kullanılmıştır. Bütüncül tek durum deseni bir durumun tüm yönleriyle kapsamlı bir şekilde incelenmesine olanak tanıyan nitel bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

### **Araştırma Grubu**

Araştırma grubunun seçimi, amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme ile yapılmıştır. Katılımcıların 18 yaşından büyük olmaları, en az lise mezunu olmaları ve doğa sporları aktivitelerine en az beş yıldır düzenli katılım sağlıyor olmaları, bu araştırmanın ölçütlerini oluşturmaktadır. Bu ölçütlere uyan 2 kadın ve 8 erkek olmak üzere toplam 10

gönüllü (18-45 yaş aralığında) çalışma grubuna dahil edilmiştir. Etik kurallara uygun olarak katılımcıların isimleri gizlenmiş ve her biri “K” harfi ile kodlanarak K1, K2, K3... şeklinde kod isimler verilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1’de sunulmaktadır.

**Tablo 1.** Doğa sporcularına ait demografik bilgiler

Katılımcılar	Yaş	Cinsiyet	Medeni Durum	Eğitim Düzeyi	Meslek	Aylık Gelir	Doğa Sporları Deneyimi	Doğa Sporları Branşı
K1	33	Erkek	Bekar	Lisans	Rehber	30000	10	Rafting
K2	34	Erkek	Bekar	Yüksek Lisans	Gençlik Çalışanı	35000	15	Dağ Bisikleti
K3	31	Erkek	Evli	Lisans	Öğretmen	45000	10	Doğa Yürüyüşü
K4	28	Kadın		Lisans	Memur	40000	11	Kampçılık
K5	45	Erkek	Evli	Ön Lisans	Esnaf	30000	9	Doğa Yürüyüşü
K6	43	Erkek	Evli	Lisans	Öğretmen	45000	17	Doğa Yürüyüşü
K7	25	Kadın	Evli	Lisans	Hemşire	40000	15	Kampçılık
K8	18	Erkek	Bekar	Lisans	Rehber	17000	11	Rafting
K9	38	Erkek	Evli	Lisans	Öğretmen	45000	7	Dağ Bisikleti
K10	35	Erkek	Bekar	Lisans	Mühendis	55000	8	Dağ Bisikleti

### Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak yüz yüze bireysel görüşmeler aracılığıyla toplanmıştır. Görüşmelerde katılımcılara kişisel bilgi formunun yanı sıra, araştırmanın amacından yola çıkılarak, konuyla alakalı bazı araştırmalar incelenerek (Chen, Tu ve Ho, 2013; Meltzer vd., 2018) 6 adet sorunun yer aldığı yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Bu formun hazırlanması sürecinde, literatür bilgisine ek olarak nitel araştırma yöntemleri konusunda uzman iki akademisyenin görüşlerine başvurulmuştur. Uzman görüşleri doğrultusunda form gözden geçirilmiş, amaca ve ölçme-değerlendirme uygunluğuna yönelik gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Araştırma ilişkin kişisel bilgi formu ise, katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, meslek, aylık gelir, doğa sporları deneyim süresi ve doğa sporları branşı gibi demografik bilgilerini içermektedir. Araştırmaya ilişkin yarı yapılandırılmış soruları ise “doğada vakit geçirmek sizin için ne ifade ediyor,” “doğa sporları yaparken doğayla kurduğunuz bağ hakkında ne düşünüyorsunuz,” “farklı doğal ortamlarda (orman, dağ, deniz kenarı vb.) spor yapmanın sizde uyandırdığı hisler veya etkiler nelerdir,” “doğa sporlarının, doğayı koruma ve önemseme bilincini artırdığını düşünüyor musunuz,” “doğanın size sunduğu hangi deneyimler kişisel gelişiminize katkı sağlıyor” ve “doğa sporları sayesinde hangi sorunlarla daha kolay baş edebiliyorsunuz” biçiminde yer almaktadır.

### Verilerin Toplanması

Katılımcılardan görüşmeler öncesinde randevu alınmış ve kendilerinin belirlediği uygun bir ortamda bu görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerden önce, araştırmanın amacı katılımcılara açıklanmış ve aydınlatılmış onam formu ile gönüllü katılımları için izin alınmıştır. Görüşmeler, ses kayıt cihazı kullanılarak gerçekleştirilmiş ve bu esnada ayrıca

notlar da alınarak kayıt altına alınmıştır. Bireysel görüşmelerin süresi ortalama 15 dakika olarak belirlenmiştir.

### Verilerin Analizi

Araştırmanın ilk aşamasında veriler bilgisayar ortamına aktarılmış ve öncül kodlar oluşturulmuştur. Verilerin analizi için içerik analizi yöntemi tercih edilmiştir. İçerik analizi sürecinde, nitel araştırma yöntemleri konusunda deneyimli bir akademisyenden görüş alınmıştır. Bu analiz sırasında, doğa sporcularının özellikleri ve araştırmanın teorik çerçevesi göz önünde bulundurularak öncül kodlamaları içeren bir kod listesi hazırlanmıştır. Son aşamada, araştırmanın amacına uygun temalar belirlenmiştir. Temaların tanımlanması sürecinde, veri analizi esnasında katılımcılarla iletişim sürdürülmüştür.

### Geçerlik ve Güvenirlik

Geçerlik, araştırılan konuya ait olgu veya olaylarla ilgili bütünlük sağlayabilmek için araştırmada elde edilen verileri ve sonuçları onaylama durumudur (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Güvenirlik ise araştırmaya ait bulguların tesadüfi biçimde ortaya çıkabilecek durumlardan özgün olarak olması niteliğini göstermesidir (Silverman, 2018). Araştırma bağlamında, güvenirliliğin sağlanabilmesi için Araştırmada verilerinin geçerlik ve “aktarılabirlik, tutarlık, inandırıcılık ve teyit edilebilirlik” yöntemleri kullanılmıştır (Creswell, 2018). Bu bağlamda, verilerin analizinde kodlayıcı çeşitlemesi yöntemi tercih edilerek aktarabilirlik ortaya konmuştur. Doğa sporu katılımcılarına ait farklı fikirlerden alıntılar yapılarak verilerin çeşitliliği kullanılarak inandırıcılık sağlanmıştır. Katılımcılara ait görüşmeler kayıt altına alınıp yazılı hale getirilmiş ve farklı araştırmacıların kodlama yapılması sağlanarak güvenirlilik elde edilmiştir. Analiz sürecinde verilerin yeniden değerlendirilerek doğruluğunun kontrol edilmiştir. Doğa sporcularının düşünce ve deneyimlerini yansıtabilmek amacıyla araştırmanın her aşaması detaylı bir biçimde açıklanarak doğrulanabilirlik sağlanmıştır. Miles ve Huberman’a (1994) ait olan, Görüş Birliği/(Görüş Birliği+Görüş Ayrılığı) yöntemi kullanılarak araştırmaya ait %85 uyum puanı elde edilerek tutarlık kriteri sağlanmıştır.

### BULGULAR

**Tablo 2.** Doğa sporcularının biyofili ve doğa sporları bağlantısına ilişkin görüşleri

Temalar	Kodlar	Katılımcılar
Doğayla Kurulan Bağ	Doğaya ait hissetme	K2, K6, K9, K10
	Doğadan kopamama	K1, K2, K3, K4, K5, K7, K10
	Doğanın huzur kaynağı olması	K3, K7, K,8, K10
Doğa Sporlarının Bireysel Gelişime Katkısı	Liderlik ve iletişim becerilerinin gelişimi	K1, K5, K8
	Stres yönetimi ve zorluklarla mücadele	K1, K2, K3, K4, K6, K7, K9, K10
	Özgüven ve kendini tanıma	K2, K3, K6, K7, K9
Doğanın Koruma Bilincinin Artması	Çevreyi koruma ve temiz tutma	K1, K2, K3, K4, K6, K7, K8, K9, K10
	Doğa bilincini yayılması	K1, K3, K4, K7, K9
	Doğanın tedavi edici yönü	K1, K3, K6, K7, K8, K9
Doğal Ortam Etkisi	Kişisel gelişimin artması	K1, K2, K3, K5, K7, K9, K10

## **Doğayla Kurulan Bağ**

Araştırmada ilk olarak, doğa sporcularının aktiviteler sırasında doğayla kurdukları bağı ortaya koymaya çalışan doğayla kurulan bağ teması altında “doğaya ait hissetme, doğadan kopamama, doğanın huzur kaynağı olması” kodları yer almaktadır. Bu kapsamda, katılımcıların biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantıda önemli özelliklerden biri olarak doğadan kopamama durumunu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Elde edilen kodlara ilişkin bazı katılımcı görüşleri aşağıda yer almaktadır.

*“Doğa sporları yaparken aslında doğayla uyum içinde yaşamının bir bağının oluştuğunu hissediyorum. Küçüklüğümde beri doğayı sevdiğim için, doğaya karşı bilinçli bir yaklaşımla büyüdüm. Bu, anlatılması zor bir bağ; doğada yaşayan çocukların çoğu doğadan kopamaz ve doğayla güçlü bir bağları vardır. Bu bağ, şehirde yaşayan kuzenlerimle kıyaslandığında daha belirgin bir hâle geliyor. Doğayla kurduğum bu bağı, içimde hissediyorum ve beni sürekli doğaya çeken bir güç olduğunu düşünüyorum” (K1).*

*“Doğada vakit geçirmek, benim için şehirden uzaklaşıp huzur ve sakinlik bulmak anlamına geliyor. Bu duyguyu tarif etmek zor; anlatılmaz, yaşanır derler ya... Mesela, arkadaşlarla aktivite sırasında bir dere kenarında mola vermek bile hissettiğimiz huzur, bize yetiyor. Bu basit anlar bile benim için çok değerli ve anlamlı” (K3).*

*“Doğada vakit geçirmek beni en başta rahatlatıyor. İster ormanda yürüyüş yapayım ister deniz kenarında spor yapayım, hepsi bana huzur veriyor, sakinleştiriyor ve ruhumu besliyor. Farklı bir tatmin sağlıyor; orada geçirdiğim aktif zamanın getirdiği yorgunluk bile mutluluk veriyor. Bu deneyim ruhsal ve zihinsel olarak pozitif bir etki sağlıyor, anlatılması zor bir güzellik katıyor. Doğa sporları ve bu tür etkinliklerden gerçekten memnunum” (K7).*

*“Doğada vakit geçirmek, rahatlama ve huzur bulmamı sağlıyor. Aynı zamanda, kendi içimde güçlenmeme, kendimi ifade edebilmem ve zorluklarla başa çıkabilmeme yardımcı oluyor. Bu deneyim hem daha çevik hem de ruhen yenilenmiş hissetmemi sağlıyor, karşıma çıkacak engelleri daha iyi göğüslememi mümkün kılıyor” (K8).*

*“Doğa sporları yaparken kendimi tamamen doğaya ait hissediyorum. Müzik dinlemek yerine, rüzgârın, derelerin sesini ve kuşların civıltısını dinlemeyi tercih ediyorum. Her ebeveynin, çocuklarına doğa sevgisini aşılması gerektiğine inanıyorum” (K9).*

*“Doğaya adım attığım anda kendimi başka bir insana dönüşmüş gibi hissediyorum. O sessizlik ve huzurlu atmosfer, insanı pozitif yönde etkiliyor. Gün içinde birçok insanla iletişim kurduğumuz için, şehirden uzaklaşıp doğayla baş başa kalmak büyük bir ihtiyaç haline geliyor. Hafta sonları küçük kanomla denizde kürek çekmek, bana huzur veriyor. Bu işi yapmamın sebebi de aslında doğayı ve bu duyguyu çok sevmem” (K10).*

## **Doğa Sporlarının Bireysel Gelişime Katkısı**

Araştırmanın ikinci teması olan doğa sporlarının bireysel gelişime katkısı ait kodlara bakıldığında, “liderlik ve iletişim becerisi, stres yönetimi ve zorluklarla mücadele, özgüven ve kendini tanıma” olarak ortaya çıkmıştır. Katılımcılar, biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantının önemli bir parçası olarak, stres doğru yönetmek ve zorluklarla mücadele olarak

değerlendirdikleri görülmektedir. Elde edilen kodlara ilişkin bazı katılımcı görüşleri aşağıda yer almaktadır.

*“Doğa sporları, kişisel gelişimime büyük katkılar sağladı. Düşüncelerimi daha iyi aktarabilme ve liderlik becerilerimi geliştirme konusunda çok etkili oldu. Doğa sporlarında liderlik büyük önem taşıyor, çünkü etkinliklerin doğayı tanıyan bir kişi tarafından yönetilmesi gerekiyor” (K1).*

*“Doğa sporlarında deneyimler ve öğretiler aslında doğa insana kendini keşfetmeyi öğretiyor. Doğada bir başınıza kaldığınızda zihinsel olarak daha çok gelişebiliyor, bazı şeyleri düşünebiliyor ve kendinizi dinleyebiliyorsunuz. Bu yüzden, kendisiyle barışık bir insan, kişisel gelişimine olumlu katkı sağlayabilir diye düşünüyorum” (K2).*

*“Suya aşığım ve yaklaşık on bir yıldır bu işi yapıyorum. Karadayken farklı bir insan oluyorum ama suya girdiğimde bambaşka bir ruh haline bürünüyorum. Müşterilerle olan bağım ve iletişimim de suyun akışıyla birlikte başka bir boyuta taşıyor. Su üzerinde olduğumda hissettiğim sakinlik, doğaya bakışım, ağaçların görüntüsü... Bu anlatılması zor, çok farklı bir duygu” (K3).*

*“Doğada vakit geçirmek, benim için serbest zamanımı değerlendirmek, stres atmak ve daha dolu bir vakit geçirmek anlamına geliyor. Bisiklet sürmek ya da yürüyüş yapmak gibi aktiviteleri doğada yapmayı çok seviyorum. Ayrıca, doğada vakit geçirmek benim için bir terapi gibi. Bu alışkanlık çocukluğumdan geliyor; yaylalarda büyüdüm ve ailem hayvancılıkla uğraşıyordu. Çayırlik alanlarda vakit geçirdik ve o süreçten kalan bu bağ hala devam ediyor” (K4).*

*“O sessizlik ve huzur dolu atmosfer, insanı pozitif yönde etkiliyor. Gün içinde birçok insanla iletişim kurduğumuz için bazen insanlardan uzaklaşma ihtiyacı duyuyorum. Hafta sonları denizde, küçük kanomla kürek çekmek beni bambaşka bir huzura kavuşturuyor. Doğayı ve bu işi çok sevdiğim için doğa sporlarıyla ilgilenmeyi tercih ettim” (K5).*

*“İlk yıllarımda iletişim konusunda sıkıntılar yaşadım çünkü yabancı misafirlerle iletişim kurmakta zorlanıyordum. Bazen bontan düşen müşteriler korkuyor ve panik yapıyordu. Ancak, zamanla bu alanda kendimi geliştirdim, parkurlardaki inişleri daha iyi planlamaya başladım ve iletişim becerilerim ilerledi” (K8).*

*“Benim birkaç bin bitki türünü tanıyacak kadar geniş bir bilgi birikimim var. Bu da insanda çok farklı ve geniş bir dünya görüşü geliştiriyor. Bitkiler sadece bir örnek; aynı şey böcekler ve doğada var olan diğer tüm canlılar için de geçerli. Günlük yaşamda deneyimlemediğiniz pek çok şeyi doğada gözlemliyorsunuz. Doğada olmak, her gün bir şeyler öğrenmeye, kendinizi keşfetmeye yönelik bir yolculuk sunuyor” (K9).*

### **Doğanın Koruma Bilincinin Artması**

Araştırmanın diğer bir teması ise doğanın koruma bilincinin artması olarak belirlenmiştir. Bu temaya ait kodlara değerlendirildiğinde, “çevreyi temiz tutma ve koruma, doğa bilincinin yayılması” olarak ortaya çıkmıştır. Doğa sporcularının, biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantının açısından, çevreyi koruma ve temiz tutmanın önemini vurguladıkları tespit edilmiştir. Elde edilen kodlara ilişkin bazı katılımcı görüşleri aşağıda yer almaktadır.



“Günümüzde, özellikle küresel ısınmanın hızla artması gibi çevresel sorunlarla karşı karşıyayız. Bu durum, doğanın daha bilinçli kullanılmasını gerektiriyor. Bu nedenle, genç bireylerin doğa sporlarına katılmalarını ve bu yolla hem kendi becerilerini geliştirmelerini hem de doğa bilinci kazanmalarını destekliyorum. Bu alanda birçok faaliyet düzenledim ve doğayı korumanın önemini genç nesillere aktarmaya çalışıyorum” (K1).

“Doğayı koruma anlayışı kişiden kişiye değişebilir; ancak doğa sporlarının, doğayı koruma bilinciyle bütünleşmesi gerektiğini düşünüyorum. Çünkü doğa olmadan doğa sporları yapılamaz. Doğa sporlarıyla ilgilenen kişilerin en temel görevi aslında doğayı korumak olmalı. Bu sporları yapanlar, doğanın bir parçası olma bilinciyle hareket etmeli ve çevreyi koruma sorumluluğunu hissetmeli” (K2).

“Bazı insanlar aktivitelere yanlarında su şişesi getiriyorlar, ancak içtikten sonra şişeleri suya atabiliyorlar. Bu gibi durumlarda onlara doğaya daha bilinçli yaklaşımları gerektiğini hatırlatmak amacıyla şişeyi alıp bota koyuyorum ve parkur sonunda aracımızda bulduğumuz poşete tüm çöpleri topluyorum. Doğayı temiz tutmak çok önemli; sonuçta biz de bu doğa sayesinde, su sayesinde geçimimizi sağlıyoruz. Eğer doğaya özen göstermezsek, onu korumazsak bu işin anlamı kalmaz” (K3).

“Doğayla olan ilişkim, doğayı koruma bilincine doğru derinleşti. Artık doğaya zarar vermemem gerektiğini değil, aksine onu korumam gerektiğini biliyorum. Sadece ağaçları değil, tüm canlıları örneğin ülkemizde genellikle zararlı olarak görülen yılanlar ve akrepler gibi korumamız gerektiğine inanıyorum. Aslında, onlar doğanın bir parçası ve ekosistemin döngüsünü sürdürebilmek için görevleri var. Bu anlayış, doğa sporları yaptıkça daha da pekişti” (K4).

“Doğa sporları yapan insanlarla çevre bilinci kazanmak konusunda birçok deneyim yaşıyoruz. Örneğin, rafting yaparken doğayı evimiz gibi düşünmek önemli; nasıl ki evimizi temiz tutmak için çaba gösteriyorsak, doğa da aynı şekilde özenle korunmayı hak ediyor. Nehirde ya da denizde olduğumuzda çevrede çöp görmek hiç hoşumuza gitmez. Doğanın bir parçası haline geldiğimizde, onun kirlenmesini asla istemeyiz. Bu sporlar sayesinde, doğayı koruma bilincimiz daha da güçleniyor” (K5).

“Doğa sporlarının, doğayı koruma, önemseme ve özellikle sevme konusunda çok önemli bir rol oynadığını düşünüyorum. İnsanlar, içgüdüsel olarak, vakit geçirmekten keyif aldıkları yerleri daha çok önemser ve korurlar” (K10).

### **Doğal Ortam Etkisi**

Son olarak, doğal ortam etkisi temasına ait kodlara bakıldığında “doğanın tedavi edici yönü, kişisel gelişimin artması” olarak ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, katılımcılar açısından biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantıda kişisel gelişim artması önemli bir yer tuttuğu belirlenmiştir. Ayrıca, doğanın tedavi edici özelliğinin biyofili ve doğa sporları bağlantısında önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Elde edilen kodlara ilişkin bazı katılımcı görüşleri aşağıda yer almaktadır.

“Doğada vakit geçirmek, yoğun iş ortamından, yoğun çalışma ortamından kurtulmak ve bir rahatlama olarak hayatıma yansıyor. Yaşadığımız bölge itibarıyla doğa sporlarıyla iç içeyiz.

*Dağ bisikleti, kampçılık ve diğer doğa sporları burada oldukça uygun. Biz de fırsat buldukça bu aktiviteleri yapmaya çalışıyoruz” (K1).*

*“Ormana gittiğimde, içimde farklı duygular uyanıyor. Çünkü doğaya adım attığımda, kendimi başka bir insan gibi hissediyorum; doğa beni farklı bir şekilde şekillendiriyor. Sessizlik ve huzur, o ortamda beni çok olumlu etkiliyor” (K3).*

*“Doğa sporları yaptığımda stresten arınıyorum, aklıma takılan şeyleri unutuyorum ve daha pozitif bakmaya başlıyorum. Aynı şey bisiklet sürerken de oluyor; bisikletle sürerken kendimi çok özgür hissediyorum ve tüm sorunlarımdan arınmış gibi düşünüyorum. Doğada olmak bu hissi pekiştiriyor” (K6).*

*“Doğa sporları rahatlatıyor, en başta. Mesela ormanda yürüyüş yaparken ya da doğa yürüyüşü yaparken, hatta deniz kenarında spor yaparken bile o huzuru ve sakinliği hissediyorum. Ruhumu besliyor, farklı bir tatmin sağlıyor. Yorgunluk bile, orada yaptığım aktif hareketlerin verdiği yorgunluk, beni mutlu ediyor. Her anlamda pozitif bir etki sağlıyor hem ruhsal hem zihinsel açıdan. Anlatılamaz derecede güzel bir deneyim” (K8).*

*“Doğada edinilen deneyimler ve öğretiler, insanın kendini keşfetmesine yardımcı oluyor. Doğada yalnız kaldığınızda zihinsel olarak daha çok gelişebiliyor, bazı şeyler üzerine derinlemesine düşünebiliyor ve kendinizi dinleyebiliyorsunuz. Bu nedenle, kendisiyle barışık olabilen bir birey, kişisel gelişiminde olumlu bir katkı sağlayabilir diye düşünüyorum” (K2).*

*“Doğayı deneyimlemek ve doğada olmak her açıdan geliştiğimi düşünmeme sebep oluyor. Bu düşünceyle hareket ettiğimde ise, kendimi de geliştirmiş oluyorum. Çünkü bu süreçte, önce kendime, sonra diğer insanlara ve en önemlisi doğaya saygı duymaya başlıyorum. Böylece hem doğaya saygı gösteriyor hem de kendimi bir anlamda geliştirmiş oluyorum” (K7).*

*“Doğa sporları, doğayı koruma ve önemseme bilincini artırdığına inanıyorum. Aslında doğada yapılan her aktivite kendiliğinden doğaya bir saygı ve korunma bilinci kazandırıyor. Bu deneyimler hem doğaya dönüşü destekliyor hem de kişisel gelişimimize katkı sağlıyor” (K9).*

## **TARTIŞMA VE SONUÇ**

Biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantıyı ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada, doğa sporları alanında farklı aktivitelere katılan bireylerin görüşlerine odaklanılmıştır. Katılımcıların görüşleri doğrultusunda dört tema ve bu temalara ait on adet kod ortaya çıkmıştır. İlgili temalar, “Doğayla kurulan bağ, Doğa sporlarının bireysel gelişime katkısı, Doğanın koruma bilincinin artması ve Doğal ortam etkisi” biçiminde yer almaktadır. Bu bağlamda, katılımcılar doğadan kopamama, doğanın stres yönetimi ve zorluklarla mücadele, çevreyi koruma ve temiz tutma ile kişisel gelişimin artması hakkında görüşler beyan etmişlerdir.

Biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantıya ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcıların biyofili açısından en sık doğadan kopamama durumu yaşadıkları belirlenmiştir. Bu bağlamda, olumlu doğa deneyimleri, insanların doğayla olan bağını artırır ve bu da daha yüksek psikolojik iyilik hali ile ilişkilendirilmektedir (Puhakka, 2021). Gladwell vd. (2013), doğada gerçekleşen fiziksel aktivitelerde ek fizyolojik ve zihinsel sağlık yararlarını yer aldığına

değınmişlerdir. Bu yararlar, insanların doğayla olan bağlantısı üzerinde etkilidir ve bu durum insanların doğayla nasıl etkileşime girdiğı konusunda önemli etkileri sahip olduğunu vurgulamıştır. Gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına bakıldığında, özellikle pandemi döneminde insanların doğa ile bağlantı kurma durumlarında ve buna bağılı olarak doğadan kopamama hislerinde önemli bir artışa neden olduğunu tespit etmişlerdir (O'Brien ve Forster, 2021; Venter vd., 2020).

Katılımcıların, biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantıda bildirim verdikleri bir diğer önemli durum ise doğaya ait hissetme olarak ortaya çıkmıştır. İnsanların doğaya ait olduklarına inanma derecesinin kültürün temel bir parçası olduğunu ileri sürülmektedir. Düzenli doğa sporlarına katılımın davranış kalıplarını, doğa deneyimini ve doğaya ait hakkındaki fikirleri ele almak için uygun bir bağlam sağlamaktadır (Beery, 2013). Puhakka (2021), doğayla temas fırsatları sağlamak, insanlar açısından refahı ve doğaya aitliği teşvik etmenin etkili bir yolu olarak gösterilmektedir. Çeşitli doğa sporları türleri ve diğer doğa temelli aktiviteler, katılımcıların kişisel ve sosyal gelişimini ve doğaya aidiyetini artırmanın olumlu yolları olarak görülmektedir (Raymore, Barber ve Eccles, 2001).

Doğa sporcularının, biyofili ve doğa sporları bağlantısı bağlamında doğayı insanlar için huzur kaynağı olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Huzurun toplumlarda oynadığı rol göz önüne alındığında, giderek daha fazla çevresel bir gösterge olarak görülmektedir. Huzur yerlerini doğa ve doğal özellikler, vahşi manzaralar, doğal davranan yaban hayatı ve doğal seslerle bağlantıları olan yerler olarak tanımlanmaktadır (Marafa, Tsang, Watts ve Yuan, 2018). Bu bağlamda, Patel ve Ehrenzeller (2023), insanların doğada olmasının, sadece doğa hakkında değil doğayla birlikte ve doğadaki huzurun içsel değerini kabul eden varlıksal ve bilgili bir durum olarak görülmektedir. Watts ve Bauer (2022) tarafından yürüyüş rotaları üzerine gerçekleştirilen araştırmada, daha geniş ve açık alanlar en yüksek huzur seviyesine sahip olma olasılığı taşıdığı sonucuna ulaşmışlardır.

Katılımcılar, doğa sporları aktivitelerinde ortaya çıkan bir diğer biyofilik durum ise doğanın stres yönetimi ve zorluklarla mücadelede önemli bir unsur olması önemli bir unsur olarak belirtmişlerdir. Doğayla etkileşimin, insanların canlılık seviyelerinin artmasına yol açan daha iyi ruh hali ile ilişkili bir durumdur. Bu ilişki özellikle stresle ilgili sorunları ve depresyonu olan kişiler arasında etkili olduğu bilinmektedir (Andkjær, Klein-Wengel, Ishøi ve Bjørk Petersen, 2021; Korpela, Stengård ve Jussila, 2016; Pálsdóttir, Persson, Persson ve Grahn, 2014). Bu bağlamda, doğa sporları, katılımcılara stresi ve kaygıyı azaltma, topluluk duygusunu geliştirme, fiziksel aktivite yoluyla fiziksel sağlığı destekleme, zihinsel sağlığı ve refahı besleme ve çevre yönetimini teşvik etme gibi çok sayıda sağlık ve sosyal fayda sunar (Martin, Adams ve Stein, 2024; Mutz ve Müller, 2016). Ayrıca, birçok zorluk doğa sporlarının gelişimini ve katılımcıları etkiler (Gupta ve Agarwal, 2022), ancak doğa sporlarında katılımcılar bu zorluklara karşı dayanıklılık ve uyum sağlama becerisi geliştirmeleri sayesinde mücadele ruhu ve azmi kazanırlar. Brocherie, Girard ve Millet (2015), küresel ısınma ve mikro iklim koşullarının büyük mekânsal ve zamansal değişiminin doğa sporları katılımcıları için ciddi zorluklar yaratığını belirtmektedir.

Katılımcılar, ayrıca doğanın liderlik ve iletişim becerilerinin gelişimi açısından önemli bir unsur olduğuna değınmişlerdir. İnsanlarda bulunan beceri ve yetenekler, duygusal algı,

yönetim ve işleme ile kişilerarası bağlantı ve iletişimde usta olmalarını gerektirir ve bu durum bireyin liderlik özellikleri ile mümkün olur (Baker ve O'Brien, 2020). Bu bakımdan, doğa sporları güven geliştirme, iletişim kurma ve liderlik edilemleri ilham verme gibi yeterlilikleri de içerir. İletişim, problem çözüme, yaratıcılık, karar verme, karşılıklı anlayış ve farklılıklara saygı gibi süreçler, doğa sporları aracılığıyla ortaya çıkmaktadır (Akin vd., 2024). Modern toplumumuzda, serbest zamanın, eşler ve ebeveynler ile çocukları arasında sağlıklı ve uyumlu ilişkiler geliştirmek için belki de en önemli araç olduğu öne sürülmektedir (Freeman ve Zabriskie, 2002). Katılımcılar, doğa sporları sayesinde hem aile bireyleriyle hem de yeni tanıştığı insanlarla daha kolay iletişim kurma yeteneği kazanır.

Doğa sporcularının belirttiği bir diğer biyofilik durum ise doğada özgüven kazanma ve kendini tanımları olarak öne sürdükleri görülmüştür. Bu bağlamda, doğa sporları sayesinde insanların, iletişim ve grup çalışması gibi becerilerin gelişmesine katkı sağlamakla birlikte bireylerin özsaygısını olumlu yönde etkilemektedir (Molina Gómez, Morales Rodríguez, ve Mercadé-Melé, 2024). Alan yazında gerçekleşen birçok araştıma bulgusuna göre, doğa sporları aktivitelerinin katılımcıların kendine güven seviyesini artırdığını göstermektedir (Frauman ve Washam, 2013; Karisman ve Supriadi, 2018; Kovach, 2019). Dulhamid, Isa, Mohamed ve Sazali (2023) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, doğa sporlarına katılımını etkileyen ana motive edici faktörler olarak aile üyeleriyle yapılan aktiviteleri, zihni rahatlatmayı, huzurlu bir çevrenin tadını çıkarmayı ve kişisel sağlık ve öz güven geliştirmesi olarak ortaya çıktığını tespit etmiştir.

Biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantıya ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcıların biyofili açısından en sık yaşadığı durumlardan biride çevreyi koruma ve temiz tutma durumudur. Doğa sporları ve çevre arasında önemli bir bağ vardır. Bu bağ kapsamında en önemli özellik ise geliştirilmesinin amacı hem insan sağlığını iyileştirmek hem de çevre korumasını sağlamaktır (Chi, 2022). Doğa sporları aktivitelerine katılımının önde gelen motivasyonlarından biri doğa deneyimidir ve bu motivasyon, katılımcılar tarafından doğa sporları altyapısının tasarımında biyolojik çeşitliliğin korunmasına yönelik yorumlayıcı bir mesajın vurgulanması için kullanılmaktadır (Beery ve Jönsson, 2017). Zafeiroudi (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre, doğa sporları aktivitelerinin bilincini desteklemede etkili bir ek yöntem olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, doğa sporları aktivitelerinin seçimi ve katılımı bir kişinin çevresel değerlerinden veya tutumlarından etkilenmelidir (Bjerke, And ve Kleiven, 2006).

Katılımcıların, biyofili ve doğa sporları arasındaki bağlantıda bildirim verdikleri bir diğer önemli durum ise fiziksel sağlık ve dayanıklılık olarak ortaya çıkmıştır. Doğa sporlarının sağlıkla ilgili faydalarına dair bilgi, insanların bu faydaları tanımlamalarına ve kısıtlı mali kaynakları yüksek kaliteli rekreasyon fırsatlarına yatırma konusunda karar almalarına yardımcı olabilmesi açısından önemlidir (Rosenberger, Bergerson ve Kline, 2009). Zwart ve Ewert (2022) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, doğa sporlarında, fiziksellik ve hareketle meşgul olmak ve genellikle bu aktivitelere arkadaşlardan oluşan küçük ve destekleyici bir grupta katılmak, sağlık açısından önemli bir deneyim üretmeye katkıda bulunduğunu tespit etmiştir. Doğa sporları ile sağlık arasındaki ilişkiyi daha da netleştirmek ve böylece doğal ortamların insan sağlığı üzerindeki rolünü açıklamak için bu konu hakkında

daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir (Norman, Annerstedt, Boman ve Mattsson, 2010).

Sonuç olarak, biyofili ve doğa sporları arasındaki güçlü ilişki olduğu görülmektedir. Özellikle doğadan kopamama durumu, doğaya ait hissetme ve doğanın stres yönetiminde oynadığı rol gibi biyofilik deneyimlerin katılımcılar açısından önem taşıdığı tespit edilmiştir. Katılımcılar, doğa sporları sayesinde yalnızca fiziksel ve ruhsal sağlığını geliştirmekle kalmamakta, aynı zamanda doğa koruma bilincini de artırmaktadır. Doğanın bir huzur kaynağı olması, katılımcıların doğa ile olan bağını güçlendirirken, çevreyi temiz tutma ve biyolojik çeşitliliği koruma gibi çevreye duyarlı davranışları da teşvik etmektedir. Katılımcıların doğa sporlarına olan bağlılıkları ve doğaya olan aidiyet hisleri, biyofili açısından ele alındığında, doğa ile sürdürülebilir bir ilişki kurmalarını desteklemekte ve bu sürecin insan sağlığı ve doğa koruma açısından büyük bir potansiyel sunduğu söylenebilir.

## KAYNAKLAR

- Ab Dulhamid, H., Isa, M. I., Mohamed, B. ve Sazali, M. F. (2023). Motivation of outdoor recreation participation among rural and urban communities. *Journal of the Malaysian Institute of Planners*, 21(1), 470-483.
- Akin, Y., Kurniawan, A. R., Mudzakir, D. O., Afriyandi, A. R., Setiawan, L. ve Rasid, A. R. A. (2024). Integration of life skills in outdoor education program towards interpersonal communication. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(5), 1044-1052.
- Andkjær, S., Klein-Wengel, T. T., Ishøi, A. ve Bjørk Petersen, C. (2021). Being and doing in the outdoors brings something extra! Evaluating the Danish healthy in nature project. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 16(1), 1983947.
- Andreucci, M. B., Loder, A., Brown, M. ve Brajković, J. (2021). Exploring challenges and opportunities of biophilic urban design: Evidence from research and experimentation. *Sustainability*, 13(8), 4323.
- Andrews, N. (2018). How cognitive frames about nature may affect felt sense of nature connectedness. *Ecopsychology*, 10(1), 61-71.
- Baker, M. ve O'Brien, W. (2020). Rethinking outdoor leadership: An investigation of affective abilities in Australian higher education curriculum. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 20(3), 202-216.
- Barbiero, G. (2011). Biophilia and Gaia. Two hypothesis for an affective ecology. *Journal of Bio-Urbanism*, 1, 11-27.
- Barbiero, G. (2021). Affective ecology as development of biophilia hypothesis. *Vis Sustain*, 16, 43-77.
- Beery, T. H. (2013). Nordic in nature: Friluftsliv and environmental connectedness. *Environmental Education Research*, 19(1), 94-117.
- Beery, T. ve Jönsson, K. I. (2017). Outdoor recreation and place attachment: Exploring the potential of outdoor recreation within a UNESCO Biosphere Reserve. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 17, 54-63.
- Bjerke, T., And, C. T. ve Kleiven, J. (2006). Outdoor recreation interests and environmental attitudes in Norway. *Managing Leisure*, 11(2), 116-128.

- Brocherie, F., Girard, O. ve Millet, G. P. (2015). Emerging environmental and weather challenges in outdoor sports. *Climate*, 3(3), 492-521.
- Brymer, E. ve Gray, T. (2010). Developing an intimate “relationship” with nature through extreme sports participation. *Leisure/Loisir*, 34(4), 361-374.
- Calogiuri, G. ve Elliott, L. R. (2017). Why do people exercise in natural environments? Norwegian adults’ motives for nature-, gym-, and sports-based exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(4), 377.
- Chang, C. C., Cheng, G. J. Y., Nghiem, T. P. L., Song, X. P., Oh, R. R. Y., Richards, D. R. ve Carrasco, L. R. (2020). Social media, nature, and life satisfaction: global evidence of the biophilia hypothesis. *Scientific Reports*, 10(1), 4125.
- Chen, H. M., Tu, H. M. ve Ho, C. I. (2013). Understanding biophilia leisure as facilitating well-being and the environment: An examination of participants’ attitudes toward horticultural activity. *Leisure Sciences*, 35(4), 301-319.
- Chi, N. T. K. (2022). Environmentally responsible behaviour in outdoor recreation: the moderating impact of COVID-19 related risk perception. *Journal of Tourism Futures*, 1-16. DOI 10.1108/JTF-09-2021-0234
- Creswell, J. W. (2018). *Nitel araştırma yöntemleri* (Çev. M. Bütün ve S. B. Demir), Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Ewert, A., Place, G. ve Sibthorp, J. (2005). Early-life outdoor experiences and an individual’s environmental attitudes. *Leisure Sciences*, 27(3), 225-239.
- Franco, L. S., Shanahan, D. F. ve Fuller, R. A. (2017). A review of the benefits of nature experiences: More than meets the eye. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 864.
- Frauman, E. ve Washam, J. (2013). The role of gender as it relates to confidence among university outdoor programs' staff. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 5(2), 119-122.
- Freeman, P. A. ve Zabriskie, R. B. (2002). The role of outdoor recreation in family enrichment. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 2(2), 131-145.
- Gaekwad, J. S., Sal Moslehian, A., Roös, P. B. ve Walker, A. (2022). A meta-analysis of emotional evidence for the biophilia hypothesis and implications for biophilic design. *Frontiers in Psychology*, 13, 750245.
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R. ve Barton, J. L. (2013). The great outdoors: How a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, 2, 1-7.
- Gunderson, R. (2014). Erich Fromm’s ecological messianism: The first biophilia hypothesis as humanistic social theory. *Humanity & Society*, 38(2), 182-204.
- Gupta, N. ve Agarwal, M. (2022). Degradation in the value of outdoor sports: A study of challenges using Decision Making Trial and Evaluation Laboratory approach. *Decision Analytics Journal*, 3, 100045.
- Human, N. ve Steyn, B. J. M. (2023). Psychological transformation of the ‘self’ towards eco-sensitivity through high-risk nature-based sports: A South African context. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1-14.

- Kahn Jr, P. H. (1997). Developmental psychology and the biophilia hypothesis: Children's affiliation with nature. *Developmental Review*, 17(1), 1-61.
- Kalvaitis, D. ve Monhardt, R. (2015). Children voice biophilia: The phenomenology of being in love with nature. *Journal of Sustainability Education*, 9, 1-15.
- Karisman, V. A. ve Supriadi, D. (2018). the Effect of Outdoor Education on Students' Responsibility and Selfconfidence. *Malaysia Outdoor Recreation*, 33-40.
- Kellert, S. R. ve Wilson, E. O. (2013). *The biophilia hypothesis*. Washington: Island Press.
- Keniger, L. E., Gaston, K. J., Irvine, K. N. ve Fuller, R. A. (2013). What are the benefits of interacting with nature?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(3), 913-935.
- Korpela, K. M., Stengård, E. ve Jussila, P. (2016). Nature walks as a part of therapeutic intervention for depression. *Ecopsychology*, 8(1), 8-15.
- Kovach, J. S. (2019). Outdoor recreation increases self-confidence in women. *The Journal of Student Leadership*, 3(1), 27-35.
- Krein, K. (2008). Sport, nature and worldmaking. *Sports Ethics and Philosophy*, 2(3), 285-301.
- Larson, L. R., Whiting, J. W. ve Green, G. T. (2011). Exploring the influence of outdoor recreation participation on pro-environmental behaviour in a demographically diverse population. *Local Environment*, 16(1), 67-86.
- Lencastre, M. P. A., Guedes Vidal, D., Estrada, R., Barros, N., Leandro Maia, R. ve Farinha-Marques, P. (2024). The biophilia hypothesis explored: Regenerative urban green spaces and well-being in a Portuguese sample. *International Journal of Environmental Studies*, 81(3), 1461-1475.
- Marafa, L. M., Tsang, F., Watts, G. ve Yuan, X. M. (2018). Perceived tranquility in green urban open spaces. *World Leisure Journal*, 60(3), 221-234.
- Martin, A. L., Adams, A. E. ve Stein, T. V. (2024). Equity, identity, and representation in outdoor recreation: 'I am not an outdoors person'. *Leisure Studies*, 43(4), 531-544.
- Meltzer, N. W., Bobilya, A. J., Faircloth, W. B., Mitten, D. Ve Chandler, R. M. (2018). The effect of an outdoor orientation program on participants' biophilic expressions. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 21, 187-205.
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis*. Sage Publications.
- Molina Gómez, J., Morales Rodríguez, F. M. ve Mercadé-Melé, P. (2024). Self-esteem and general self-efficacy in an Outdoor training program in university students. *Estudios sobre Educación*, 46, 141-172.
- Mullins, P. M. (2014). A socio-environmental case for skill in outdoor adventure. *Journal of Experiential Education*, 37(2), 129-143. <https://doi.org/10.1177/1053825913498366>
- Mutz, M. ve Müller, J. (2016). Mental health benefits of outdoor adventures: Results from two pilot studies. *Journal of Adolescence*, 49, 105-114.
- Norman, J., Annerstedt, M., Boman, M. ve Mattsson, L. (2010). Influence of outdoor recreation on self-rated human health: comparing three categories of Swedish recreationists. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 25(3), 234-244.

- O'Brien, L. ve Forster, J. (2021). Physical activity supporting connection to nature, and helping to maintain wellbeing during the Covid-19 restrictions in England. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4585.
- Pálsdóttir, A. M., Persson, D., Persson, B. ve Grahn, P. (2014). The journey of recovery and empowerment embraced by nature - Clients' perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(7), 7094-7115.
- Patel, J. ve Ehrenzeller, C. (2023). Nature as a peace educator: Toward inner peace through learning and being in natural environments. *The Journal of Environmental Education*, 54(5), 294-305.
- Puhakka, R. (2021). University students' participation in outdoor recreation and the perceived well-being effects of nature. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 36, 100425.
- Ramvalho, A. ve Petrica, J. (2023). *Growing old, growing green: Nature-base physical activity for aging gracefully*. Portekiz: Polytechnic Institute of Castelo Branco.
- Raymore, L. A., Barber, B. L. ve Eccles, J. S. (2001). Leaving home, attending college, partnership and parenthood: The role of life transition events in leisure pattern stability from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(2), 197-223.
- Rosenberger, R. S., Bergerson, T. R. ve Kline, J. D. (2009). Macro-Linkages between health and outdoor recreation: The role of parks and recreation providers. *Journal of Park & Recreation Administration*, 27(3), 8-20.
- Silver, D. (2018). Nitel verileri yorumlama. (Çev. E. Dinç), Ankara: Pegem Akademi.
- Tarrant, M. A. ve Green, G. T. (1999). Outdoor recreation and the predictive validity of environmental attitudes. *Leisure Sciences*, 21(1), 17-30.
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. ve Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761-1772.
- Venter, Z. S., Barton, D. N., Gundersen, V., Figari, H. ve Nowell, M. (2020). Urban nature in a time of crisis: recreational use of green space increases during the COVID-19 outbreak in Oslo, Norway. *Environmental Research Letters*, 15(10), 104075.
- Watts, G. ve Bauer, J. (2022). Tranquillity trails—design, implementation and benefits for healthy leisure. *World Leisure Journal*, 64(2), 156-165.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. 11. Baskı, Ankara: Seçkin Yayınları.
- Zafeiroudi, A. (2020). Enhancing adolescents' environmental responsibility through outdoor recreation activities. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 9(6), 43-55.
- Zwart, R. ve Ewert, A. (2022). Human health and outdoor adventure recreation: Perceived health outcomes. *Forests*, 13(6), 869.