

**DAĞCILIK SPORU İLE UĞRAŞAN BİREYLERİN  
DOĞAYA BAĞLILIK, BİLİNÇLİ FARKINDALIK, ÖZ KONTROL  
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**  
**Yüksek Lisans Tezi**

**Erdal Ozan Çelik**  
**Eskişehir 2019**

**DAĞCILIK SPORU İLE UĞRAŞAN BİREYLERİN  
DOĞAYA BAĞLILIK, BİLİNÇLİ FARKINDALIK, ÖZ KONTROL  
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Erdal Ozan ÇELİK**

**Yüksek Lisans Tezi  
Spor Yönetimi ve Rekreasyon  
Danışman: Doç. Dr. Süleyman MUNUSTURLAR**

**Eskişehir  
Anadolu Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Temmuz 2019**

## JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Erdal Ozan ÇELİK'in "Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılık, Bilinçli Farkındalık, Öz Kontrol Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tezi 22 Temmuz 2019 tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca toplanan Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Spor Yönetimi ve Rekreasyon Bilim Dalında, **yüksek lisans tezi** olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Doç.Dr.Süleyman MUNUSTURLAR

Üye : Doç.Dr.Kerem Yıldırım ŞİMŞEK

Üye : Dr.Öğr.Üyesi Alp POLAT

Prof.Dr.Bülent GÜNSOY  
Anadolu Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

## ÖZET

### DAĞCILIK SPORUYLA UĞRAŞAN BİREYLERİN DOĞAYA BAĞLILIK, BİLİNÇLİ FARKINDALIK, ÖZ KONTROL DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Erdal Ozan ÇELİK

Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Temmuz 2019

Danışman: Doç. Dr. Süleyman MUNUSTURLAR

Bu çalışmanın amacı açık alan rekreasyonu faaliyetlerinden olan dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin, doğaya bağlılıkları, bilinçli farkındalık düzeyleri ve öz kontrol düzeylerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın evrenini, Türkiye'de dağcılık ve alt türleriyle uğraşan dağcılar oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen katılımcılara, online sistem üzerinden uygulanan anketle 540 (n=321 erkek, n=219 kadın) dağcıya ulaşılmıştır.

Doğaya bağlılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik Nisbet, Zelenski ve Murphy tarafından geliştirilen ve Çakır vd. (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmış olan 21 maddelik ölçek kullanılmıştır. Bilinçli Farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla Brown ve Ryan'ın geliştirdikleri ve Özyeşil vd. (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan, 15 maddeden oluşan ölçekten yararlanılmıştır. Öz kontrol düzeylerinin belirlenmesi için ise Tangney vd. tarafından geliştirilen ve Nebioğlu vd. (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan, 9 maddeden oluşan ölçekten yararlanılmıştır.

Veriler SPSS 24,0 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin yanında katılımcıların demografik değişkenlerine göre farklılıkları tespit etmek için t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Kruskal-Wallis, Mann-Whitney U testleri uygulanmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını görmek için Tukey ve değişkenler arası ilişkiyi sorgulamak için de Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında dağcılarının doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık ve öz kontrol düzeylerinin yapılan dağcılık aktivitesine göre değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı saptanmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Açık alan rekreasyonu, Doğa, Dağcılık, Doğaya bağlılık, Bilinçli farkındalık

## ABSTRACT

### INVESTIGATION OF CONNECTEDNESS TO NATURE, MINDFULNESS, SELF-CONTROL LEVELS OF INDIVIDUALS DEALING WITH MOUNTAINEERING

Erdal Ozan ÇELİK

Department of Physical Education and Sports

Anadolu Üniversitesi, Graduate School of Health Sciences, July 2019

Supervisor: Ass. Prof. Süleyman MUNUSTURLAR

This study aimed to investigate the individuals' connectedness to nature, mindfulness, and self-control levels who engaged to mountaineering.

The universe of the study consists of dealing with mountaineering and subspecies in Turkey. The participants were selected by easy sampling method and 540 (n = 321 male, n = 219 female) mountaineers were reached through the questionnaire applied via the online system. As a result of the findings obtained, the universe was generalized.

It was developed by Nisbet, Zelenski, and Murphy (2009) to determine the levels of connectedness to nature (2015) the 21-item Connectedness to Nature Scale, which was adapted to Turkish) . In order to determine Mindfulness levels, Brown and Ryan (2003) developed and Özyeşil et al. (2011), which was adapted to Turkish by 15 items. it was developed by et al. (2004) and Nebioğlu et al. (2012), which was adapted to Turkish by 9 items.

Data were analyzed by SPSS 24.0 package program. In addition to descriptive statistics, t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Kruskal-Wallis, Mann-Whitney U tests were used to determine differences according to the demographic variables of the participants. Spearman correlation analysis was used to examine the relationship between and Tukey test was used to see which group was statistically different.

When the results of the study were examined, it was found that mountaineers' connecting to nature, mindfulness and self-control levels varied according to the mountaineering activity. In addition, there is a positive relationship between connectedness to nature, mindfulness, and self-control.

**Keywords:** Outdoor recreation, Nature, Mountaineering, Connectedness to nature, Mindfulness

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmam süresince bilgi ve tecrübesi ile her daim yol gösteren, kişiliği, içtenliği ve liderliği ile örnek olan değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Süleyman MUNUSTURLAR'a teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca tez çalışmamın gerçekleşmesine görüşleri ile katkıda bulunan ve beni isteklendiren tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman arkamda maddi ve manevi gücünü hissettiğim, beni varlıklarıyla yalnız bırakmayan başta anne ve babam olmak üzere tüm aileme, desteklerini esirgemeyen arkadaşlarıma ve tüm süreç boyunca manevi desteğini yakından hissettiğim değerli eşim Nazlı BİNİCİ ÇELİK' e teşekkürü bir borç bilirim.

Temmuz 2019  
Erdal Ozan Çelik

26/06/2019

### **ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ**

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan "bilimsel intihal tespit program"yla tarandığımı ve hiçbir şekilde "intihal içermediğimi" beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

(İmza)  
Erdal Ozan ÇELİK

## İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI .....	i
JÜRİ ve ENSTİTÜ ONAYI .....	ii
ÖZET .....	iii
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR .....	vi
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vii
İÇİNDEKİLER .....	viii
TABLOLAR/ÇİZELGELER DİZİNİ .....	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....	xvii
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Tanımlar .....	2
1.2. Araştırmanın Amacı .....	2
1.3. Problem Durumu .....	3
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.5. Hipotezler .....	5
1.6. Sayıtlar.....	6
2. ALANYAZIN .....	7
2.1. Doğa.....	7
2.1.1 Doğa kavramı .....	7
2.1.2. İnsan doğa ilişkisi.....	8
2.2. Toplum ve Doğa .....	9
2.2.1. Marks ve doğa .....	10
2.2.1.1. İlkel toplum .....	11



2.2.1.1.1. Alman boyları.....	11
2.2.1.1.2. Avcı, çiftçi, balıkçı toplum .....	11
2.2.1.1.3. Yeni sınıf sistemi .....	11
2.2.1.2. İleri toplum.....	12
2.2.1.3. Feodalizm.....	12
2.2.1.4. Kapitalizm .....	12
2.2.1.5. Komünizm .....	13
2.2.2. Sosyo ekoloji .....	14
2.3. Doğaya Bağlılık (Connectedness to Nature).....	15
2.3.1. Toprak etiği (Land Ethic) .....	17
2.3.2. Küresel ısınma.....	17
2.3.2.1. Sera gazları - Antropojenik eylemler .....	17
2.3.3. Yaklaşımlar .....	20
2.4. Rekreasyon Kavramı.....	22
2.4.1. Tanım .....	22
2.4.2. Sınıflama .....	22
2.4.2.1. Kapalı alan rekreasyonu .....	23
2.4.2.2. Açık alan rekreasyonu.....	23
2.4.2.2.1. Dağcılık .....	25
2.5. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness).....	26
2.5.1. Bilinçli Farkındalık Egzersizleri.....	28
2.5.1.1. Sabah kalktığında gülümseme .....	29
2.5.1.2. Müzik dinlerken gülümseme.....	29
2.5.1.3. Boş zamanda gülümseme .....	29
2.5.1.4. Rahatsız edildiğinizde gülümseyin .....	29
2.5.1.5. Uzanarak gevşeme .....	29
2.5.1.6. Derin nefes alma.....	29
2.5.1.7. Nefesi adım atışlarınıza göre ölçme.....	30
2.5.1.8. Nefesi takip etmek.....	30
2.5.1.9. Bedenin konumu hakkında bilinçli farkında olma .....	30
2.5.1.10. Bilinçli farkındalık ile geçen bir gün.....	31

2.6. Öz Kontrol (Self Control).....	32
2.6.1. Öz kontrol - Öz düzenleme (Self control – Self regulation) .....	34
2.6.2. Öz kontrol için olması gereken kavramlar .....	34
2.6.3. Öz kontrol güç modeli .....	35
2.7. İlgili Araştırmalar .....	37
2.7.1. Doğaya bağlılık ve açık alan rekreasyonu ilgili araştırmalar .....	37
2.7.2. Bilinçli farkındalık ve açık alan rekreasyonu ilgili araştırmalar .....	38
2.7.3. Öz kontrol ve açık alan rekreasyonu ilgili araştırmalar .....	39
2.7.4. Doğaya bağlılık ve bilinçli farkındalık ilgili araştırmalar .....	40
2.7.5. Öz kontrol ve bilinçli farkındalık ilgili araştırmalar .....	42
2.7.6. Öz kontrol ve doğaya bağlılık ilgili araştırmalar .....	42
3. YÖNTEM .....	43
3.1. Araştırma Modeli.....	43
3.2. Örneklem Grubu.....	43
3.3. Veri Toplama Araçları .....	43
3.3.1. Doğaya bağlılık ölçeği.....	44
3.3.2. Bilinçli farkındalık ölçeği .....	45
3.3.3. Öz kontrol ölçeği .....	46
3.3.4. Kişisel bilgi formu .....	46
3.4. Veri toplama süreci.....	47
3.5. Verilerin Analizi.....	47
4. BULGULAR.....	48
4.1. Demografik Özellikler .....	48
4.2. Demografik Özelliklerin Doğaya Bağlılık Üzerine Etkileri .....	49
4.2.1. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	50

4.2.2. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	51
4.2.3. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	53
4.2.4. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	54
4.2.5. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Dağcılık Tecrübesi Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	56
4.2.6. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Dağcılık Sporü İçin Yıllık Harcama Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	57
4.2.7. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Hayvan Sorumluluğu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	58
4.2.8. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Düzeylerinin Şehiriçi Ulaşım Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	59
4.2.9. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Kaynak Tüketimi Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	60
4.2.10. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Satın Alma Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	61
4.2.11. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Dağcılık Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	62
4.3. Demografik Özelliklerin Bilinçli Farkındalık Üzerine Etkileri.....	63
4.3.1. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	64
4.3.2. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	64
4.3.3. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	65
4.3.4. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	66

4.3.5. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Dağcılık Tecrübesi Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	66
4.3.6. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Dağcılık Sporu İçin Yapılan Yıllık Harcama Değişkenine Göre Karşılaştırılması	67
4.3.7. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Hayvan Sorumluluğu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	69
4.3.8. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Şehiriçi Ulaşım Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	70
4.3.9. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Kaynak Tüketimi Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	70
4.3.10. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Satın Alma Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	71
4.3.11. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Dağcılık Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	72
4.4. Demografik Özelliklerin Öz Kontrol Üzerine Etkileri.....	73
4.4.1. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	74
4.4.2. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	75
4.4.3. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeyinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	76
4.4.4. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	78
4.4.5. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Dağcılık Tecrübesi Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	79
4.4.6. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Dağcılık Sporu İçin Yapılan Yıllık Harcama Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	80
4.4.7. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Hayvan Sorumluluğu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	81

4.4.8. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Şehirçi Ulaşım Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	82
4.4.9. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Kaynak Tüketimi Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	83
4.4.10. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Satın Alma Tercih Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	84
4.4.11. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Dağcılık Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	85
4.5. Doğaya Bağlılık, Bilinçli Farkındalık, Öz Kontrol Arasındaki İlişki .....	86
4.5.1. Doğaya bağlılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki .....	86
4.5.2. Doğaya bağlılık ile öz kontrol arasındaki ilişki.....	86
4.5.3. Bilinçli farkındalık ile öz kontrol arasındaki ilişki .....	87
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	88
5.1. Öneriler.....	94
KAYNAKÇA .....	96
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

## TABLolar/ÇİZELGELER DİZİNİ

<b>Tablo 4.1.1.</b> Araştırmaya Katılan Dağcılara Ait Demografik Özellikler .....	48
<b>Tablo 4.2.1.</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Dağcılarının Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	50
<b>Tablo 4.2.2.</b> Yaş Değişkenine Göre Dağcılarının Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	51
<b>Tablo 4.2.3.</b> Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağcılarının Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	53
<b>Tablo 4.2.4.</b> Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağcılarının Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	54
<b>Tablo 4.2.5.</b> Dağcılık Tecrübesi Değişkenine Göre Dağcılarının Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	56
<b>Tablo 4.2.6.</b> Spora Yapılan Harcama Değişkenine Göre Dağcılarının Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	57
<b>Tablo 4.2.7.</b> Hayvan Sorumluluğu Değişkenine Göre Dağcılarının Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	58
<b>Tablo 4.2.8.</b> Şehirîçi Ulaşım Değişkenine Göre Dağcılarının Doğaya Bağlılıklarının Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları .....	59
<b>Tablo 4.2.9.</b> Kaynak Tüketimi Değişkenine Göre Dağcılarının Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	60
<b>Tablo 4.2.10.</b> Satın Alma Değişkenine Göre Dağcılarının Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	61
<b>Tablo 4.2.11.</b> Dağcılık Türü Değişkenine Göre Dağcılarının Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	62
<b>Tablo 4.3.1.</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Dağcılarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	64
<b>Tablo 4.3.2.</b> Yaş Değişkenine Göre Dağcılarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	64
<b>Tablo 4.3.3.</b> Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağcılarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	65
<b>Tablo 4.3.4.</b> Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağcılarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	66
<b>Tablo 4.3.5.</b> Dağcılık Tecrübesi Değişkenine Göre Dağcılarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	66

<b>Tablo 4.3.6.</b> Spora Yapılan Yıllık Harcama Değişkenine Göre Dağcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi.....	67
<b>Tablo 4.3.6.1.</b> Dağcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Spor İçin Yıllık Harcama Değişkenine Göre Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Yapılan Post-Hoc Tukey Testi Sonuçları .....	68
<b>Tablo 4.3.7.</b> Hayvan Sorumluluğu Değişkenine Göre Dağcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	69
<b>Tablo 4.3.8.</b> Şehir içi Ulaşım Değişkenine Göre Dağcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları .....	70
<b>Tablo 4.3.9.</b> Kaynak Tüketimi Değişkenine Göre Dağcıların Bilinçli Farkındalık Düzeyine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	70
<b>Tablo 4.3.10.</b> Satın Alma Değişkenine Göre Dağcıların Bilinçli Farkındalık Düzeyine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	71
<b>Tablo 4.3.11.</b> Dağcılık Türü Değişkenine Göre Dağcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları.....	72
<b>Tablo 4.3.11.1.</b> Dağcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Dağcılık Türüne Göre Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Yapılan Post-Hoc Tukey Testi Sonuçları .....	73
<b>Tablo 4.4.1.</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Dağcıların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	74
<b>Tablo 4.4.2.</b> Yaş Değişkenine Göre Dağcıların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	75
<b>Tablo 4.4.3.</b> Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağcıların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	76
<b>Tablo 4.4.4.</b> Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağcıların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin kruskal-Wallis H Testi Sonuçları .....	78
<b>Tablo 4.4.5.</b> Dağcılık Tecrübesi Değişkenine Göre Dağcıların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	79
<b>Tablo 4.4.6.</b> Spor İçin Yapılan Harcama Değişkenine Göre Dağcıların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları .....	80
<b>Tablo 4.4.7.</b> Hayvan Sorumluluğu Değişkenine Göre Dağcıların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Bağımsız t-Testi Sonuçları.....	81
<b>Tablo 4.4.8.</b> Şehir içi Ulaşım Değişkenine Göre Dağcıların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	82

<b>Tablo 4.4.9.</b> Kaynak Tüketimi Değişkenine Göre Dağcıların Öz Kontrol Düzeylerine Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	83
<b>Tablo 4.4.10.</b> Satın Alma Tercihi Değişkenine Göre Dağcıların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	84
<b>Tablo 4.4.11.</b> Dağcılık Türü Değişkenine Göre Dağcıların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	85
<b>Tablo 4.5.1.</b> Doğaya Bağlılık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin Tanımlanması – Spearman Kolerasyon Analizi .....	86
<b>Tablo 4.5.2.</b> Doğaya Bağlılık ile Öz Kontrol Arasındaki İlişkinin Tanımlanması – Spearman Kolerasyon Analizi .....	86
<b>Tablo 4.5.3.</b> Bilinçli Farkındalık ile Öz Kontrol Arasındaki İlişkinin Tanımlanması – Spearman Kolerasyon Analizi .....	87



## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

$\alpha$	: Alfa
Bifö	: Bilinçli farkındalık ölçeği
df	: Serbestlik derecesi
Diö	: Doğaya bağlılık ölçeği
Köö	: Kısa öz kontrol ölçeği
Uiaa	: Uluslararası Tırmanış ve Dağcılık Federasyonu
Tdk	: Türk Dil Kurumu
Tl	: Türk Lirası
SW	: Shapiro-wilk
N	: Veri sayısı
r	: Kolerasyon kat sayısı
$\chi^2$	: Ki-kare değeri

## 1. GİRİŞ

Doğa, insanları yürüyüş, tırmanma ve günlük doğa yürüyüşleri gibi aktivitelere yönlendiren, güçlü duygusal deneyimler sağlayan varlıkların tümüdür. Doğa çalışmalarının temelini oluşturan Harvard'lı biyolog Edward O. Wilson'ın biyofil hipotezine göre doğayı seviyoruz çünkü evrimimizi doğada gerçekleştirdik. Dolayısıyla zihinsel olarak daha sağlıklı olmak için doğada bulunmaya ihtiyacımız vardır. Doğa rahatlamamıza yardımcı olur ve bu yüzden sürekli yaşadığımız yerin yakınlarında manzaralı yerler veya açık alanlar ararız. İnsanlar ile diğer canlılar arasında kuvvetli bir bağ vardır ve bilinçaltımız sürekli bu bağı kurmanın yolunu arar. Bu sebeple düzenli olarak doğada bulunan insanlar kendilerini daha mutlu hisseder (Kellert ve Wilson, 1995).

İskandinavya'da sıklıkla kullanılan – dil engelinden dolayı çevrilmesi her ne kadar zor olsa da- doğaya bağlılık ve doğadaki özgürlük deneyimlerini kapsayan yaşam felsefesi olarak çevrilebilecek "friluftsliv" olgusunu inceleyen bilim insanı Gelter insan ve doğa hakkında:

"İnsanlar, ekolojik sistemin bütünleşik bir parçası olarak, diğer organizmalar ve çevre ile yakın ilişkiler kurarak evrim geçirdiler ve insan karakterimiz bu ekolojik taleplere ve değişimlere uyum sağlayarak gelişti. İnsanlar, doğada diğer organizmaları da şekillendiren aynı kuralları ve süreçleri izledi. Tüm organizmaları şekillendiren bu kuralları ve süreçleri iyi tanımlamak, insanın kendi gelişimini ve doğayı kavramamıza yardımcı olur" (Gelter, 2000, s.84).

Sözleriyle biyofil hipotezini destekleyen bir görüşü ortaya koymuştur.

Bu hipotezlerin açıklamaya çalıştığı gibi insanların doğal ortamlarda bulunmak istemesinin biyolojik ya da fizyolojik temelli sebepleri olabilir. Belki de yüzyıllardır içinde yaşadığımız ve evrimimizin önemli bir parçası olması bizi doğada daha fazla zaman harcamaya iten bir sebep olabilir. Bu bakış açısıyla insanların doğa ile ilişkili olmasının etkilerini araştırmalarına konu alan araştırmacılar doğanın iyileştirici etkisini keşfetmişlerdir. Yapılan bir çalışmada çevredeki yeşil alanın bireye etkileri incelenmiş ve yaşadığı çevrede daha fazla yeşil alan olan insanların şehir bölgelerinde yaşayan insanlara oranla genel sağlıklarının daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (de Vries vd., 2003). Yapılan bir diğer araştırmada ise, yeşil alanların kronik stress ile ilişkilendirilen kortizol seviyesine etkileri incelenmiştir. Bu çalışmaya göre yeşil alanlara yakın olan

kadınlarda kortizol düzeylerinin daha düşük seviyelerde seyrettiği ispatlanmıştır (Roe vd., 2013). Bu ve benzeri çalışmalar bize doğayla temas halinde olmanın insanların açısından faydaları olduğunu söylememize olanak tanımaktadır. İnsanlar bu faydaların farkında olarak veya olmayarak doğa ile temas halinde bulunmanın yollarını arıyor olabilirler.

## 1.1. Tanımlar

**Doğaya Bağlılık:** "Doğaya bağlılık, bireyin kendisinin bilişsel temsili içindeki doğayı içerme derecesini ifade eder" (Shulz, 2002, s. 67).

**Rekreasyon:** Rekreasyon kavramı "Boş zamanda yapılan ilgi alanına yönelik faaliyetler" olarak tanımlanmaktadır (Tribe, 2011, s. 3).

**Bilinçli Farkındalık:** Budizm kökenli bir olgu olan bilinçli farkındalık genel olarak tanımı kişinin şu andaki deneyime karşı dikkatli ve farkında olma durumudur (Brown ve Ryan, 2003, s.822).

**Öz Kontrol:** Öz kontrol benlik tarafından kendini kontrole etme çabasıdır. Bir kişi başka türlü düşünmeye, hissetmeye, davranmaya çalıştığı zaman öz kontrol devreye girer (Muraven ve Baumeister, 200, s. 247).

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada; Açık alan rekreasyonu faaliyetlerinden olan dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin, doğaya bağlılıkları, bilinçli farkındalık düzeyleri ve öz kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda yerli ve yabancı alanyazında dağcılık sporu özelinde fark edilen eksikliğin giderilmesi de araştırmanın alt amacını oluşturmaktadır.

### 1.3. Problem Durumu

Tanımlanan amaç çerçevesinde aşağıdaki sorunlara cevap aranmaktadır;

1. Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeyleri nedir?

1.1 Doğaya bağlılık demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim durumu, dağcılık tecrübesi, dağcılık harcaması, hayvan sorumluluğu, şehiriçi ulaşım, kanak tüketimi, satın alma tercihi, dağcılık türü) değişmekte midir?

2. Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri nedir?

2.1. Bilinçli farkındalık demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim durumu, dağcılık tecrübesi, dağcılık harcaması, hayvan sorumluluğu, şehiriçi ulaşım, kanak tüketimi, satın alma tercihi, dağcılık türü) değişmekte midir?

3. Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol düzeyleri nedir?

3.1. Öz kontrol, demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim durumu, dağcılık tecrübesi, dağcılık harcaması, hayvan sorumluluğu, şehiriçi ulaşım, kaynak tüketimi, satın alma tercihi, dağcılık türü) değişmekte midir?

4. Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol düzeyleri ve bunların alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

#### 1.4. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada, dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol düzeyleri çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmiş ve bu kavramların birbirleriyle olan ilişkisi açıklanmıştır.

İnsanların doğayla olan ilişkisi neredeyse insanlık tarihi kadar eskidir. İnsan evriminin önemli bir kısmı doğal ortamlarda gerçekleşmiştir. Bu görüşü savunan ve şu anda doğal alanlarda bulunma isteğimizin evrimsel sürecin etkisiyle gerçekleştiğini belirten biyofil hipotezi (Kellert ve Wilson, 1995) günümüzde karşılaşılmakta olan çevre sorunlarının bertaraf edilmesinde önemli bir kavram olarak öne çıkmaktadır. İnsanların geçmişten günümüze -filozofların da açıklamaya çalıştığı (Marks, 1984; Eder, 1996; Bandura, 1997; Dickens, 2004)- toplum olarak geçirdiği süreç, günümüzde iş hayatı ve beraberinde getirdiği stresler ile doğal alanlardan uzak devasa şehirlerde yaşama zorunluluğu getirmiştir. Karşımıza çıkan toplum yapısı ihtiyacından fazla bir şekilde doğal kaynakları sürekli tüketmeye (Marks, 1984) yönelik eğilim içerisinde olan ve evriminin büyük bölümünü doğal alanlarda geçirmesine rağmen, günümüzde ondan izole bir şekilde yaşamını sürdüren bir yapıyı ortaya koymaktadır. Yaşadığımız çağın en büyük tehlikelerinden biri (World Economic Forum, 2019, s.5) olan küresel ısınma ve insanın çevreye olan olumsuz etkileri, gün geçtikçe etkilerini daha çok hissettirmektedir. Bu etkiler sonucunda artık kanun belirleyicilerin etkileri sınırlama mecburiyetiyle karşı karşıya kalınması sonucunu doğurmuştur. Doğanın insanlar üzerinde olumlu etkileri düşünüldüğünde (de Vries vd., 2003; Roe vd., 2013) insanların doğal alanlarda vakit geçirmesi, belkide her zamankinden daha çok önem arz etmektedir.

Açık alan rekreasyon faaliyetleri, kişilere doğal alanlarla etkileşim fırsatı sunmasından dolayı içinde yaşadığımız dönemde önemli bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Açık alan rekreasyonu insanlara daha çok doğal ortamlarda zaman geriçme fırsatı sunarken doğadan kopuk olarak yaşayan kişilerin tekrar doğaya yönelmesi ya da doğal alanlarda iyi hisseden bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine fırsat tanımaktadır. Alanyazında doğayla etkileşime giren insanların doğaya bağlılık düzeylerinin yüksek olduğu göze çarpmaktadır (Barton vd., 2016). Doğaya bağlı bireylerin de çevreye karşı daha duyarlı bir tutum içerisinde oldukları saptanmıştır (Cheng ve Monroe, 2012). Doğaya bağlılık kavramıyla ilgili kavramlar incelendiğinde bilinçli farkındalık ile doğrudan ilişkili olduğu karşımıza çıkmaktadır (Barbaro ve

Pickett, 2016). Bilinçli farkındalık olgusunun dikkati düzenleme boyutuyla öz kontrolün doğasında yer alan düzenleme kavramıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Feltman, Robinson, Ode, 2009). Dolayısıyla doğa ve açık alan faaliyetleri ile ilgili bu üç kavram açık alan rekreasyon faaliyetleri arasında önemli bir yeri olan dağcılık sporu ile olası etkilerinin araştırılması hedeflenmiştir. Araştırma konusunun seçimi ve yürütülmesinde dağcılık sporunun toplumun geri kalanından farklı bir şekilde doğayla iç içe olması ve günümüz toplumunun karşılaştığı problemlere (Küresel ısınma, aşırı stres, depresyon vb.) çözüm olabileceği hassasiyeti göz önünde bulundurularak hareket edilmiştir.

Bu kapsamda doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık ve öz kontrol kavramlarının dağcılık sporuyla uğraşan bireylerde ilişkisini incelemenin, ilgili alanyazının gelişmesine katkı sunabileceği düşünülmektedir.

### **1.5. Hipotezler**

H<sub>1</sub>: Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılıkları ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>2</sub>: Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılıklarının alt boyutları ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>3</sub>: Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılıkları ve öz kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>4</sub>: Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılıklarının alt boyutları ve öz kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>5</sub>: Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol alt boyutları ve doğaya bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>6</sub>: Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol alt boyutları ve doğaya bağlılıklarının alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>7</sub>: Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>8</sub>: Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol alt boyutları ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>9</sub>: Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin demografik özelliklerine göre doğaya bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>10</sub>: Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin demografik özelliklerine göre bilişsel farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>11</sub>: Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin demografik özelliklerine göre öz kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>12</sub>: Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin demografik özelliklerine göre doğaya bağlılık al boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>13</sub>: Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin demografik özelliklerine göre öz kontrol boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

## **1.6. Sayıtlar**

Bu araştırmanın sayıtları şöyledir;

- Çalışma tarihi sınırları içerisinde seçilmiş örneklemin evreni temsil ettiği,
- Uygulanan anketteki soruların katılımcılar tarafından doğru bir şekilde algılanıp cevaplandırıldığı,
- Kullanılan ölçekler ve metodun istenilen bilgiyi elde etmede geçerli ve güvenilir olduğu,
- Verilerin doğru biçimde analiz edildiğidir.

## 2. ALANYAZIN

Bu bölümde alanyazında bulunan doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol, ve dağcılık sporuyla ilgili çalışmalar incelenip birörneklilik ilkesi ile çalışmanın alanyazını oluşturulmuştur.

### 2.1. Doğa

Bu başlık altında doğa kavramının tanımı, insanların/toplumların doğayla olan ilişkisi; bilim insanlarının doğa olgusuna yaklaşımı ve bu yaklaşımların ortaya çıkardığı görüşler incelenmiştir.

#### 2.1.1 Doğa kavramı

Doğa kelimesi günlük hayatta her ne kadar sık kullanılsada, tanımlaması zor bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Genellikle bir şeyin özünü açıklamak isterken sıklıkla doğa kelimesinden yararlanırız fakat bu kullanımın doğa kavramını yeterli şekilde açıkladığı söylenemez. Türk Dil Kurumuna (TDK) doğa kavramını sorgulattığımızda üç farklı anlamı karşımıza çıkmaktadır (http-1):

- Kendi kuralları çerçevesinde sürekli gelişen, değişen canlı ve cansız varlıkların hepsi.
- İnsan eliyle büyük değişikliğe uğramamış, doğal yapısını koruyan çevre, tabiat.
- Bir kimsenin eğilimlerinin, içgüdülerinin hepsi, huy.

Doğa olgusunun sosyoloji, psikoloji, felsefe gibi alanlarda da çalışmaların ana temasını oluşturduğu ve farklı tanımlamalar yapıldığı görülmektedir. Bookchin (2005), doğayı kendi içinde dolaylı olarak rasyonel olarak tanımlar ve insanların doğaya ait olmasının bu rasyonellikten geldiğini savunur. Cook (2014)'a göre doğanın tanımının sokrat öncesi felsefesine uzanan köklü bir geçmişi vardır. Cook filozofların araştırmalar yapmaya başladığında tüm herşeyi açıklamak için tek bir ana prensip olduğunu düşünerek araştırtıklarını belirtir. Bu ana prensip ise varlık felsefesi açısından doğanın tek oluşudur. "Herşey önemli ölçüde doğal olarak tekdir" (Cook, 2014, s. 155). Hiçbir şeyin aynı kalamacağı görüşüyle tanınan Heraklitos, söz konusu doğa olduğunda herşeyin bir bütün kabul edilmesini gerektiğini belirtmiştir. Günümüze kadar ulaşmayı



başaran bir kalıntısında doğa ile ilgili olarak:" Bildiğim kadarıyla herşeyin bir olduğunu itiraf etmek akıllıcadır" diye ifade etmiştir (Cook, 2014, s.156). Bu görüşün hala ekolojistler açısından benimsendiğini söylemek mümkündür.

### **2.1.2. İnsan doğa ilişkisi**

"İnsanın doğa ile olan ilişkisi onun varlık şartları arasındaki en önde gelen ilişkidir. İnsanın doğa ile olan ilişkisinin temeline bakıldığında onun varlık düzleminde doğaya bağımlı bir varlık olması yer almaktadır" Gül (2013, s.3).

Naess (1989)'e göre insanlar kendi isteği doğrultusunda çoğalmasını kontrol edebilen ve dünyadaki diğer yaşam formlarıyla kalıcı, dinamik bir denge içinde yaşayabilen ilk türdür. İnsanlar entellektüel birikimleri sayesinde çevrelerindeki çeşitliliği algılayıp koruyabilir. Biyolojik mirasımız bu mükemmel canlı çeşitliliğin kavrayabilmemizde ve içinde mutlu olabilmemize imkan sağlamaktadır. Bu mutluluk duygusu ise yakın çevremizle yaratıcı bir etkileşime girmemizi kolaylaştırarak, mükemmelleştirebilmektedir.

Bilim insanları, insanların doğayla arasındaki ilişkiyi evrimsel bakış açısıyla irdelemişler ve çeşitli yaklaşımlar ortaya koymuşlardır. Wilson (1984)'a göre insanların, yaşayan her canlıya karşı, türünün evrimsel mirasından kaynaklanan, bir yakınlığı vardır ve Wilson bu doğaya yakınlığı evrensel bir kavram olarak tanımlar. Ulrich (1993,)'e göre doğal alanlara/manzaralara verdiğimiz pozitif etkilerin kısmen genetik temelli olduğu ve bu etkilerin evrimimiz sırasında uyum sağlama amacı taşıyabileceği belirtilmiştir. Diğer bir deyişle eğer biyofili kavramı gen havuzumuzda yer alıyor ise bunun sebebi ilk insanların belirli doğal element ve şartlara fiziksel olarak katkıda bulunmak ya da hayatta kalma şansını arttırmak gibi biyofilik tepki verme eğilimleridir.

Ulrich ayrıca doğada bulunmanın ya da doğal manzaraları seyretmenin her zaman pozitif etkilerinin olmayacağı ve negatif etkilerinin de var olabileceğini ortaya koymuştur. Bu negatif etkileri tanımlamak için biyofobi kavramını kullanmıştır. Biyofobi de çoğu fobi oluşturacak durumlar gibi, evrimimiz sırasında karşılaştığımız tehditlere, yani içinde güçlü bir korku barındıran nesnelere veya durumlara karşı (yılanlar, örümcekler, yükseklik, kapalı alanlar vb.) geliştirdiğimizi belirtmiştir (Ulrich, 1993).

## 2.2. Toplum ve Doğa

Sosyologların doğal fenomenlere ve insanların içinde bulunduğu çevreyle etkileşimini konu alması çok eski temellere dayanmaktadır. Sosyolojinin doğal ve sosyal olanı nasıl anlayabildiği ve neden birçok sosyologun bu ilişkiyi düşünüyor oluşu, toplum ve doğa konusunun ana soruları olarak yer almaktadır. Carter (2010)'a göre doğanın insan ve toplumla olan ilişkisi, geçmişten günümüze uzanan ve sosyoloji biliminin gelişmesine önemli katkısı olmuş bir kavramdır. Doğal ve sosyal arasındaki ilişki hakkındaki tartışmalar, Amerika ve Avrupa'daki sosyolojinin gelişmesinde önemli bir yapı olmuştur. Bunun çeşitli sebepleri vardır fakat en önemli nedenlerinden bir tanesi sosyal Darwinizm'in çeşitli biçimlerinde, 19. ve 20. yüzyılın başlarında, sosyal düşünce ve doğa bilimlerinin iç içe geçmiş olmasıdır.

İnsan toplumlarının tarihindeki doğal ve kültürel evrimin ilişkisi, Marks'tan Luhmann'a kadar olan evrimin klasik sosyolojik kuramlarında, doğal evrim olarak ele alınmıştır. Bu teoriler, sosyal evrimi, toplumun doğadan uzak bir şekilde sürekli farklılaşması olarak tanımlamaktadır. Bu doğal evrim ilerledikçe, toplumun çevre ile ilişkileri daha karmaşık hale gelir ve doğa ile toplum arasındaki denge daha belirsiz hale gelmeye başlar. Doğal evrim kavramı aynı zamanda mevcut çevresel söylemleri de etkilediği söylenebilmektedir. Bu teoriler, toplumun kültürel (ahlaki, estetik) mükemmelliğini belirleyen doğal evrim kavramına sınıflama yapıldığında problemlilik hale gelir. Tarihsel deneyim, bu tür sınıflamaları engelleme eğilimindedir. Doğal evrimin hemen hemen her aşamasında bulunan kültürel evrim ise engellenen, kısmen başarılı olan ve tekrar tersine çevrilebilen bir süreç olarak tanımlanır (Eder, 1996).

Stebbins (2012)'e göre toplum ve doğa ilişkisinde aşırı insan merkezli bir düşünce yapısı oluşturmak, insan davranışlarında değişiklik ortaya çıkararak bazı çevresel problemlere yol açmaktadır. Davranışlarındaki bu değişiklik yanlışlıklardan kaynaklanmaktadır. Bu yanlışlıklardan bazıları şunlardır: Diğer canlılara etkisini düşünmeden insanların doğayı istediği gibi değiştirme hakkına sahip olduğu algısı, bizim ihtiyaçlarımızı ve arzularımızı giderebilen bazı canlılar dışındaki canlıların çok az değere sahip olduğu düşüncesi, insan teknolojisinin/aklının bütün sorunları çözebileceği yanlışlığı, bununla beraber doğanın insanlığa hizmet için var olduğu ve doğayı bu doğrultuda kullanmak gerektiği düşüncesi yaşanan çevresel problemlerin kaynağına ışık tutmaktadır.

### 2.2.1. Marks ve doğa

Karl Marks'ın genellikle ekonomi alanında görüşleriyle tanınsa da doğa kavramıyla ilgili de azımsanmayacak ölçüde görüş beyan etmiştir. Marks'a göre "Doğa İnsanın inorganik vücududur. İnsan doğada yaşar -yani doğa onun bedenidir- ve yaşaması için onunla iletişimini sürdürmesi gerekir" (Marks, 1844, s.42). Dickens (2004)' e göre Marks ve Engels bir çok metinde toplum türlerini ya da üretim yöntemlerinin doğayla ilişkisini incelemişlerdir. "Üretim Yöntemleri", insanların üretim güçleri (makine, doğanın güçleri/kaynakları ve insanların kendi kapasiteleri) ile çalışma biçimlerini ve toplumun ihtiyaç duyduğu şeyleri yapmak için uzmanlık biçimlerini/iş bölümlerini ifade eder. Marks ürünün üretici tarafından kendi için mi yoksa toprak sahibinin de payını düşünerek mi ürettiği sorularını irdeler.

Marks üretim ile ilgili görüşlerini belirttiği el yazılarında hayvanlarla ile insanlar üretim tarzlarını kıyaslar. Marks (1884)'a göre hayvanlarda üretirler ancak yalnızca kendi acil ihtiyaçlarını veya genlerinin ihtiyaçlarını gidermek için üretirler. Hayvanlar onları ihtiyaçları yapmaya zorladığı zaman üretiyorlar. İnsan fiziksel ihtiyaçlarını giderdikten sonra bile üretir. İnsan doğanın bütününi yeniden üretirken, yalnızca kendi fiziksel bedenleri için üretirler. Hayvanlar sadece ait oldukları türlerin standartlarına ve ihtiyaçlarına göre üretirken, insanlar her türün standartlarına göre üretim yapabilir (örneğin estetik standartlar) ve her bir nesneye kendi iç standartlarını uygulayabilir. Dickens (2004)'a göre Marks kendi bilgi birikimi ve kafasındaki bu endişelerle irdelediği doğanın toplumlar arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir model hazırlamıştır. Bu model her bir üretim tarzının bir sonrakine dönüştüğü doğrusal bir süreç olarak düşünüldü ve her aşama bir sonraki sosyal oluşumun temelini oluşturuyordu. Bu model beş aşamalı olarak düşünülmüştür:

1. İlkel toplum
2. İleri toplum
3. Feodalizm
4. Kapitalizm
5. Komünizm

Bu modelin amacı, insanların doğa ile ilişkilerinin, modern toplumda olduğundan daha az yabancılaşmış bir toplum oluşturmaktı fakat şimdi insanlar ve doğa arasında tehlikeli duruma gelmiş bir kopukluk oluşmuş durumda.

### **2.2.1.1. İlkel toplum**

Modeldeki ilk aşama ilkel toplum biçimidir. İlkel kelimesi her ne kadar sorunlu gözüksede aydınlanma reformları, modernleşme ve rasyonelleşme hareketlerine yakalanmadıkları için gelişmemiş olarak tanımlanıyor. Marks'a göre ilkel daha sora kapitalist düzen içinde özel mülkiyet kavramıyla ilişkilidir. İlkel toplumlar ve doğayla ilişkileri üç farklı yapıda incelenmiştir (Dickens, 2004).

#### **2.2.1.1.1. Alman boyları**

Hun imparatorluğu zamanında var olan alman boyları ilkel toplumların bir örneği olarak karşımıza çıkmaktadır. Üretim bu topluluklarda yapıldı ama çok gelişmedi. Bu aşamada doğayla etkileşim çok yüzeyseldi. İnsanlar kendi yaşamlarını sürdürmek için doğayla etkileşime girdiler ve bunlar genelde yiyecek toplayıcıları olarak adlandırılan insanlar tarafından gerçekleştirildi. Marks bu yiyecekleri " doğanın gelişigüzel ürünleri" olarak adlandırdı. İnsanlar bu tarz doğada karşılaştıkları yiyeceklerle ihtiyaçlarını giderdiler ve doğayı dönüştürmeden onla etkileşime girdiler (Dickens, 2004).

#### **2.2.1.1.2. Avcı, çiftçi, balıkçı toplum**

Bu kolektif üretim ve tüketim toplumunda insanlar devamlılıklarını avcılık, balık tutma, ve çiftçilik ile sağladılar. Bu dönemde insanlar doğayı kendi çıkarları için doğrudan kaynakları sonuna kadar kullandılar. İnsanlar doğanın sağladığı güçleri (hayvanların taşıma güçleri ya da bitkilerin büyümeleri) daha fazla yiyecek, giysi üretmek için kullandılar. Dolayısıyla çevresel kısıtlamalarla sınırlı kaldılar. Yine bu dönemde insanlar genellikle akraba grupları, aileler gibi bir arada topluluklarla yaşadılar (Dickens, 2004).

#### **2.2.1.1.3. Yeni sınıf sistemi**

Bu yeni gelişen sınıf sistemi daha önceki topluluklardan farklılıklar içermektedir. Bu sistemde boyların/kabilelerin başında boy beyi/ kabile reisi diye tabi edilen insanlar bulunurdu. Bu kişi çevre topluluklardan ele geçirdiği köleleri kullanırdı. Bu toplum yine önceki ihtiyaçlarını doğadan giderme alışkanlıklarını sürdürseler de tarım, bahçecilik, kayvanların evcilleştirilmesi gibi yöntemlerle insanlar doğayı temel olarak kendi istekleri doğrultusunda kullanmak için kolonileşmeye başladılar (Dickens, 2004).

### **2.2.1.2. İleri toplum**

İleri toplum Marks ve Engels'e göre insanlar ve doğa arasındaki metabolizmada ikinci aşama olarak yer almaktadır. Bu aşama diğer aşamalara göre daha fazla iş bölümü gerektirmektedir. Bu aşamada sanayi ve ticari üretiminin tarımsal işçilikten ayrılmasını gereklilik olarak öne çıkarmaktadır. Bu da şehirli ve köylü olarak iki farklı kavramı ortaya çıkarmıştır. Şehirler kabilelerin/boyların birbirlerine fetih ya da anlaşma yoluyla bağlanmalarıyla oluşuyordu. Şehirlerde kendi içinde endüstri ve şehir dışıyla ticaret yapanlar diye ikiye ayrılıyordu. Bu şehirleşme beraberinde özel mülkiyet kavramının oluşmasına yol açtı. Yine bu aşamada da köleliğe olan bağımlılık göze çarpmaktadır. Marks Roma'daki kölelerin canavardan biraz daha üstün olarak görüldüğünü belirtmiştir (Dickens, 2004).

### **2.2.1.3. Feodalizm**

Roma imparatorluğunun fetihler ve bu sayede tohum ve tarım bilgisinin yayılması feodalizm olarak adlandırılan üçüncü aşamayı oluşturdu. Kırsal kesimde yeni mülkiyet ilişkileri ortaya çıktı. Ayrıca feodal asiller ve köleler olarak yeni bir sınıf mücadelesi başladı. Kırsal kesimdeki mülk biçimi kişilerin emeği olarak görülüyordu. Yine kırsal kesimde dayanışmayı sağlayan örgütlenmeler mevcuttu. Feodal sistemde merkezi otorite çok güçlü değildi. Bu dönemde Marks'ın özellikle vurguladığı olgu Asya tarzı üretim biçimidir. Hindistan, Çin ve yakın bölgelerde oluşan toplumlarda kırsal birlikler içindeki üretim ve tarım birliğinin çok iyi örgütlendiğini ve daha sonra sömürgeci güçlerin bile yıkmakta zorlandığı üretim tarzlarında bahseder. Bu üretim tarzıyla feodal tarz arasındaki en büyük fark güçlü bir merkezi yönetim tarzı olmasıdır. Merkezi gücü elinde bulunduran kesimlerin en önemli artıları doğal kaynaklara erişimi kontrol etmeleri ve yerel birlikleri oluşumları bastıran orduları olmasıydı. Asya tarzı yönetim biçimi merkezdeki güçlü otorite sayesinde daha organize ve ihtiyaçları daha verimli gideren bir biçimdi. Fakat bu tarz çalışanların ve çevrenin sömürüsüne yol açan özel mülkiyet kavramını beraberinde getirmesi en çok eleştirilen noktasydı (Dickens, 2004).

### **2.2.1.4. Kapitalizm**

Bu aşamada kapitalizm toplumsal yaşama getirmiş olduğu değişikliklerin doğa ile insan arasında olan ilişkiyi nasıl etkilediği bahsedilmiştir. Modelin başında da vurgulandığı gibi her aşama bir önceki aşamanın etkisi altında kalmıştır. Kapitalizmde

feodalizmle gelişen mülkiyet kavramının geliştirmesiyle oluştuğu savunulmuştur. Kapitalizm öncesinde kolektif ya da toplumsal bir mülkiyet kontrol vardı. Feodal toplumlarda toprak mülkiyeti topluma aitti. Kapitalizm ile birlikte özel mülkiyet kavramı sayesinde insanların kaynaklara ve toprağa erişimlerine göre yeni bir sınıf sistemi oluşturuldu. İnsanlara artık birey olarak bakıldı ve insanlara çalışmaları karşılığında maaş verildi. Çalışanlar iş arayışı için rekabet etmek zorunda kaldı. Bu sebeple insanlar kendi türlerine yabancılaşmış oldu. Bu durum Marks'a göre yıkıcı bir durumdu çünkü insanı sosyal bir varlık olarak tanımlamıştır ve sosyalleşme olmadan insanın tam anlamıyla insan olamayacağını belirtmiştir (Dickens, 2004).

Kapitalizmin hızla gelişmesiyle doğa artık üretim sistemin için önemli bir girdi olarak ele alınmaya başlandı. Doğa da aynı kendi üzerinde çalıştırılan insanlar gibi meta haline getirildi. İşçi sınıfı doğanın kontrolü ya da gücü hakkında bilgi sahibi değildir. İşçi sınıfının iç dünyası da sürekli ve aşırı sömürülen doğa gibi üretim süreci içerisindeki diğer girdiler gibi bir girdidir. Kapitalizm ve beraberinde getirdiği özel mülkiyet kavramı tüm kötülüklerin sorumlusudur. Doğanın enkaz haline getirilmesindeki en büyük suçlu özel mülkiyet kavramıdır. Kapitalizm ve özel mülkiyet aynı zamanda insanların maddi ve manevi iyi olmalarında önemli bir etken olan doğal dünyadan ayırarak insan doğasına da ciddi zararlar vermektedir. Gelimek ve hayatta kalmak için insan doğayı anlamalı, ilişki içinde bulunma ve aktif olarak etkileşimde bulunmalıdır. Kapitalizm altında gelişen özel mülkiyet anlayışı insanı doğayla bu yakın ilişkiden koparmıştır. Doğayla ilişkili olma duygusu kaybolmuştur. Kapitalizm ilk başlarda Marks'ın kabul ettiği gibi iyi işler başarmıştır. Bunlar doğanın gücünü verimli bir şekilde kullanma ve doğanın olumsuz etkilerini en aza indirip bireylerin yaşam standartını yükseltme olarak göze çarpmaktadır fakat bunları yaparken insanın birbirleriyle ve doğayla olan ilişkisini ciddi bir şekilde bozmuştur (Dickens, 2004).

#### **2.2.1.5. Komünizm**

Marks ve Engels komünizm ile birlikte gelen toplumsal yapı ve kolektif mülkiyet anlayışının, kapitalizmin altında özel mülkiyet anlayışının sebep olduğu doğa ve insan arasındaki kopan ilişkiyi tekrar kuracağına inanıyorlardı. Marks eski yazılarında doğayı "insanın inorganik bedeni" diyerek tanımlamıştır. Bu benzetme doğanın insanın bir parçası olduğu anlamını taşımaktadır. Komünizm ile birlikte eski zamanlarda olduğu gibi insan tekrar doğayı inorganik bedeni olarak görebileceği

vurgulanmıştır. İnorganik beden ile anlatılmak istenen düşünce doğanın estetik ve ruhsal bir boyuta sahip olmasının yanı sıra fiziksel olarak hayatta almak için insana gerek duyduğu şartları sağlayabilmesidir (Dickens, 2004).

### 2.2.2. Sosyo ekoloji

İnsanın yaşadığı doğa ve kendi çevresiyle ilişkisini inceleyen bilim dalı sosyo ekoloji olarak adlandırılmaktadır. Sosyologlar, filozoflar insanın yaşadığı çevreyle olan ilişkisini çok eskiden günümüze kadar araştırma konusu olarak incelemiştir. Bu çalışmalar sonucunda oluşan sosyo ekoloji kavramı ekolojik sorunları ön plana çıkaran bir disiplin olarak ele alınmaktadır. Sosyo ekoloji kavramı Marks'ın da görüşlerinin devamı niteliğinde bir disiplin olarak göze çarpmaktadır.

Öncelikle New England ve New York'ta Murray Bookchin ve Sosyal Ekoloji Enstitüsü'ndeki meslektaşları tarafından geliştirilen sosyal ekoloji, "insan bilincinin doğayla bir olduğunu, toplumdaki hiyerarşik yapıyı, toplumdaki belli kesimlerin baskın olduğunu ve bu kesimin ekolojik etkilerini inceleyen bir dal olarak öne çıkar." (Tokar, 1988, s.31).

Bookchin (2007)'e göre mevcut ekolojik sorunlarımızın hemen hemen hepsinin sosyal problemlerden kaynaklandığı görüşünü savunmaktadır. Bu görüşe göre mevcut toplumun doğayı kendi isteği doğrultusunda kontrole etme çabasının mantıksızlığını kavrayamadan günümüzdeki ekolojik problemlerin anlaşılması ya da çözülebilmesi mümkün değildir. Ekonomik, kültürel, etnik, cinsiyet çatışması gibi daha çoğaltılabilecek bir çok olumsuzluklar bugün yaşadığımız kitlesel göç hareketlerinde temel sebebini oluşturmaktadır. Bu göçlerin en büyük sorumlusu olarak insanlar tarafından yaratılan doğal alanları tahrip etme/ yıkma eğilimi gösterilebilir.

Naess (1989)'e göre toplumun sadece kendi çıkarları gözeten bireyler yerine yaşadığımız çevreyle dengeli bir şekilde değer-yaratıcı yönlerini öne çıkaran bireylerden oluşturmalıyız. Yani etrafımızdaki diğer yaşayan varlıkları kendi isteklerimiz doğrultusunda kontrol etmek için tahrip edip öldürmek yerine o canlıların da yaşam hakkı olduğunu bilmeli ve buna saygı duyarak birlikte yaşayabilmeliyiz. Naess ayrıca içinde bulunduğumuz ekolojik kriz tartışmalarının temelinin keşfedilmemiş insan potansiyelinden kaynaklandığını savunur ve bu krizin kentleşmiş, tekno-endüstriyel topluma ayak uydurabilmek için süregelen zihinlerimizdeki algıyı değiştirerek daha anlamlı bir yaşama doğru yönlendirmesinde katkıda bulunabileceğini

belirtir.

Bookchin yine bu yaklaşımı savunurken bazı çevrecilerin bu bakış açısını fazla sosyolojik bulmalarını ve asıl sorunun ekolojik dünya ve vahşi yaşamın yeteri kadar korunumaması olduğunu söyleyenleri eleştirmektedir. Bookchin (2007)'e göre son zamanlarda yaşanan doğal yaşama ciddi zarar veren felaket niteliğindeki olayları (büyük petrol sızıntıları, tropikal bölgelerin hızla tahrip edilip ormansızlaştırılması, ılıman bölgelerdeki yüzyıllık ağaçların yok edilmesi, büyük ölçekte yapılan ve insanların yerleşim yerlerini suylar altında bırakan hidroelektrik santralleri gibi) yaşanabilir bir çevre için asıl problemin insan kaynaklı olduğu ve bu bakımdan bu problemlerin sosyolojik olduğunu vurgular. Asıl mücadelenin küresel çapta faaliyet gösteren şirketlerin çıkarları ve kendinden sonraki nesillere yaşanabilir bir çevre bırakma çabası gösteren insanlar arasında olduğunu savunur. Aslında, ekolojik problemleri sosyal problemlerden ayırmak büyüekte olan çevresel krizin kaynaklarını yanlış yorumlamaya neden olacaktır. Sosyal varlıklar olarak insanların birbirleriyle ilişkileri ekolojik krizi anlamak için çok önemlidir. Bunu açıkça anlamadığımız sürece, toplumu tamamen içine alan hiyerarşik zihniyet ve sınıf ilişkilerinin, doğal dünyaya hakim olma fikrini doğuran şey olduğunu görmekte başarısız olacağız.

### **2.3. Doğaya Bağlılık (Connectedness to Nature)**

Bilim insanları uzun zamandır insanların yaşadığı çevredeki doğal dünyayla olan ilişkileri açıklamaya çalışmaktadır. Ekolojistlerin makalelerinin ana teması doğaya bağlılığın önemi olmuştur (Leopold, 1949; Orr, 1994). Ayrıca sosyal ve davranış bilimlerinde, insan ve doğa ilişkisini inceleyen ve aralarındaki bağlantının çevresel davranışı güçlendirmede anahtar bir bileşen olduğunu savunan önemli çalışmalar yer almaktadır (Nisbet, Zelenski ve Murphy, 2011; Gosling ve Williams, 2010; Cervinka, Röderer ve Hefler, 2012). Bazı kavramsal farklılıklara rağmen yazarlar doğaya bağlılığı, kendinden başka canlılarında yaşama hakkına değer veren kişilerin sahip olduğu bilişsel bir özellik olarak bahsederler. Marks'a göre "İnsanın fiziksel ve zihinsel yaşamının doğaya bağlı olduğunu söylemek, doğanın kendisine bağlı olduğu anlamına gelir, çünkü insan doğanın bir parçasıdır" (Marks, 1844, s. 42). Shultz (2002)'a göre diğer hayvanlar gibi doğanın bir parçası olduğuna ve insanlara tanınan hakların bitkilere ve hayvanlara da tanınması gerektiğine inanan bireyleri "doğaya bağlı bireyler" olarak adlandırılır.



Shultz (2002)'a göre: insan-çevre ilişkileri hakkındaki felsefi ve sosyolojik teorilerin çoğu, bireylerin doğal dünyanın bir parçası olduklarına inanma derecesini tanımlamak için bağıllık kavramını kullanırlar. "Genellikle daha geniş bir bağlamda kullanılmasına rağmen, doğa ile bağıllığın özü bilişseldir. Bağıllık, bireyin kendisinin bilişsel temsili içindeki doğayı içermeye derecesini ifade eder" (Schultz, 2002, s.67). Doğa ve faydaları bir çok farklı kültürde ele alınmıştır. Doğa kavramı İskandinav ülkelerinde o kadar üstüne düşünülen bir kavram olmuşturki bu konuda yeni bir felsefe gelişmiştir. İskandinav açık hava rekreasyon felsefesine göre "*friluftsliv* (açık hava yaşamı)", kentleşmeden uzaklaşarak doğayla temas halinde olmak, doğaya karşı derin bir bağıllığa yol açan güçlü duygusal tepkiler verilmesine zemin hazırlar (Gelter, 2000). Doğa kavramı insanlar için ne kadar önemli olduğunu ortaya koymak için doğanın yararları konusunda bir çok çalışma yapılmıştır. Doğal ortamlarda ya da yeşil alanlarda daha çok zaman geçirmenin kişisel iyiliğe doğrudan etki ettiği yapılan çalışmalar ile ortaya konmuştur. Araştırmacılar daha çok yeşil alanda bulunan insanların psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissettiklerini (Roe vd., 2013; Thompson vd., 2016; Van den Berg vd., 2010) belirlemiştir. Açık alanda zaman geçirmenin çocuklarda ve gençlerde, fiziksel ve zihinsel anlamda faydalı olduğu saptanmıştır (Gray vd., 2015; Huynh, 2013). Mayer vd. (2009) doğa da zaman geçirmenin pozitif duygular geliştirdiğini ortaya koymuştur. Berman, Jonides ve Kaplan doğa yürüyüşlerinin hatta doğa resmine bakmanın bile kişilerde dikkat yeteneğini geliştirdiğine dair bulgulara ulaşmışlardır (Berman, Jonides ve Kaplan, 2008).

Son çalışmalar, doğada geçirilen zamanın psikolojik yararlarının yanı sıra çok sayıda fizyolojik yarara da neden olabileceğini göstermiştir. Buna verilebilecek en güzel örneklerden bir tanesi, vücudun verdiği stres yanıtının ve buna bağlı semptomların etkilerinin azalmasıdır. Bu vb. çalışmaların artması, doğa temelli terapi yöntemlerinin yakın gelecekte ilaçla tedavilerin yerine kullanılmasında önemli rol oynayabileceği düşünülmektedir (Miyazaki vd., 2011).

Doğa insan ilişkisinde doğaya bağıllık kavramının anahtar bir bileşen olduğu görülmektedir. Capaldi, Dopko ve Zelenski (2014) doğaya bağıllık düzeyleri daha yüksek olan insanların doğaya bağıllık düzeyleri daha az olanlara oranla daha fazla yaşam doyumuna ulaştıkları belirlenmiştir. Doğaya bağlı olmanın fiziksel ve duyuşsal olarak faydalarına rağmen neden insanların doğaya bağıllıklarının az olduğunu Orr (1992) yaptığı çalışmada dile getirmiştir. Orr (1992)'a göre ekoloji alanının sosyal

bilimlerle ya da insanlarla bir ilgisi olmadığı düşünülerek biyoloji departmanından çıkarılması insanları doğa bilinci konusunda geride kalmasına sebep olmuştur. Ekolojinin artık öğretilmiyor oluşu insanların toprak, su, iklim, vahşi yaşam, kaynaklar, enerji ve ekosistem gibi konularda duyarsız hala getirmiştir ve insanın evrenin merkezinde gören düşünce yapısını geliştirmiştir.

Doğa merkezli tepkiler, duygusal kökenleri varsa ve doğaya karşı anlayışa, saygıya dayanan derinlerde yer alan duygulardan beslenirlerse en iyi şekilde çalışırlar. Dini insanlar, enstitüler, bilim insanlarından oluşan ve sürdürülebilir kalkınmayı savunan güçlü bir çevre yanlısı koalisyon oluşmaya başladığından söz edilebilmektedir. Bu insanlar doğanın ekonomik değerini göz ardı ederek onun gerçek değerinin farkına vararak hareket ediyorlar. Bu da insanların Leopold'un bahsettiği gibi bir etik anlayışa doğru sürüklenmektedir. Sürdürülebilirliği sağlamak için ekolojik ilkeleri sağlam olan "toprak etiği" kavramına yönelik çaba harcamalıyız (Stebbins, 2012).

### **2.3.1. Toprak etiği (Land Ethic)**

Toprak etiği kavramı Leopold'un 1949 yılında ortaya sürdüğü bir kavramdır. Leopold (1949)'a göre insanlar birbirine bağlı topluluğunun bir parçasıdır. İçgüdüleri onun bu topluluktaki yeri için rekabet etmesini ister fakat etiği ise onunla işbirliği yapmak ister. Toprak etiği basitçe su kaynakları, araziler, bitki topluluklarının sınırlarını genişleten bir kavramdır. Toprak etiği birlikte yaşamamızın bir parçası olan doğa ve onun kaynaklarını yönetmeyi, kullanmayı ve hatta değiştirmeyi engellemez ama en azından yaşamlarını sürdürme haklarının korunmasını sağlar. Kısacası toprak etiği "Homo sapiens'in rolünü bağlı bulunduğu doğal topluluğun fatihi değil onu bir vatandaşı olarak görür. Kendi türüne ve bağlı bulunduğu türe saygı duyması anlamına gelir" (Leopold, 1949, s. 110).

### **2.3.2. Küresel ısınma**

Küresel ısınma kavramı günümüzde yaşadığımız en başlıca problemlerden biridir. İnsan popülasyonundaki durdurulamayan artış bu problemin başlıca kaynaklarından. Bu başlık altında sera gazlarının ve antropojenik eyerimlerin etkisi incelenecektir.

#### **2.3.2.1. Sera gazları - Antropojenik eylemler**

İçinde yaşadığımız doğal çevre günümüzde antroposentik anlayış, aşırı tüketim, kaynakların sorumsuzca kullanılması, kapitalist yaklaşım vb. sebepler yüzünden

(Bookchin, 2005; Eder, 1996; Marks, 1844; Naess, 1995; Orr, 1992) varlığını sürdürmesi tehdit altına girmiştir. Doğaya bağlılık kavramı içerisinde bu bölümdeki sorunlar ele alınmıştır. Çünkü genellikle çevreye karşı sorumlu bir tutum içinde olan bireylerin, doğaya bağlılık düzeylerinin yüksek olduğu ve doğanın değerini anlayan bireyler olduğu tespit edilmiştir (Nisbet, Zelenski ve Murphy, 2009). Bir anlamda şuanki çevresel sorunların çözümünde insanlar ile doğa arasındaki kopukluğu azaltmanın yollarını aramalıyız. Bu konudaki en büyük tehditlerin küresel ısınmaya sebep olan, sera gazları ve antropojenik eylemler olduğu görülmektedir.

Sera gazları dünya eko sisteminde bir kaç milyon yıldır var olduğu varsayılan ve dünyanın yüzeyindeki ısıyı tekrar dünyaya yansıtan gazlardır. Bu gazlar olmadan şu an yaşabileceğimiz uygun sıcaklığın oluşması mümkün olmazdı. Fakat giderek artan insan eylemleri bu süreçteki dengeyi baskın bir şekilde bir yöne kaydırmaktadır. Benzin, kömür ya da diğer fosil yakıtlar gibi yakıtların yanmasıyla ortaya çıkan karbondioksit gazı bu durumun başlıca sebeplerindendir (Dickens, 2004). İnsan etkeni sebebiyle olağanüstü şekilde atmosferde biriken sera gazları sonuç olarak dünyanın yüzeyine daha fazla yansıma yapmaya başlamış (sera etkisi) ve yeryüzündeki sıcaklık derecesinin artmasına sebep olmaktadır. Bu durum ortaya yıkıcı etkileri olan ciddi bir çevre sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır (Carter, 2010). Yaşayan sistemler karmaşık bir yapıdadır. Bu sebeple onlarla etkileşime girmek büyük özen ister. Öncelikle zarar verme ilkesi her şeyden önce gelmelidir. Zincirleme reaksiyonlar ya da beklenmedik etkileşimler yıkıcı etkilere yol açabilmektedir. Eğer bu bilgiler göze alınmaz ise bir karınca türünün yok edilmesi yüzünden Avrupa ormanlarının verimliliğinin düşmesi gibi sonuçlarla sıklıkla karşılaşılabilir. Yerli olmayan bitkilerin, hayvanların ve mikropların yayılması, küresel çapta hızla büyüyen bir sorundur. Bu sorunu tetikleyen en büyük etkenler iklim değişikliği, ticaret ve giderek daha hareketli hale gelip hızla artan insan nüfusu gösterilebilir. Bu problemler birçok biyolog tarafından biyolojik çeşitlilik, halk sağlığı ve ekosistemler üzerindeki en büyük tehditler olarak görülmektedir (Stebbins, 2012).

Crutzen ve Stoermer (2000) endüstriyel dönemle hızla fazlalaşan insanın doğadaki eylemlerinin bir sonucu olarak atmosferdeki sera gazında yarattığı değişikliği tanımlamak için Antroposen dönem olarak adlandırmıştır. Bu dönemin tam olarak ne zaman başladığıyla ilgili farklı fikirler bulunmaktadır. Ruddiman (2003, s.262) bu dönemin sanılanın aksine binlerce yıl öncesinde (insanların yerleşik hayata geçip tarımsal faaliyetlere başlamasıyla başladığını iddia etmektedir. Hangi dönemde

başladığından bağımsız olarak sanayi devrimiyle ivme kazandığı göz ardı edilemez bir gerçek olarak karşımızda durmaktadır. Atmosferdeki sera gazlarından bir olan karbondioksit yoğunluğunun sanayi devrimiyle birlikte neredeyse %30 oranında arttığı görülmektedir (Vitousek vd., 1997, s.494).

Günümüzde, dünya potansiyel olarak antropojenik eylemler nedeniyle ortaya çıkan çevresel sorunlarla (Örn; Biyo-çeşitliliğin azalması, yüksek karbon salınımı, ormansızlaşma, iklim değişikliği) karşı karşıyadır (Crutzen, 2006; McNeill, 2001). Sanayi devrimi ile başlayan ve bu sürecin tetiklediği kentleşme ve demografik sorunlar, hızla doğanın tahrip edilmesi ve doğal yaşamın sekteye uğratılması sonucunu doğurmuştur (Gül, 2013, s. 18).

Carter ve Charles (2010) kapitalizm dolayısıyla düşük karbon ekonomisinden yüksek karbon ekonomisine geçişin en önemli sebep olduğunu vurgulamışlardır. 20. yy. Kapitalizminin yükselmesinde yüksek karbon toplumlarının ve ekonomisinin övülmesini gerekçe göstermiştir. Kapitalizm, yarattığı sonu gelmez tüketim anlayışı toplumunu kontrol etme gücünü kaybetmiştir ve bu durum beraberinde getirdiği küresel ısınma, insanların yaşam şartlarında azalma gibi felakatlere yol açmaktadır. Bu durumun önüne geçmek için köklü değişikliklerin istisnai durumlar değil günlük hayatımızın parçası olması gerektiğini belirtmişlerdir. Çünkü son yaşanan Buzul Çağı sırasında sıcaklık sadece 5°C derece daha soğuktu. Bu bilgiye rağmen son otuz yılda kutuplardaki ısı artışı 3-5° derece olarak belirlenmiştir (Carter, 2010). Dünya Ekonomik Forum tarafından her yıl yayımlanan Küresel Risk Rapor'unda beklenen en büyük risklerin son üç yılda olduğu gibi yine çevreyle ilgili konular olduğu görülmektedir. Bu yıl çevre ile ilgili sorunlar gerçekleşmesi en olası on risk arasında ilk üç sırada, toplamda ise altı sıra yer alarak karşılaşılabilecek sorunların temelini oluşturmaktadır (World Economic Forum, 2019, s.5). Bu gibi sorunlar giderek artan insanın çevreye olan olumsuz etkilerinin bir sonucu olarak görülebilir. Ayrıca insanların yapay olarak kurulan doğal çevreden çok uzak şehirlerde yaşaması ve bu durumun yol açtığı doğayla insan arasındaki bağın kopukluğundan dolayı artışa geçmiş olabilir (Stone, 2006; Tacey, 2000).

Belki de bu sebeple insanların doğayla daha fazla etkileşime gireceği fırsatlar sunup, şehirler planlamalıyız çünkü doğayı en çok tahrip eden unsurun insan olduğu bir çok sosyolog tarafından benimsenmiş bir anlayıştır (Bookchin, 2005; Gore, 1992; Naess, 1995). Doğaya bağlılık kavramı yaşadığımız yüzyıldaki problemlerin, büyük bir

kısımının insan eli tarafından yaratıldığı düşünülürken, çözümünü konusunda yardımcı olacak bir kavram olabilir çünkü doğaya bağlı bireylerin çevreye karşı daha duyarlı bir tutum içerisinde oldukları saptanmıştır (Cheng ve Monroe, 2012).

### 2.3.3. Yaklaşımlar

Doğaya bağlılığı açıklamayı amaç edinen araştırmalar incelendiğinde, bakış açısı farklılıklarının fazlalığı göze çarpmaktadır. Örneğin Dunlap vd. (2000) yeniden revize ettiği ekolojik paradigma (The new environmental paradigm) yaklaşımında doğaya bağlılık kavramını, bireylerin doğal dünya ile ilişkilerine ait tutumları, duygusal ve deneysel boyutta olduğunu öne sürmüşlerdir.

Doğa bağlılık çalışmalarında sıklıkla kabul gören Mayer ve Frantz (2004) tarafından ortaya konmuş Doğaya Bağlılık (Connectedness to Nature) olgusunda kullanılan doğaya bağlılık yaklaşımı, bireylerin doğaya bağlılıklarının duygusal bir olgu olduğunu savunmuştur. Mayer and Frantz kendi yaklaşımlarını diğer yaklaşımlardan ayıran en büyük özelliğinin duygusal boyutu ele almasına vurgu yapar. Mayer ve Frantz (2004, s.504) yeni ekolojik paradigma (NEP) da öne sürülen doğayla ilgili kişinin duygusal, deneysel boyutunu ortaya koymada yeterli olmadığını öne sürmüştür. Bunun sebebi olarak doğaya karşı oluşacak duygusal tepkinin değil de bilişsel inanca daha ağırlık vermesi ve geliştirdikleri ölçekteki bazı maddelerin ise bireyin doğayla ilişkisinden ziyade insanların geneline yönelik olduğunu öne sürmüştür. Yazarlar buna karşın, kendi yaklaşımlarının bireylerin doğayla tecrübelerine dayalı ve duygusal bağlılık boyutunu öne sürmede daha başarılı olduğunu savunmuşlardır.

Mayer ve Frantz (2004) doğaya bağlılık ölçeğinin (CNS) güvenilirliğini ve geçerliliğini değerlendirdikleri beş çalışmanın sonucundaki raporlarında doğaya bağlılık ölçeğinin (CNS) ekolojik davranışın, biyosferik çevresel değerlerin, çevrecilik kimliği açısından istatistiksel olarak önemli bir ölçme aracı olduğunu bildirmişlerdir. Buna ek olarak, doğaya bağlılık ölçeği, doğaya bağlılığın duygusal olarak diğer birkaç ölçekten (ör., NEP) daha iyi ölçen bir araç olduğunu savunur. Mayer ve Frantz (2004: s. 512) doğaya bağlılık ölçeğinin (CNS), insanlar ile doğal dünya arasındaki ilişkiyi araştırmak için yararlı bir deneysel araç olduğunu iddia etmiştir fakat Perrin ve Benassi (2009) yaptığı çalışmada doğaya bağlılık ölçeğinin -yazarlarında diğer ölçeklerden farklı olarak belirttiği- daha duygusal yönlü olduğunu öne sürmesine rağmen bahsedilen bu özelliği taşımadığını çalışmaları sonucunda ortaya koymuştur. Doğaya bağlılık ölçeğinin tek bir

baskın alanı ölçtüğünü ve bu alanın duygusal yönden ziyade bilişsel tutum olduğunu öne sürmüşlerdir. Perrin ve Benassi ayrıca yeni ekolojik paradigma ölçeğinin çevreci maddeler açısından benzerlik taşısa da doğaya bağlılık ölçeğinin aksine sadece tek bir alanı ölçmediğini saptamıştır.

Bu tartışmaların yanı sıra doğaya bağlılığı ortaya koymayı amaçlayan alanyazındaki bir başka yaklaşım olan doğayla ilişki (Nature Relatedness) yaklaşımının geliştiricileri Nisbet, Zelenski ve Murphy kendi yaklaşımlarını doğaya bağlılık (CNS) yaklaşımından ayırmışlardır. Nisbet, Zelenski ve Murphy (2009)'ye göre doğaya bağlılık yalnızca kişinin kendisiyle ilgili davranışlarla değil, aynı zamanda ekolojik olayların etkileriyle de ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu bakımdan doğayla ilişki yaklaşımının sadece doğanın duygusal bileşenlerine karşı inanışları ya da ilgisizlik gibi çevresel davranışları ortaya koyan yaklaşımlara bir alternatif yaklaşım olabileceğini belirtilmiştir. Maloney ve Ward (1973)'in geliştirdiği çevresel tehditlere karşı korku ve kaygı gibi negatif duyguları belirten ekoloji yaklaşımındaki etki (The Affect) boyutunun aksine doğayla ilişki yaklaşımı bizim doğayla ilişkimizin bir parçası olan hem pozitif hem negatif duygularımızı ortaya koymaya yöneliktir. Doğayla ilişki yaklaşımı (NR) tahmin edileceği gibi kendinden önce ortaya çıkan çevresel yaklaşımlarla ilişkilidir fakat bu ilişki ayırt edilebilir boyuttadır. Bu bilgi de insan-doğa ilişkisinin nasıl diğer yaklaşımların ortaya koyduğu boyutlardan farklı olabileceğinin ve bunun çevresel davranışa etkisinin araştırılması gerekliliği ortaya koyar.

Çevresel tutum, inanç ve davranış gibi parametreleri ortaya koymaya yönelik yaklaşımlar, insan doğa ilişkisi ya da çevresel davranışların altındaki motivasyonu açıklamaya yeterli yaklaşımlar değildir. Gelecekteki çalışmalar, diğer yaklaşımların doğayla ilişki yaklaşımı ile nasıl ilişkili olduğunu ve bu yaklaşımların her birinin doğayla bağlantılı farklı yönlerini açıklayıp açıklamadığı araştırabilir. Nisbet, Zelenski ve Murphy (2009)'nin yaptığı çalışma doğayla ilişki yaklaşımının çevrecilerdeki çevresel davranış, kimlik ve tutumu var olan çoğu çevresel yaklaşımlara göre daha iyi ortaya koyduğunu tespit etmiştir. Ek olarak tutum ve davranışlar arasında genellikle görülen tutarsızlıklar göz önüne alındığında doğayla ilişki ölçeğinin nasıl iki parametreyi de başarılı bir şekilde tahmin ettiğini saptamışlardır ve insanların tutumları ve davranışları arasındaki bu tutarsızlığı, doğayla ilişki yaklaşımının ortadan kaldırmabileceği hipotezini öne sürmüşlerdir.

## **2.4. Rekreasyon Kavramı**

Rekreasyon kavramının bu başlık altında tanımlanması/sınıflaması yapılmış ve dağcılık sporunun hangi tür rekreatif faaliyet sınıfına girdiği açıklanması amaçlanmıştır.

### **2.4.1. Tanım**

Rekreasyon kavramı Tribe'a göre " Boş zamanda yapılan ilgi alanına yönelik faaliyetler" olarak tanımlamaktadır (Tribe, 2011, s.3). Bir başka tanıma göre ise rekreasyon: insanların boş zamanlarında yaptıkları aktiviteler ya da elde ettikleri deneyim olarak tanımlanmaktadır (Smith ve Godbey, 1991).

Edginton vd. (1995)'e göre rekreasyon ve leisure kelimelerinin anlamları birbirinden farklı olsa da genellikle birbirleri yerine kullanılan kelimeler olduğunu belirtmiştir. Rekreasyon kelimesi kökeni latince "recreatio" kelimesinden gelmektedir ve yenileme anlamı taşıdığı belirtilmiştir. Leisure kelimesi ise dilimizde boş zaman kavramını açıklamak için kullanılmaktadır. Smith ve godbey (1991, s.86)'e göre boş zaman (leisure) ve rekreasyon (recreation) kavramlarının aynı turizm kavramında olduğu gibi evrensel olarak kabul görmüş ortak bir anlamı yoktur. Smith ve Godbey bu kavramları tanımlarken leisure kavramı için boş zaman ya da ruh hali; recreation kavramı için ise deneyim ve aktivite olarak açıklamıştır. Boş zaman kavramı Tribe (2011)'e göre kişilerin çalışmak, uyumak, ev işleri ya da kişisel sorumlulukları için harcadığı zamanların dışında kalan, ve isteğe bağlı kullandığı zaman dilim olarak tanımlanmaktadır. Rekreasyon kavramı ise kişilerin boş zamanlarında televizyon izleme, kitap okuma ya da sinemaya gitme, spor yapma, turizm etkinliğinde bulunma vb. aktiviteleri içermektedir.

### **2.4.2. Sınıflama**

Genel olarak rekreasyon aktiviteleri üç sınıfa ayrılmaktadır. Bunlar ; rekreasyon katılımcısının katılım şekline göre (aktif rekreasyonel aktiviteler, pasif rekreasyonel aktiviteler), aktivitenin yapıldığı mekana göre (kapalı alan rekreasyon aktiviteleri, açık alan rekreasyon aktiviteleri) ve aktivitenin içeriğine göre (Sanatsal, sportif, eğitsel, sosyal, gönüllülük ve sağlık/zindelik amaçlı rekreasyonel faaliyet) rekreasyonel aktiviteler olarak sınıflandırılmaktadır (Munusturlar, 2016).

#### **2.4.2.1. Kapalı alan rekreasyonu**

Kapalı alan rekreasyon aktiviteleri genellikle yapı ve tesis özelliği taşımaktadır. Kapalı rekreasyon alanları spor salonu, kapalı kayak pistleri, konser salonu, sinema ve oyun salonu gibi -rekreasyon aktiviteleri için yapılan kapalı alanlar- ve okullar, alışveriş merkezleri, konferans salonları gibi -başka amaçlar için yapılan ancak rekreasyon hizmeti için kullanılabilen- kapalı alanlar olarak iki başlık altında ele alınabilir (Edginton vd., 2004'den aktaran Munusturlar, 2016, s. 17).

#### **2.4.2.2. Açık alan rekreasyonu**

Açık alan rekreasyonu bireylerin birbirleriyle olan davranışları ve doğayla olan etkileşimlerini konu alan doğal çevrede meydana gelen serbest zaman aktivitelerinden oluşur (Ardahan ve Kaplan, 2017, s. 1). Plummer (2009: s.1)'a göre açık alan rekreasyonu "Açık alanlarda gerçekleştirilen ve insanların doğayla etkileşimini içeren aktivitelerdir. Açık alan aktiviteleri, yürüyüş, tırmanma, doğa fotoğrafçılığı, yaban hayatı gözleme, sportif balıkçılık gibi doğal ortamlarda bireysel ya da bir grup dâhilinde gerçekleştirilebilecek boş zaman değerlendirme etkinlikleridir" (Aşan, K. 2013, s. 1). Açık alan rekreasyonu ile ilgili yapılan bu tanımlamalar genellikle katılım niyetini tam olarak yansıtamamaktadır. Jensen (1995)'e göre açık alan rekreasyonuna katılım hedefleri amaçlı ve açık olmalıdır. Bu sebeple Jensen açık alan rekreasyonu katılımını beş hedefle tanımlamıştır:

1. Doğayı takdir etme. Açık alan rekreasyonu ekolojik süreç ile ilgili bilgi vermeli ya da arttırmalıdır. Aynı zamanda doğal alanlara insanın etkisi konusunda hasssiyet gösterme farkındalığı kazandırmalıdır.
2. Kişisel tatmin ve eğlence. Açık alan rekreasyonu doğada pozitif deneyim elde etmek için bir araçtır ve kişisel haz ya da sezgisel güçlenme sağlar.
3. Fizyolojik fitness. Açık alan rekreasyonu fiziksel hareketlilik için fırsat sağlar.
4. Olumlu davranış modelleri. Açık alan rekreasyonu diğer katılımcılara ve kaynak yöneticilerine karşı saygı, önem, samimiyet duygusunu aşılmalıdır.
5. Çevrenin bilinçli kullanımı. Açık alan rekreasyonu çevreye karşı ahlaki ve etik değerleri sınamak için fırsat sağlar. Koruma ve gözetim, açık alan rekreasyonu tarafından teşvik edilen temel amaç olmalıdır.



Plummer (2009)'a göre ise açık alan rekreasyonu tanımlamak için üç temel unsuru içermesi gerekmektedir:

1. Boş zamanda, gönüllü olarak katılması.
2. Açık alanda gerçekleşmesi.
3. İnsanların doğal çevreyle etkileşimini içermesi.

Doğa aktiviteleri, turizm, spor ve rekreasyon alanlarında son yıllarda giderek artan bir öneme sahip olmuştur. Bu durumun nedenlerinden biri, çağımız insanının değişen doğasıdır (Aşan, K. 2013). Açık alan rekreasyon aktivitelerine oluşan ilginin, son yıllarda doğa sporlarına yönelik tanınırlığının artması ve insanların büyük şehirlerde doğal alanlardan uzak ve izole bir şekilde yaşamalarının etkili olduğunu söylenebilmektedir (Clayton, 2003; de Vries vd., 2003).

Tribe (2011)'a göre oluşan bu ilgi beraberinde açık alan rekreasyonun büyük bir ekonomi yaratmasına da olanak sağlamıştır. Amerika da yayımlanan Açık Alan Endüstrisi Derneğinin raporuna göre her dört amerika vatandaşından üçü yılda en az bir kez aktif olarak açık alan rekreasyon aktivitesine katılmaktadır. Bu insanların açık alan rekreasyon aktivitelerine katılarak yaptığı harcamalar, Amerikan ekonomisine yılda 730 milyar dolarlık bir katkı sağlamaktadır. Bu katkının yanında ek olarak açık alan rekreasyonu endüstrisi insanlara 6,435,270 iş imkanı sağladığı raporlanmıştır. Bu rakamlar aktif açık alan rekreasyonu ekonomisini, amerikanın diğer büyük çaplı sektörleri (Telekomünikasyon, hastane, video ve sinema) ile eşit ya da daha fazla hacime sahip bir sektör olarak ele alınmasını sağlamaktadır.

Açık alan rekreasyonu aktiviteleri arasında sayılabilecek ativitelerden bazıları şunlardır; kamp yapmak, bisiklete binmek, balık tutmak, kayak, rafting, kano yapmak, kış sporları yapmak, kaya tırmanışı, hiking, trekking yapmak, kuş gözlemciliği ve yaban hayatı gözlemlemek (Tribe, 2011, s.20). Bunun yanı sıra alanyazın incelendiğinde açık alan rekreasyon aktivitelerinin kapalı alanlarda yapılan rekreasyon aktivitelerine göre psikolik iyi oluşa daha fazla katkı yaptığı görülmüştür. Açık alan rekreasyon aktivitelerine katılan insanların kapalı alanlara göre daha fazla eğlenme ve tatmin duygusu aldığı ve aktivite tekrarı etmeye daha eğilimli oldukları tespit edilmiştir. Aynı zamanda açık alan rekreasyonu aktivitelerine katılanların, doğal alanlarda egzersiz yapmanın kapalı alanlarda yapmaya göre daha fazla pozitif bağlılık, düşük tansiyon, daha yüksek enerji gösterdikleri ortaya konmuştur. Ek olarak sinirlenme, depresyon gibi

duygulara düşük eğilim gösterdiği saptanmıştır. (Coon vd., 2011). Ayrıca açık alanda yapılan aktivitelerin kapalı alanlara göre yönlendirilmiş dikkat ve sosyal etkileşim düzeylerini arttırdığını ortaya konmuştur (Rogerson vd., 2016).

#### **2.4.2.2.1. Dağcılık**

Dağcılık sporunun tanımı birçok araştırmacı tarafından yapılmaya çalışılmış önemli bir kavramdır. Whitlock, Van Romer ve Becker (1991)'e göre dağcılık: Dağlık alanlarda yapılan ve trekking, tırmanma (kaya ve buz) aktivitelerini içeren bir spordur. Pomfret (2006, s.144) bu tanımlamayı genişleterek içerisine hiking, backpacking, via ferrata, dağ kayağı ve yaban hayatın deneyimlerini de eklemiştir. Beedie ve Hudson (2003) ise sürekli macera arayan klasik dağcılık türünün yanına ticari macera turizmi diye adlandırılan yeni bir türün iç içe geçtiğini söylemektedir. Dağcılık tanımının klasik olarak algılanan tırmanış ve yürüme aktivitelerinin yanısıra, yeniden türetilen birden fazla günlük yürüyüş (trekking), spor tırmanış, dağ bisikleti ve kanyon geçişleri gibi aktiviteler eklenmiştir. Apollo (2017) hiking, trekking ve tırmanış kavramlarını dağcılığı tanımlarken kullanmıştır. Faullant, Matzler ve Mooradian (2011)'e göre dağcılık eğlence ve korku duygularının öne çıktığı son derece ilgi çekici bir tüketim deneyimi olarak tanımlamıştır. Uluslararası Tırmanış ve Dağcılık Federasyonu (UIAA) dağcılık sporunun parçası olarak tanımlanan tırmanış sporunu üçe ayırmıştır: Geleneksel tırmanış, spor tırmanış ve bouldering (UIAA, 2014, s.3).

- Macera tırmanışı ya da geleneksel tırmanış olarak adlandırılan tırmanış kaya tırmanışının ilk dönemlerinde ortaya çıkmış ve bu tırmanışta lider tırmanan kişi kendini düşmeden korumak için teknik ekipmanları kullanarak tırmanışını gerçekleştirir.
- Spor tırmanış ise tırmanış rotalarına önceden kayayı delerek içine yerleştirmiş bolt adı verilen noktalardan emniyet alınarak yapılan tırmanış stilidir.
- Bouldering rotası genellikle 5 metreden az olan ve ip kullanılmadan yapılan tırmanış stilidir. Güvenlik için tırmanış ayakkabısı ve yere serilen mat tarzı darbe emici türünde olan ürünler kullanılır. Bu tırmanış türü kısa alanda dinamik hareketler yapılması gerektiğinden çok güç ve dayanıklılık ister.

Hiking ve Trekking genellikle birbirleri yerine kullanılan terimlerdir. Beedie ve Hudson (2003 s. 626)'e göre trekking "Egzotik yerlere doğru zirve yürüyüşleri" olarak tanımlanmaktadır. Hiking ise bu spora göre daha önce belirlenmiş rotalarda genellikle birkaç saat süren doğa yürüyüşü aktiviteleri olarak tanımlanabilmektedir (Cole, 2004).

Dağcılık sporuyla uğraşmanın çeşitli faydaları olduğu saptanmıştır. Bu faydalar arasında teknik, fiziksel ve mental zorlukları aşarak zirveye ulaşmanın getirdiği iyi oluş hissi gösterilebilir (Pomfret, 2006). Faullant, Maltzler ve Mooradian (2011) çalışmasında dağcılık faaliyetlerinde eğlence hissini genel tatminde anahtar bir değişken olduğunu saptamıştır. Plummer (2009)'a göre açık alanda yapılan etkinliklerin, akış ve bir olma hislerine sebep olabileceğini belirtmiştir. Uluslararası Tırmanış ve Dağcılık Federasyonu kişilerin dağcılık sporuyla (UIAA) sorumluluk gelişimi, risk yönetimi ve daha iyi kişisel doyuma ulaşabileceklerini belirtmiştir. (UIAA, 2014, s.5). Dağcılık sporunun bu faydalarına rağmen içerisinde çeşitli riskleri barındırdığı göz ardı edilemez bir gerçektir. Cooke, Bunting ve O'Hara (2010)'ya göre bu riskler arasında kırılma, burkulma, hipotermi, yanıklar, kar körlüğü, akut dağ hastalığı vb. gibi riskler sayılabilir.

## **2.5. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)**

Budizm kökenli bir olgu olan bilinçli farkındalık genel olarak tanımı kişinin şu andaki deneyime karşı dikkatli ve farkında olma durumudur (Brown ve Ryan, 2003, s.822). Hanh (1976, s.11) ise benzer bir şekilde kişinin "şu andaki gerçekliğe karşı bilincini açık tutmasıdır" diye tanımlamıştır. Bir başka deyişle (mindfulness), duygusal ve zihinsel olarak yaşanan zamanda olma durumudur (Kalafatoğlu ve Turgut, 2015, s.772).

Bilinçli farkındalık olgusunu klinik bir tedavi olarak ilk kez kullanan Kabat-Zinn (1982) yaygın olarak kullanılan meditasyon yöntemlerinden farklı olarak bilinçli farkındalık meditasyon yöntemini kullanmıştır. Kabat-Zinn zihnin sürekli anılar, beklentiler, fikirler gibi düşünce/duygularla meşgul olmasından dolayı kişinin içinde bulunduğu ana dikkatini veremediğinin bilincinde olarak, bu yöntemle tek bir objeye bakarak sürdürülen ve başarı şansı daha düşük yöntemler yerine, bireyi o anda gerçekleşen duygularına, anılarına, algılarına, arzularına odaklamasını sağlayan farkındalık meditasyon yöntemini kullanmıştır.

Bishop vd. bilinçli farkındalığı iki olguyla açıklamaya çalışmıştır. Birincisi öz-düzenleme yoluyla oluşturulan dikkatin şimdiki zamanda gerçekleşen zihinsel etkinliklere odaklanması. İkincisi ise kişinin şimdiki zamanda deneyiminin belirli yönde yönlendirmesidir. Bu yönlendirme merak, açıklık ve kabul olarak tanımlanmıştır (Bishop vd., 2004, s. 232). Bishop vd. (2004)'e göre bilişsel farkındalık, kişinin zihnindeki strese karşı savunmasız kalacağı uyumsuz zihin modellerinden uzaklaşmaya yönelik farkındalık ve yeteneğini arttırmaya amaçlayan bir zihinsel eğitim biçimidir. Bu bağlamda rahatlama ve ruh hali yönetimi teknikleriyle karıştırılmaması gerektiğini vurgular. Bilinçli farkındalık o anki deneyime -düşüncelerin, duyguların ve hislerin değişimini algılama-dikkati toplamakla başlayan bir süreci kapsadığını belirtir.

Bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik yapılan uygulamalar çoğunlukla klasik meditasyon yöntemlerinden farklı olarak gerçekleştirilmektedir. Bu bağlamda konsantrasyonu yönlendirici uygulamalar, kişinin dikkatini, tek bir kelime/cümle, mum alevi ya da kendi nefesi gibi tek bir farkındalık üzerinde sürdürmeyi içerir (örneğin, transandantal meditasyon, klinik olarak standardize edilmiş meditasyon). Bilinçli farkındalığa yönelik meditasyon yöntemlerinde ise, her ne kadar bazı konsantrasyon yönlendirici uygulamaları içeriyor olsa da, bu yöntemlerde dikkat bir odak noktası ile sınırlandırılmaz. Böylece meditasyon, kişinin şu andaki deneyimine dair farkındalık geliştirir; düşünceler, duygular veya beden algısı da dahil olmak üzere, bilinçli olarak o anda ortaya çıkar (Lau vd., 2006).

"Dikkat ve farkındalık kavramları normal sürecin göreceli olarak sabit özellikleri olarak görülse de, bilinçli farkındalık mevcut deneyime veya şuanki gerçekliğe daha fazla dikkat ve farkında olma durumu olarak görülebilir" (Lau vd., 2006, s. 822). "Ayrıca deneyime açıklık ve canlılık katarak, bilinçli farkındalık aynı zamanda iyi oluş ve mutluluğa doğrudan bir şekilde katkıda bulunabilir" (Lau vd., 2006, s.823).

Bilinçli farkındalık olgusunu kronik ağrılarla başa çıkma yöntemi olarak kullanan Kabatt-Zinn günlük aktivitelerinize bilinçli farkındalık olgusunu yerleştirmenin özellikle sırt ağrısı gibi kronikleşen ağrıları yaşayanlar için önemli olduğunu şu sözlerle vurgulamaktadır:

"Gözlemlerime göre bazen "yanlış" şekilde yerden kalem almak ya da tuvalet kağıdına uzanmak (Tuvalet kağıdına uzanmanın sizin için "yanlış" bir şeklinin olması sizce de inanılmaz değil mi?) ya da cam açma ya da arabadan inme gibi basit görülebilecek günlük aktiviteler bile geçici olarak ağrı nöbetleri oluşturabilir. Bunun sonucunda yaptığın şeyleri

ne kadar çok farkında olarak yaparsan o kadar iyi. Yapılan işleri otomatik-pilot şeklinde yapmak ciddi anlamda aksiliklere yol açabilir. Bilindiği üzere gelişigüzel bir şey kaldırmak -hafif olsa bile- ya da ani dönüşler yapmak kaçınmamız gereken hareketlerdir. Bir şey kaldırmamız gerektiği zaman yapılması gereken daima önce dizleri kırıp nesneyi vücudumuza yakın tutarak kaldırmak ve sonra dönmektir. Bu şekilde tüm hareketinizi nefes alışverişinin ve vücut pozisyonunuzun farkında olarak yapmanızı sağlamış olursunuz. Arabadan ineceğiniz zaman aniden denerek ayağa mı kalkıyorsunuz? Kalkmayın. Bunun yerine hareketi tek tek yapın. Pencereyi kaldırmak için belinizi aşırı mı büküyorsunuz? Yapmayın. Bunun yerine, kaldırmaya çalışmadan önce pencereye olabildiğince yaklaşın. Bunun gibi küçük görünebilecek şeylerde bilinçli farkındalık büyük farklar yaratarak sakatlıktan veya ağrıdan korunmaya yardımcı olur" (Kabat-Zinn, 1991, s.304).

Bilinçli farkındalık kavramı tek bir uygulama ile sınırlandırılmaz. Bilinçli farkındalık uygulama temelli yaklaşımlarla bireylerin dikkatlerini nefes alışverişine ve düşünme şekline odaklayarak duyguları, hisleri, alışkanlıkları düzenleme yöntemidir (Leary ve Tate, 2007). Bilinçli farkındalık arttırmaya yönelik geliştirilmiş bir çok egzersiz ve klinik terapi yöntemleri vardır. Buna karşılık kökenini Budist ve diğer doğu felsefelerinden aldığı için bilinçli farkındalık daha çok düşünsel ve manevi egzersizler ile geliştirilmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalık olgusu daha düzensiz bir şekilde sadece durup o anda, kendinin ya da olduğun yerin farkına varmayla da arttırıldığı söylenebilmektedir (Ambrose-Oji, 2013).

### **2.5.1. Bilinçli Farkındalık Egzersizleri**

Bilinçli farkındalık yapılacak meditasyon seansları ya da egzersizlerle arttırılabilecek bir kavramdır. Hanh (1976, s.12)'a göre "kişi sadece meditasyon sırasında bilinçli farkındalığı kullanmamalı kendi günlük yaşamına da yansıtmalıdır". Bu sebeple Hanh kendi yaşamında sıklıkla kullandığı bazı yaklaşımlar ve egzersizlerden bahsetmiştir. Hanh bu egzersizleri kendi meditasyonlarında sıklıkla kullandığını belirtmiş ve kendinize uyacağınızı düşündüklerinizi uygulamanın faydalı olacağını belirtmiştir. Her yöntemin değeri, her kişinin kendine özgü gereksinimlerine göre farklılık göstermektedir. Bu alıştırmalar nispeten kolay gözükmesine rağmen, her şeyin üzerine inşa edildiği temeller olduğundan büyük önem taşımaktadır. Hanh'ın tavsiye ettiği bilinçli farkındalık egzersizlerinden bazıları şunlardır:

### **2.5.1.1. Sabah kalktığınızda gülümseme**

Sabah kalktığınızda görebileceğiniz bir yere gülümse yazılı işaret koymak. Bu size hatırlatma olarak işe yarayacaktır ve yataktan kalkmadan sakince üç nefes alıp verin. Bu sırada gülümsemeyi bozmayın. Nefesinizi takip edin (Hanh,1976).

### **2.5.1.2. Müzik dinlerken gülümseme**

İki veya üç dakikalık bir müzik parçası dinleyin. Dinlediğiniz süre boyunca gülümsemeye devam edin. Müzikteki kelimelere, duyguya ve ritme dikkatinizi verin. Bu sırada nefes alışverişinizi ve gülümsemenizi takip edin (Hanh,1976).

### **2.5.1.3. Boş zamanda gülümseme**

Herhangi bir zaman diliminde, otururken ya da ayaktayken gülümseyin. Bir çocuğa, bir yaprağa, duvardaki resime ya da sabit duran bir şeye bakarken gülümseyin. Sakince üç nefes alıp verin ve bu sırada gülümsemeyi sürdürün (Hanh,1976).

### **2.5.1.4. Rahatsız edildiğinizde gülümseyin**

Rahatsız edildiğinizi anladığınızda gülümseyin. Diğer egzersizlerde olduğu gibi gülümsemeyi sürdürürken sakince üç nefes alıp verin (Hanh,1976).

### **2.5.1.5. Uzanarak gevşeme**

Sırtınıza herhangi bir destek koymadan düz bir zemin üzerine uzanın. Kollarınızı serbest bırakın ve bacaklarınızı birbirinden birazcık ayırın. Gülümseyin. Yavaşça nefes alıp verin ve sadece nefesinize odaklanın. Kaslarınızın sanki kurumak üzere asılmış bir ipek kumaş gibi yumuşak ya da eriyip yere akıyormuş gibi gevşediğini düşünün. Herşeyi bırakıp dikkatinizi sadece gülümsemenize ve nefes alışverişinize odaklayın. Kendinizi uykudan yeni kalkmış kedi gibi düşünün. Sanki kaslarınız herhangi birinin dokunuşuna karşı koymadan teslim olacak gibi. Bu şekilde onbeş nefes alıp verin (Hanh,1976).

### **2.5.1.6. Derin nefes alma**

Sırt üstü yatıp dikkatli bir şekilde nefes alın. Bu sırada midenizin hareketine odaklanın. Nefes almaya başladığınızda, ciğerlerinizin alt yarısına hava getirmek için midenizin yükselmesine izin verin. Akciğerlerinizin üst yarısı hava ile dolmaya başladığında, göğsünüz yükselmeye başlar ve karnınız düşmeye başlar. Kendinizi

yormadan on kez bu süreci tekrarlayın ve nefes verirkenki temponuz alırkenki temponuzdan her zaman daha yavaş olmalıdır (Hanh,1976).

#### **2.5.1.7. Nefesi adım atışlarınıza göre ölçme**

Bir boş zaman aktivitesi olarak bir parkta, bahçede ya da nehir kenarında yürüyüşe çıkın. Normal nefes alırken uzunluğuna göre kaç adım attığınızı belirleyin. Birkaç dakika böyle devam edin ardından nefes veriş hızınızı bir adıma sabitleyin. Nefes alış hızınızı zorlamayın. Nefes alışınız normal tempoda devam ederken uzaması gerekip gerekmediğine odaklanın. On nefes boyunca sürdürün. Şimdi nefes veriş hızınıza bir adım daha ekleyin. Tekrar nefes alış hızınız arttıp artmadığına dikkat edin. Nefes veriş sürenizi keyifli olacağını hissettiğinizde uzatın, aksi takdirde zorlamayın. Yirmi nefes sonra kendi normal nefes alışverişinize dönün. Yaklaşık beş dakika sonra tekrar bu egzersiz uygulanabilir. Yorulmaya başladığınızı hissettiğinizde normale dönün. Birkaç egzersiz sonrası nefes alış ve veriş kapasiteniz artacaktır fakat aşırı egzersizden kaçının ve normal nefesinize dönmeden önce alışveriş hızınızı eşitleyip on ya da yirmi nefes boyunca sürdürün (Hanh,1976).

#### **2.5.1.8. Nefesi takip etmek**

Tam ya da yarım lotus pozisyonuna geçin ya da yürüyüşe çıkın. Yavaşça midenizin hareketini düşünerek nefes almaya başlayın. Ardından farkında olarak "normal bir nefes alıyorum" ve verirken yine farkında olarak "normal bir nefes veriyorum". Üç nefes boyunca sürdürün. Dördüncü nefeste nefes alışınızı uzatın ve farkında olarak "Derin bir nefes alıyorum" verirken yine farkında bir şekilde "Derin nefes veriyorum". Üç nefes boyunca sürdürün. Bu aşamadan sonra nefesinize iyice odaklanın. Midenizin ve akciğerlerinizin her hareketine odaklanın. Havanın giriş ve çıkışına odaklanın. Farkında olarak "Nefes alıyorum ve nefesin alışın başından sonuna kadar takip ediyorum. Nefes veriyorum ve nefes verişimin başından sonuna kadar takip ediyorum". Yirmi nefes daha devam edip normale dönün. Beş dakika ara verip egzersizi tekrarlayın. Bu sırada gülümsemeyi sürdürmeyi unutmayın (Hanh,1976).

#### **2.5.1.9. Bedenin konumu hakkında bilinçli farkında olma**

Bu egzersiz herhangi bir zaman veya yerde uygulanabilir. Nefesinize odaklanmaya başlayıp normalden daha sessiz ve derin bir nefes alışverişine başlayın. Bedeninizin pozisyonu hakkında bilinçli farkında olmaya çalışın. Yürüyor, ayakta

duruyor, uzanıyor ya da oturuyor olabilirsiniz. Nereye yürüdüğünüzü, nerede durduğunuzu, uzandığınızı, oturduğunuzu bilin. Bedeninizin amacı hakkında bilinçli farkında olun. Örneğin yeşil bir yamaç kenarında kendinizi yenilemek için, nefes egzersizleri yapmak için ya da öylesine duruyor olabilirsiniz. Ne yapıyor olursanız olun neden yaptığınızı bilin. Bir amacınız yoksa bile bir amacınız olmadığını bilin (Hanh,1976).

#### **2.5.1.10. *Bilinçli farkındalık ile geçen bir gün***

Haftanın sizin planınıza uyan herhangi bir gününü ayırın. O güne toplantı ya da arkadaş görüşmesi ayarlamayın. Diğer günlerde yaptığınız işi unutun. Sadece ev temizliği, yemek pişirme, çamaşır yıkamak ve toz almak gibi basit işleri yapın. Evi düzenleyip demizledikten sonra herşey olması gerektiği gibi uzun bir duş alın. Ardından kendinize bir çay hazırlayın ve için. Ardından nefes egzersizleri yapmak için dışarı çıkın. Bu sırada yakın bir arkadaşınıza mektup yazın fakat bunu yaparken bilinçli farkındalık durumuna geçin. Yazdığınız kelimelerin sizi başka yerlere çekmesine izin vermeyin. Her zamna olduğu gibi bu esnada da ne yazdığınızı bilerek yazın. Bu süreci arkadaşlarınızla konuşma esnasında ya da müzik dinlerken takip edebilirsiniz. Akşamüstü hafif bir yiyecek planlayın belki bir meyve tabağı ya da suyu. Yatmadan önce meditasyon yapın. Gün içerisinde yarım saat kırkbeş dakika uzunlukta iki yürüyüşe çıkın. Yatmadan önce zihninizi yorabilecek okuma gibi bir eylem yerine rahatlama egzersizleri yapın. Nefesiniz konusunda uzmanlaşın. Bu gün içerisinde yaptığımız her hareket normalde en az iki kat daha yavaş ve düşünerek yapılmalı (Hanh,1976).

Bu ve buna benzer bilinçli farkındalık egzersizleriyle kapasitenizi geliştirebilirsiniz. Gün içerisinde sıradan gibi gözükse herhangi bir işi bile bilinçli farkındalıkla yapmak mümkündür. Bir kere bu farkındalığa eriştiğinizde hayatınızın her alanında onun faydalarını görebilirsiniz. Bu farkındalığı kazandığımızda önceden bildiğiniz duygu, düşünce, davranış gibi alanlarda bakış açımızın değiştiğini deneyimlemeniz yüksek bir ihtimal olarak karşımıza çıkmaktadır.



## 2.6. Öz Kontrol (Self Control)

Öz kontrol ya da öz düzenleme kişinin kendi düşüncelerini, duygularını, dürtülerini ve davranışlarını belirlenen hedeflere ulaşmak için gerekli değişiklikleri yapabilme, kontrol edebilme kapasitesini ifade eder. Bu hedeflere ulaşmaya çalışırken kişi sosyal normlar, etik değerler, kurallar kanunlar gibi diğer düzenleyicilerle uyum göstermelidir (Gailliot vd., 2007). Muraven ve Baumeister (2000)'e göre öz-kontrol benlik tarafından kendini kontrole etme çabasıdır. Yani bir kişi başka türlü düşünmeye, hissetmeye, davranmaya çalıştığı zaman öz kontrol devreye girer (Muraven ve Baumeister, 2000, s. 247). Öz kontrol kavramı Rosenbaum (1980, s. 109)'a göre kişilerin öğrenme geçmişlerinde farklılıklar olduğundan, kişiden kişiye göre farklılık gösterebilen ve sonradan öğrenilebilen bir kavramdır.

Öz kontrol kavramı için belirlenen bir hedefe ulaşmak için duyguda, düşüncede, davranışta yapılan değişiklikler olarak tanımlamak yanlış olmayacaktır. Bandura'ya göre insanların gelişigüzel hedefler koymasının onların başarıya ulaşacağı anlamına gelmeyeceği görüşünü savunmuştur. Eğer insanlar hedeflerini ulaşamayacakları şekilde çok yüksek olarak belirlerse, kendi motivasyonlarını düşürüp sürekli başarısızlıkla karşılaşacaklardır fakat yeterince zorlayıcı hedefler koyan insanlar kolay hedeflere göre daha yüksek performans sergilerler. Eğer hedef belirlenirken o hedefe gitmek için alt hedefler belirlemezler ise yine başarısızlıkla sonuçlanacaktır. Bir çok bireysel sporda ulaşmak istenen hedefler ölçülebilir bir şekilde karşımıza çıkmaktadır (örn. cirit atma uzaklığı, koşu hızı, zıplama yüksekliği vb.) (Bandura, 1997). Bu sebeple ana hedefe giderken koyulabilecek alt hedefler ve bu hedeflerin zorluğunu doğru bir şekilde belirlemek ulaşılmak istenen noktaya ulaşmada başarı sağlamaktadır.

Muraven ve Baumeister (2000)'a göre öz-kontrol olmasaydı insanlar normal, tipik, ya da dürtüsel davranışlar sergilerdi (örneğin otomatik cevap verme ya da haz veren davranışları erteleyememe). Çoğu davranış efor gerektiren ve zorlayıcı olabilir ama duyguları, davranışları, dürtüleri, arzuları çok az kısıtlama ya da geçersiz kılma gerektirir. Bundan dolayı her efor gerektiren davranışlar öz kontrol gerektiren davranışlar değildir. Alanyazına göz atıldığında yüksek öz kontrol düzeyinin yüksek not ortalaması, yüksek özgüven, yeme bozuklukları ve alkol alışkanlığı gibi istenmeyen davranışlarda azalma, insanlar arası ilişkilerde başarılı olma, güvenli bağlanma ve en uygun duygusal tepkiler gibi olumlu davranışlarla ilişkili olduğu saptanmıştır (Tangney, Boone ve Baumeister, 2004).

Öz kontrol davranışları, belirli bir durum üzerinde etkili olan ve performansı bozan kaygı, ağrı veya düşünce gibi içsel olaylar üzerinde etkilidir. Öz kontrol tepkileri bu tür olayların neden olduğu etkilerin azaltılmasına yöneliktir. Bu gibi durumlarda öz kontrol performansı arttırmak için eğitilebilir. Örnek olarak sınav sırasında kaygı düzeyinin artmaya başladığını hisseden ve sınav kaygısı taşıyan bir öğrenci, kendi öz kontrol tepkilerini kullanarak (derin nefes alarak kendini rahatlaması gibi) kaygı düzeyini tekrar normal duruma indirilmesi bu durumu açıklamak için gösterilebilir. Sonuç olarak, sınav kaygısının performans üzerindeki olumsuz etkileri en aza indirilmiştir olur (Tangney, Boone ve Baumeister, 2004).

Rosenbaum (1980, s. 110)'a göre Öz kontrol için gereken davranışları şu şekilde kategorilere ayrılmıştır:

- a) Duygusal ve fizyolojik cevapları kontrol etmek için bilincin ve öz-ifadelerin kullanılması
- b) Problem çözme stratejilerinin uygulanması (ör.Planlama, problem tanımı, alternatiflerin değerlendirilmesi, sonuçları önceden sezme),
- c) Anında hazzı erteleme yeteneği
- d) Algılanan öz yeterlik

Sela vd. (2017) öz kontrol becerisinin davranış üzerindeki etkisini açıklarken şu örneği kullanmıştır: Birisi çalıştığı ofiste şort ve tişört giymeyi tercih edebilir fakat bunun yerine dışsal normlara uymak için, kişisel isteklerini bir kenara bırakarak takım elbise ve kravat giyebilir. Bu kısıtlamanın başka bir yolu da uzun vadeli kişisel hedeflere ulaşmak için dürtüleri geçersiz kılmaktır. Örnek olarak sağlıklı bir beslenme anlayışını yaşam felsefesi haline getirmiş bir kişi açlığını bastırmak için büyük boy bir pizzayı tek seferde yeme isteği duyabilir, ancak bu davranışının sonuçlarını veya salata yemek gibi kendi uzun vadeli hedeflerine daha uygun bir alternatifi olduğunu da bilir, bu yüzden mevcut dürtülerini geçersiz kılar ve uzun vadeli hedeflerini sağlıklı olarak karşılamak için salatayı tercih edebilir. Her iki durumda da kişiler, içgüdüleri yerine başka bir şey yapmak için önleyici kontrol uygularlar. Seçimler her ne kadar kişisel tercihlere göre yönelse de öz kontrol işin içine girdiğinde örnekte belirtildiği gibi diğer etkenler rol almaya başlamaktadır.

### **2.6.1. Öz kontrol - Öz düzenleme (Self control – Self regulation)**

Öz-kontrol, kişinin kendi tepkilerini, özellikle onları idealler, değerler, ahlak ve sosyal beklentiler gibi standartlarla uyumlu hale getirme ve uzun vadeli hedeflerin peşinde koşmalarını destekleme kapasitesini ifade eder. Birçok yazar öz kontrol ve öz-düzenleme (self-regulation) terimlerini birbirinin yerine kullanmaktadır, fakat bir ayrım yapan kişiler genellikle öz-kontrolün öz-düzenlemenin kasıtlı, bilinçli ve zahmetli bir alt kümesi olduğunu düşünmektedirler. Öz-düzenleme kavramı ise "sürekli vücut sıcaklığının korunması gibi fizyolojik süreçlere" denilmesi daha doğru olabilir (Baumeister, Vohs ve Tice, 2007, s. 351). Audiffren ve Andre (2015)'e göre öz düzenleme ve yürütme işlevlerinin, bilinçli bir şekilde davranışı (örneğin, uyarıları sınırlama ve baştan çıkarmalara karşı koyma) ya da stresli veya dikkat gerektiren işleri başarıyla yerine getirmek için gereken eforu kaynak olarak kullandığını düşünebiliriz. Başka bir deyişle, eylem gerçekleştirmek için gereken zihinsel efor, öz kontrolün, öz düzenleme altındaki görevi olarak tanımlanabilmektedir. Kimi yazarlar ise öz düzenlemeyi bilinçli ve ya bilinçsiz olarak kişinin verdiği tepkiler olarak tanımlarken öz kontrolü ise kişinin daha özgür ve bilinçli olarak bir amaç uğruna davranışlarını/düşüncelerini düzenleme yeteneği olarak tanımlamaktadır (Vohs ve Baumeister, 2016) Forgas, Baumeister ve Tice (2011)'e göre öz düzenleme, öz kontrol, öz farkındalık ve öz izleme gibi terimler birbirleriyle ilişkilidir ve psikoloji literatüründeki kullanımları tutarlı olmaktan uzaktır. Bu çalışmada da diğer çalışmalarda kullanıldığı gibi öz düzenleme ve öz kontrol kavramları birbirleri yerine kullanılabilen kavramlar olarak ele alınmıştır.

### **2.6.2. Öz kontrol için olması gereken kavramlar**

Öz düzenleme süreci en az üç ana başlıkta toplanabilir. Bu üç ana başlığın hepsi gereklidir ve bu nedenle herhangi birindeki eksiklik öz kontrol başarısızlığı ile sonuçlanabilmektedir (Forgas vd., 2011).

İlk ve en temel bileşen bir standarda bağlılıktır. Standartlar, birinin nasıl olabileceğine ilişkin kavramlardır ve öz-düzenleme, belirli bir standarda ulaşmak için kendini değiştirmeyi amaçlar. Standart olmadan, öz düzenleme amaçsızdır ve rastgele değişikliklerden öteye gidemez.

İkinci bileşen ise izlemektir. Bu düzenlenecek davranışa dikkat etmek anlamına gelmektedir. Carver ve Scheier (1981), insanın öz farkındalığının temel işlevsel

amacının öz düzenleme için olduğunu ve bu da kişinin kontrol etmeyi istediği davranışa yönelttiği dikkat anlamına geldiğini öne sürmektedir. Alkolün pek çok farklı konuda öz düzenleme bozukluğu yapmasındaki en önemli sebebin öz farkındalığı azaltması olduğu öne sürülmektedir. Böylelikle insanların normalde kontrol etmek isteyecekleri davranışlarındaki bilinci azaltır ve davranışı izlemeyi azaltacak herşey, öz kontrolü de azaltacaktır.

Üçüncü bileşen ise değişim kapasitesidir. Geleneksel irade kavramı, benlikteki değişiklikleri meydana getirmek için kullanılacak bazı içsel güç veya enerji gibi kavramları ifade eder. İrade dışında da kişilerin davranışlarını standart ve hedeflerine uygun hale getirmek için kullanabileceği bir çok bilişsel stratejiler vardır. Bununla birlikte, değişim kapasitesi, öz düzenleyicilerin kontrol etmek isteyebilecekleri temel dürtünün gücü gibi temel faktörlere de bağlıdır.

### **2.6.3. Öz kontrol güç modeli**

Güç-enerji modeli, öz-düzenlemenin, insanların öz kontrol gerektiren işlere ve eylemlere katılmalarını sağlayan evrensel bir güç veya enerji kaynağı olduğunu öne sürmektedir (Muraven, Tice ve Baumeister, 1998). Öz kontrol kavramının sınırlı enerji kaynağı olabileceği fikri ilk olarak Baumeister vd. (1994) tarafından ortaya atılmıştır. Bu kavramda öz kontrol zamanla tekrarlanan efordan dolayı bozulmaya karşı hassas bir yapısı olduğu saptanmıştır ve bunun da tıpkı yorulan bir kası andırdığı ortaya konmuştur. Bir bakıma efor gerektiren öz kontrol davranışları sırasında meydana gelen kendini kontrol eylemi, tüketilen sınırlı bir kaynağa dayanmaktadır. Bu sebeple tüketilen sınırlı öz kontrol kaynağı diğer öz kontrol davranışlarında bozukluğa yol açmaktadır. Ek olarak kaynak sonlu ve zaman içinde tükenmeye karşı savunmasız olarak kavramlaştırılmıştır.

Öz kontrol kaynaklarının tükenmesi, bireylerin artık baştan çıkarmalara, zevki ertelemeye, dürtülere ve iyi alışkanlıklara direnmek için çaba harcamayacakları şekilde öz-düzenleme başarısızlığına yol açmaktadır (Hagger vd., 2010).

Öz kontrol kavramının kas ile ilgili benzerlikleri göz önüne getirildiğinde araştırmacıların aklına öz kontrolün aynı kasların geliştirilmesi gibi düzenli egzersizler ile geliştirilebilir mi sorusu gelmiştir. Bu bağlamda Baumeister vd. (2007) para harcama veya egzersiz yapma gibi belirli bir alandaki davranışları düzenlemeye yönelik öz kontrol çabaları, ders çalışma veya ev işleri gibi ilgisiz alanlarda da gelişmelere yol

açtığı saptamıştır. Ayrıca duruşu düzeltme, sözlü davranışın değiştirilmesi, baskın olmayan el ile basit bir iş yapma gibi günlük öz kontrol egzersizlerinin kişinin öz kontrol becerisinde yavaşta olsa iyileşme sağladığı ve bu gelişimin laboratuvar ortamında ölçülebildiği saptanmıştır. Bu gibi egzersizlerin, günlük egzersizlerden çok daha farklı diğer hedeflere ulaşmada aktarılabildiğini bulmak bu modeli destekleyen bir diğer bulgu olduğu görülmektedir. Muraven vd. (2010) çalışmasında güç modelini destekleyecek bulgulara ulaşmıştır. İki haftalık araştırmasında basit öz kontrol egzersizlerinin genel öz kontrol kapasitesini arttırdığını ortaya koymuştur. Bu da öz kontrolün kaslar gibi egzersizle geliştirilebileceğini göstermektedir.

Diğer yandan öz kontrol kapasitesi eğer kas ya da güç ile benzeşiyorsa, öz kontrol gerektiren bir hareket sonrasındaki performansta düşüş olması gerekir ya da eğer egzersizin öz kontrole etkisi var ise bu etkinin yararlarını kişinin öz kontrol azaltan etkinlikten bir süre sonra toparlanmasıyla görülmesi beklenir. Bu konuda araştırmalarını şekillendiren Muraven vd. (2010) gerçekten öz kontrolün kas sistemiyle benzerlikler taşıdığını ortaya koymuştur. Muraven vd. (1999, s.453)'a göre "kısa vadede, efor öz kontrolü yorar ve gücünü azaltır; uzun vadede ise egzersiz öz kontrolün gücünü artırır ve daha dayanıklı yapar".

Öz kontrol kaynaklarının tükenmesi nedeniyle öz düzenlemenin başarısızlığına ego tükenmesi adı verilir. Mola vermeden veya dinlenmeden öz kontrol gerektiren çeşitli görevlerde bulunan kişilerin öz kontrol kaynaklarını tüketmeleri muhtemeldir (Muraven vd., 1998). Ortaya çıkan ego tükenme durumu, iyileşme için yeterli olana kadar kendi kendini düzenleme gerektiren daha sonraki görevlerde bulunamayacakları anlamına gelir. Örneğin bir ofis çalışanının doktoru tarafında egzersiz yapması tavsiyesini aldığı yine bu çalışanın aynı gün içerisinde işyerinde günün sonuna kadar rapor hazırlanmasını istendiğini varsayalım. İşçi çok sayıda zahmetli hesaplamalar gerektiren bu işi istifa dürtüsünü kontrol altına almak ve işin üstesinden gelebilmek için öz kontrol kaynaklarını kullanmak zorundadır. İşin günün sonuna yetiştirilmesi gerektiğinden ara vermeden çalışır ve öz kontrol kaynaklarını tüketir. Günün sonunda doktorun önerdiği gibi egzersiz saati geldiğinde, egzersize gitmek yerine arkadaşlarıyla bir şeyler içip yemek yemeyi tercih eder. Güç-enerji modelinin öngördüğü gibi çalışan, yine önemli miktarda öz kontrol gerektirecek davranış yerine öz kontrol talebinin az ve ya hiç olmadığı, daha çekici olan seçeneği tercih ederek egzersiz yapmaktan kaçındı. Daha da önemlisi, egzersize katılmamasının nedeni fiziksel yorgunluk değildi. Öz

kontrol rezervlerinin tükenmesi muhtemelen zihinsel yorgunluğa sebep oldu. Bu örnek, öz kontrolün, bir alanda (örneğin işyerinde) tükenmesi durumunda, diğerlerinde öz düzenleme başarısızlığına yol açtığını ve güç-enerji modelenin geçerliğini göstermektedir (Hagger vd., 2010).

Gailliot vd. (2007) yılında yaptığı araştırmada dolaşım sisteminde bulunan ve nörotransmittere çevrilerek beyine yakıt verebilen glikozun öz kontrol üzerindeki etkilerine bakmışlardır. Bunun sonucunda öz kontrol gerektiren davranışlarda bulunmanın kandaki glikoz seviyesine düşürdüğü ve davranışsal görevlerde öz kontrol davranışını zayıflattığını tespit etmişlerdir. Şekerli bir bardak limonata içmenin bu etkileri azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Büyük ihtimalle kandaki glikoz seviyesini arttırmanın buna yol açtığı söylenebilir çünkü glikoz içermeyen diyet tatlandırıcılar ile içilen limonatada böyle bir etki görülmemiştir.

## **2.7. İlgili Araştırmalar**

Bu başlık altında açık alan rekreasyonu, doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık ve öz kontrol kavramlarının bir birleriyle olan ilişkilerini ortaya koyan çalışmalar incelenmektedir.

### **2.7.1. Doğaya bağlılık ve açık alan rekreasyonu ilgili araştırmalar**

Wolsko ve Lindberg (2013) yaptıkları çalışmada doğaya bağlılığın açık alan rekreasyonu ile ilişkisini incelemişlerdir. Buna göre açık alan aktivitelerini üçe ayırmışlardır;

- Doğaya saygılı aktiviteler (Kano, hiking, kar raketi yürüyüşü, köpek gezdirme vb.)
- Tüketim içeren aktiviteler (Avlanma, balık tutma)
- Motorlu aktiviteler (Atv sürmek, kararacı sürmek, hız motoru kullanmak, jet-ski kullanmak vb.)

Çalışma kapsamına katılan katılımcılara yukarıdaki açık alan aktiviteleri türlerinden hangilerini tercih ettikleri sorulmuştur. Çalışma sonucuna göre doğaya bağlılığı yüksek olan bireylerin daha fazla doğaya saygılı aktiviteleri tercih ettiğini ve motorlu aktiviteleri daha az tercih ettikleri belirlenmiştir. Bu bulgu Peterson vd. (2008) ortaya koyduğu

doğaya saygılı açık alan aktivitelerinin, çevreci davranışı arttırdığı yönündeki bulguyu da desteklemektedir.

Barton vd. (2016) ortaya koyduğu verilere göre el değmemiş doğa da geçirilen zamanın özellikle genç kızlarda doğaya bağlılığı geliştirmede önemli bir araç olduğu tespit edilmiştir. Gençler doğal alanlarda bulunmaları için teşvik edilmelidir çünkü bu alanlarda bulunmanın doğaya bağlılık, zihinsel iyi oluş ve özgüven üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Özellikle gençlikten yetişkinliğe geçilen süreçte bu alanlarda vakit geçirmek gelecekteki iyi oluş için gerekliliği savunulmaktadır.

Beery vd. (2013) çalışmasında İskandinav açık hava felsefesi olan "friluftsliv" kavramının doğaya bağlılıkla ilişkisini incelemiştir. Friluftsliv kavramı temelinde açık alan aktivitelerini içermektedir fakat bu kavram daha çok bu aktivitelere felsefi açıdan yaklaşmaktadır. Çalışmada bu kavram doğa temelli açık alan rekreasyonu kavramı olarak kullanılmaktadır. Bu çalışmada doğa temelli rekreatif aktiviteler ayrıca bir kategoriye sokulmamıştır. Araştırma bulgularına göre açık alan rekreasyonu doğaya bağlılık kavramı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. Bu anlamlı ilişki açıklanan sekiz farklı aktiviteyi içermektedir. Bu aktiviteler; ormanda ya da kırsal alanlarda yürüyüş, zevk ya da egzersiz için yapılan yürüyüşler, köpek gezdirme, yürüyüş batonlarıyla yürüme, bahçe ile ilgili yapılan işler, piknikler ve mangallar, kuş gözlemi ya da bitki hayvan incelemeleri, doğada yapılan meditasyon ve yoga aktiviteleri olarak sıralanmaktadır.

### **2.7.2. Bilinçli farkındalık ve açık alan rekreasyonu ilgili araştırmalar**

Yapılan deneysel çalışmalar doğal alanlarda bulunmanın zihinsel, duygusal ve sosyal alanlara yönelik bir çok faydayla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Frumkin, 2012). Trunnell vd. (1996) yaptığı çalışmada doğada 2 gece 3 gün süren ve çeşitli aktiviteler (yürüyüş, yemek pişirme, balıkçılık vb.) içeren bir kamp planlamıştır. Katılımcılar deney ve kontrol grubu olmak üzere gruplara ayrılmıştır ve deney grubundakilere bilinçli farkındalık hakkında bilgi verilip, meditasyon yoluyla nasıl çalışacakları gösterilmiştir. Bu gruptaki insanlar her gün 10 dakikalık iki bilinçli farkındalık meditasyon programını takip etmeleri istenmiştir. Meditasyon programında sakin ve rahat bir pozisyonda oturan katılımcılar o andaki nefes alışverişini takip edip, zihninde oluşan duygu ve düşünceleri tanımlanmaları istenmiştir. 22 farklı grupla gerçekleştirilen bu çalışma sonucunda bilinçli farkındalık eğitiminin açık alan

aktivitelerinden elde edilen deneyimi arttırdığı gözlemlenmiştir. Özellikle bilinçli farkındalık eğitimi alan insanların bu eğitimi almayanlara göre daha az sıkılma duygusu yaşadıkları saptanmıştır. Wolsko ve Lindberg hem bilinçli farkındalığın hem de zihinsel sağlığın doğaya saygılı açık alan etkinlikleriyle arttırılacağını ortaya koymuştur. Araştırmacılara göre doğada zaman geçirme ile bilinçli farkındalık arasında çift yönlü bir ilişki vardır. Bu ilişkinin temeli, bilinçli farkındalık ve doğaya saygılı aktivitelerin ikisinde zihinsel ve duygusal olarak aynı alanları geliştirmesinden kaynaklandığını öne sürmüştür. Bu aktivitelerin faydaları arasında benmerkezci kaygıların azalması, kişinin benliğinin bağımsız bir şekilde ayrılması ve o anki deneyimin cazibesine kapılması gösterilebilmektedir (Wolsko ve Lindberg, 2013). Yapılan bir diğer araştırmada doğanın duygu durumu, bilinçli farkındalık, iyi-oluş ve hayattaki anlamı üzerine etkileri incelenmiştir. Bunun için araştırmacılara katılımcılara otuz gün boyunca günde otuz dakika doğal ortamlarda vakit geçirmeleri istenmiştir. Araştırmanın bulgularında katılımcıların kontrol grubuna göre ölçülen bütün değişkenlerde anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. İnsanların şehirlerdeki doğal alanlar yerine, uzaklardaki doğal alanlarda vakit geçirmeleri bilinçli farkındalık seviyelerinde farklılıklar olduğu saptanmıştır. Şehirdeki alanlarda vakit geçiren katılımcıların bilinçli farkındalık seviyelerinde anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır (Hamann ve Ivtzan, 2016).

### **2.7.3. Öz kontrol ve açık alan rekreasyonu ilgili araştırmalar**

Doğal veya şehirden uzak vahşi yaşamın içerisinde bulunan insanlar çelişkili duygular içerisinde kendilerini bulabilmektedir. Her ne kadar o ortamla etkileşime girmek için heyecan duyuyor olsa da bu durumdan korku duyabilir. Doğal alanların içinde bulundurduğu macera ögesi çekici gelebilmektedir. Vahşi doğa, çoğu zaman zorlayıcı olabilmektedir ve gerçekten doğayı deneyimleme konusunda istekli olanlar buna saygı göstermelidir. Doğal ortamların içinde bulunan insanlar ona hakimiyet kurmaya çalışma yerine karşılaşacağı durumları kabul edip ona uyum sağlaması gerekmektedir. Bu durumda rahat kalabilmek için kişi duygularını (korku, heyecan, panik vb.) kontrol edebilmeli, içinde bulunduğu psikolojik engelleri aşmalı ve heran herşeyin olabileceğinin farkında olarak hareket etmelidir (Scherl, 1989). Degenhardt ve Buckhecker (2012), İsviçre ve çevre ülkelerde (Almanya, Avusturya) yaygın olarak bulunan yakınlarda açık alan rekreasyon alanları üzerine bir araştırma yapmışlardır. Bu alanlar şehir, kasaba, köy gibi bir yerleşim yerine yürüyerek ya da bisikletle



ulaşılabilir doğal alanları (orman, çayır, nehir, göl vb.) tanımlamak için kullanılmıştır. Çalışmada araştırmacılar nitel araştırma metodu kullanmıştır ve katılımcılara yer tercihi, katılım amacı, katılım şekli, katılım nedeni tanımlamak için sorular yöneltilmiştir. Ek olarak katılımcıların bu alanların nerede ve nasıl olmasını istediklerini belirlemek için de sorular yöneltilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre yakın alanda yapılan açık alan rekreasyon aktiviteleri, öz kontrollü sağlık davranışı olarak kabul edilebileceği belirtilmiştir. Çalışmada ulaşılan 18 kişininde kapalı alanlarda çalışma hayatı olduğu bu sonuçların çıkmasında bir faktör olabileceği göz ardı edilmemelidir.

#### **2.7.4. Doğaya bağlılık ve bilinçli farkındalık ilgili araştırmalar**

Howell vd. (2011) yaptığı çalışmada doğaya bağlılığın iyi oluş ve bilinçli farkındalıkla ilişkisine bakılmıştır. İki aşamadan oluşan çalışmada örneklem grubunu lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın ilk aşamasında Kanada Üniversitesinde Psikolojiye giriş dersi alan, yaş ortalaması 22.17 olan 462 lisans öğrencine ulaşılmıştır. Öğrenciler ders kredisi karşılığında çalışmaya dahil olmuştur. Bu aşamadaki bulgular incelendiğinde doğaya bağlılık kavramı ve bilinçli farkındalıkla anlamlı bir kolerasyon ilişkisi saptanmamıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında yine aynı örneklem grubu içerisinde seçilen, yaş ortalaması 20.39 olan 275 psikoloji lisans öğrencisi katılmıştır. İkinci çalışmanın sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ve doğaya bağlılık arasında pozitif kolerasyon olduğu saptanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları incelendiğinde ise doğaya bağlılık, iyi oluş ve bilinçli farkındalık arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre doğaya bağlılık düzeyleri yüksek olan bireylerin iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin de daha iyi olduğu belirtilmiştir.

Wolsko ve Lindberg (2013) psikolojik iyi oluş, doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık ve açık alan rekreasyonu arasındaki ilişkiler için bir araştırma yürütmüşlerdir. Bu araştırma kapsamında 3 farklı çalışma planlanmıştır. Bu çalışmaların birinci ve ikinci aşamasında bilinçli farkındalık ve doğaya bağlılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Birinci çalışma için Pasifik Üniversitesinde sosyal bilimler dersi alan, ders kredisi karşılığında çalışmaya katılan ve yaş ortalamaları 30.11 olan 265 kişiye ulaşılmıştır. İkinci çalışma için ise yine aynı grup içerisinde 223 lisans öğrencisinden yararlanılmıştır. Birinci çalışmanın bulgularına göre doğayla bağlılık ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve doğaya bağlılık düzeyleri

yüksek olan kişilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin de yüksek olduğu saptanmıştır. İkinci çalışmada ise birinci çalışmada elde edilen bulguları destekleyen verilere ulaşılmıştır. Sonuç olarak bilinçli farkındalık ve doğaya bağlılık arasında zayıf veya orta düzey pozitif bir kolerasyon olduğu ortaya konulmuştur.

Barbaro ve Pickett (2016) araştırmalarında doğaya bağlılığın bilinçli farkındalık ve çevresel davranışa etkisini incelemişlerdir. İki aşamalı araştırmada ilk araştırma kapsamında Midwestern Üniversitesi'nde okuyan yaş ortalaması 20.11 olan 360 lisans öğrencisine ulaşımlardır. Öğrenciler Psikoloji bölümü katılımcı listesinden seçilmil ve ders kredis karşılığında çalışmaya dahil edilmişlerdir. Bulgulara göre bilinçli farkındalık ve çevresel davranışlar arasında pozitif yönlü bir kolerasyon saptanmıştır ve doğaya bağlılık bu ilişkiyi dolaylı olarak desteklemektedir. İkinci aşamada ise Amazon Mechanical Turk (MTurk) platformundan ulaşılan ve yaş ortalamaları 38.01 olan 296 katılımcıyla gerçekleştirilmiş. Katılımcılar MTurk filterine göre seçilmiş ve doldurulan anket karşılığında 1 dolar verilmiştir. Bu araştırmanın sonuçları da ilk araştırmanın sonuçlarını desteklediği saptanmıştır. Araştırmaya göre bilinçli farkındalık ve doğaya bağlılık arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu ilişki bilinçli farkındalığın doğayla ilgili deneyimleri güçlendirdiği belirtilmiştir ve doğayla ilgili olan bu deneyimlerin sonucunda insanın doğayla bağlantısını güçlendirebileceği ortaya konmuştur (Barbaro ve Pickett, 2016). Yapılan en son araştırmalarda doğaya bağlılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin hatları daha da belirgin bir şekilde ortaya çıktığı görülmüştür.

Schutte ve Malouff (2018) 12 çalışmanın sonuçlarını inceledikleri meta analiz çalışmasında doğaya bağlılık ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir bağ olduğunu ortaya koymuşlardır. Bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik çalışmalarda doğal alanlarda zaman geçirilmesinin faydalı olacağını ayrıca doğaya bağlılık düzeyini arttırmak için bilinçli farkındalık yöntemlerinden yararlanabileceğini ortaya koymaktadır. Doğaya bağlılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki, bilinçli farkındalığı ölçmek için kullanılan araç seçimiyle doğrudan ilgilidir. Ek olarak yaşlı ve toplumsal kesim ile yapılan çalışmalar, öğrenciler arasında yapılan çalışmalara göre bilinçli farkındalık ve doğaya bağlılık arasında daha güçlü bir bağ olduğunu saptamıştır.

### **2.7.5. Öz kontrol ve bilinçli farkındalık ilgili araştırmalar**

Bilinçli farkındalığın yararları genelde öz-düzenleme ve öz-kontrol olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bilinçli farkındalık olgusunun dikkati düzenleme boyutuyla öz kontrolün doğasında yer alan düzenleme kavramıyla ilişkili olduğu düşünölmektedir (Feltman, Robinson ve Ode, 2009). Bowlin ve Baer (2012) bilinçli farkındalık ve öz-kontrolün birbirleriyle pozitif yönlü ilişkisi olduğunu saptamışlardır. Aynı zamanda bu iki kavram psikolojik iyi oluşla pozitif, genel sıkıntı (kaygı, depresyon, stress) ile negatif bir ilişki içinde olduğunu saptamışlardır. Witmann vd. (2014) bilinçli farkındalığın günlük planlama ve karar verme üzerinde etkili olduğunu saptamışlardır. Aynı zamanda bilinçli farkındalık geçici öz kontrol ile anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Bilinçli farkındalık ve öz kontrol düzeyleri yüksek olan insanların daha az agresiflik göstrediği ve zarar verici davranışlardan kaçındığı bilinmektedir (Yusainy ve Lawrence, 2014).

Kabat-Zinn, Liworth ve Burnley bilinçli farkındalık meditasyon yöntemi ile kronik ağrıyı öz kontrollü bir şekilde başa çıkmayı amaçlayan bir dizi klinik çalışma yapmıştır. Bu çalışmaya göre bilinçli farkındalık meditasyonu, içinde barındırdığı özgün yöntemlerle öz kontrol geliştirmede ve kronik ağrıya yönelik psikolojik müdahale konusunda tavsiye edilen bir yöntemdir (Kabat-Zinn, Lipworth ve Burney, 1985).

### **2.7.6. Öz kontrol ve doğaya bağlılık ilgili araştırmalar**

Chow ve Lau (2015) öz kontrol kavramının tükenen benlik kaynaklarını yenilemede doğal alanlarda yapılan çalışmaların etkisini incelemişlerdir. Kişinin öz kontrol başarısızlığının bireysel ve toplumsal sorunlar yaratabileceğini savunmuşlardır. Ek olarak benlik kaynaklarını tüketen bireylerin büyük olasılıkla öz kontrolünde de başarısız olacağını öne sürmüşlerdir. Yaptıkları çalışmada benlik kaynaklarının geri kazanılmasında doğal alanlarda bulunmanın, diğer terapi yöntemleri göz önüne alındığında, çok daha düşük harcamayla etkili bir yöntem olduğunu belirtmişlerdir. Kısaca insanlar tükendiğinde doğa onları güçlendirir görüşünü savunmuşlardır.

### **3. YÖNTEM**

Bu çalışmanın amacı, dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık ve öz-kontrol düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçları, araştırmanın verilerinin toplanması ve veri analiz teknikleri tanımlanmıştır.

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Araştırmanın modeli, betimsel araştırmanın nedensel-karşılaştırmalı araştırma türü olup doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık ile öz kontrol arasındaki ilişkileri betimlemektedir. Ek olarak bu kavramların farklı bağımsız değişkenlerden etkilenip etkilenmediğinin ortaya konması amaçlanmıştır.

#### **3.2. Örneklem Grubu**

Araştırmanın evrenini aktif olarak dağcılık sporuyla uğraşan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın evren büyüklüğünden doğan sınırlığın aşılması için seçilen örneklem grubunu ise, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 540 dağcıdan oluşmaktadır.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan doğaya bağlılık ile ilgili veriler “Doğayla İlişki Ölçeği” (Ek-1) ile toplanmıştır. Araştırmanın diğer değişkeni olan bilinçli farkındalık ve öz-kontrol ile ilgili veriler ise sırasıyla "Bilinçli Farkındalık Ölçeği” (Ek-2) ve “Kısa Öz-kontrol” (Ek-3) ile toplanmıştır. Ayrıca katılımcıların kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” (Ek-4) kullanılmıştır.

### 3.3.1. Doğaya bağlılık ölçeği

Doğaya bağlılıkla ilgili literatürde bulunan yedi farklı ölçme aracının olduğu (Commitment to nature (Davis, Green ve Reed, 2009), Connectedness to nature (Mayer ve Frantz, 2004), Connectivity with nature (Dutcher vd., 2007), (Kals, Schumacher ve Montada, 1999), Enviromental identity (Clayton, 2003), Inclusion of nature in self (Schultz, 2001), Nature Relatedness (Nisbet vd., 2009) ancak ortak yapıda benzerliklere sahip bu ölçme araçlarından Tam (2013) iki tane çok boyutlu ölçeğin (Enviromental Identity ve Nature Relatedness) doğaya bağlılık değişkenlerini tahmin konusunda istikrarlı bir şekilde daha iyi sonuçlar verdiğini ortaya koymuştur.

Bu sebeplerden dolayı çalışmada ilgili alanyazında var olan diğer çevresel ve doğaya bağlılığı ölçen ölçeklerin (ör. Doğaya bağlılık, Yeni çevresel paradigma, Ekoloji vb.) doğaya bağlılık kavramını ölçmede yeterli bir araç olmadığı düşünülmüştür. Doğayla ilişki ölçeğinin çok boyutlu yapısı ve anlaşılır diliyle doğaya bağlılık kavramını daha iyi açıkladığına karar verilmiş ve çalışma kapsamında kullanılmasına uygun görülmüştür.

Doğaya Bağlılık Ölçeği Nisbet, Zelenski ve Murphy (2009) tarafından, bireylerin doğaya bağlılıklarının bilişsel, duyuşsal ve deneyimsel boyutunun derecesini belirlemek amacıyla geliştirilmiş 21 maddelik bir ölçektir. Beşli likert tipinden oluşan ölçek özbenlik, deneyim, perspektif olmak üzere üç alt boyuta sahiptir. Yüksek puan yüksek doğaya bağlılık düzeyine işaret etmektedir. Ölçeği iç tutarlılık katsayısı, .87 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar için ise sırasıyla özbenlik .84, perspektif .66, deneyim .80 olarak tespit edilmiştir. Özbenlik alt boyutu, bireyin doğa ile ilgili karakterini ölçmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Perspektif alt boyutu, bireyin doğaya bakış açısını belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Deneyim alt boyutu ise bireyin doğa ile ilgili deneyimlerini ölçmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Çakır, Kararlan, Şahin ve Ertepinar tarafından 2015 yılında yapılmıştır (Çakır vd., 2015). Dil geçerliliği için uzman görüşünden yararlanılmış ve çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinden oluşan 859 kişilik örneklem grubundan yararlanılmıştır. Doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçek orjinal çalışmada olduğu gibi 21 soru ve 3 alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin açıklanan varsan oranı %44.71 ve Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı ( $\alpha$ ) .87 olarak tespit edilmiştir. Özbenlik, perspektif ve deneyim alt boyutları

için Cronbach Alpha katsayısı ise sırasıyla .87, .74, .73 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin güvenirlik katsayısı .85 olarak tespit edilmiştir.

### **3.3.2. Bilinçli farkındalık ölçeği**

Ölçek Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş olup, bireyin kendi deneyimlerinin ve yaşantılarının farkında olma düzeyini ölçmektedir. Ölçek altılı likert tipi olup 1'den 6'ya kadar puan vermektedir. Doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizleri sonucuna göre ölçeğin tek faktörlü olduğu ortaya konulmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa değeri kabul edilebilir değer olan .82 olarak tespit edilmiştir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici, ve Deniz (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçekte dil eşdeğerliği sağlamak için İngilizce-Türkçe; Türkçe-İngilizce çeviriler uygulanmış ve sonuçlar arasında olumlu ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Yapılan faktör analizleri sonuçlarına göre ölçeğin tek boyutlu olduğu belirlenmiştir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)'nin her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır. BİFÖ ölçüt-bağıntılı geçerliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda da anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alpha değeri .87 olarak tespit edilmiştir.

### 3.3.3. Öz kontrol ölçeği

Öz kontrol ölçeği Tangney, Baumeister ve Boone tarafından (2004) kişilerin öz kontrol düzeylerini tespit etmek amacıyla geliştirilmiş tek boyutlu ve 36 sorudan oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Tangney vd. (2004) tarafından ölçeğin 13 maddelik kısa versiyonu da oluşturulmuştur. Bu versiyonun orjinal ölçekle tutarlı bir şekilde öz kontrol kavramını ölçtüğü araştırmacılar tarafından belirtilmiştir. Öz kontrol ölçeğinin kısa versiyonuyla olan kolerasyon kat sayısı  $r=0.93$  olarak tespit edilmiştir. Kısa öz kontrol ölçeğinin iç tutarlılık kat sayısı .83 olarak tespit edilmiştir. Bir ile üç haftalık tekrar test sonuçları da tatmin edici derecede yüksek tespit edilmiştir. Kısa öz kontrol ölçeği uzun versiyonuyla neredeyse aynı ölçüde çalıştığını araştırmacılar ölçek geliştirme çalışmalarında raporlamışlardır.

Ölçeğin kısa versiyonunun Türkçe'ye uyarlama çalışması Nebioğlu, Konuk, Akbaba ve Eroğlu (2012) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada kısa öz kontrol ölçeğinin doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizi sonucunda iki alt boyutlu (öz-disiplin ve dürtüsellik) ve 9 maddeli bir yapı ortaya konmuştur. Öz disiplin alt boyutu, bireylerin öz disiplin düzeyleri ile ilgili sorulardan oluşmaktadır. Dürtüsellik alt boyutu ise bireyin dürtüleri ile ilgili sorulardan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik kat sayısı .83, test tekrar test sonucunda ise .87 olarak belirtilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında ortaya çıkan iki boyutlu durumun, alanyazında yapılan ve kısa öz kontrol ölçeğini iki boyutta açıklayan diğer çalışmaları destekler niteliktedir (de Ridder vd., 2011; Ferrari, Stevens ve Jason, 2009; P. W. Maloney, Grawitch ve Barber, 2012) Güvenirlilik katsayılarının .70 ile .90 arasında olması, yüksek güvenilirlik düzeyine işaret etmektedir (Nunnally ve Bernstein, 1994). Dolayısıyla, ölçeğe ilişkin iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının kabul düzeyini karşıladığı görülmektedir.

### 3.3.4. Kişisel bilgi formu

Araştırma ile ilgili katılımcılara ilişkin kişisel bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, dağcılık türü, yaş, eğitim bilgileri vb. Demografik sorular yer almaktadır (Ek-4).

### 3.4. Veri toplama süreci

Katılımcılar Doğayla İlişki Ölçeği (DİÖ), Biliçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖÖ)'nin çevrimiçi halini doldurmuşlardır. Tüm ölçeklerin Türkçeye uyarlaması yapılmış, geçerli ve güvenilir ölme araçları olduğu kanıtlanmıştır. Katılımcılara araştırmanın detayları ve amacı anlatılmış, istendiği takdirde sonuçlarının paylaşılacağı belirtilmiştir. Demografik sorular kısmında eğitim, yaş, gelir düzeyi bilgilerinin yanı sıra dağcılık sporuyla ilgili (türü, tecrübesi, yapılan harcama) sorular yönlendirilmiştir. Katılımcılar üniversitelerin dağcılık kulüpleri (KOUDAK, YTÜDAK, ANADOSK, ODAK), dağcılık federasyonunun 2018 yılında düzenlediği yaz temel ve gelişim eğitimlerine katılan dağcılar ve online ölçme aracı formunun ulaştırılabildiği dağcılar ile sınırlıdır. Ölçeklerin çevrimiçi hali Google formlar tarafından oluşturulup, katılımcılara yönlendirilmiştir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırma amaçlarını incelemeye ilişkin analizler 540 katılımcıdan toplanan veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Verilerinin analize uygun hale getirilmesi için öncelikle kayıp ve hatalı veriler tespit edilmiştir. Veri setinde hatalı veya kayıp veriye rastlanmadığı için veri seti analize uygun olarak kabul edilmiştir. İstatistiksel hesaplamalar SPSS (sürüm 24,0 ve 21,0) istatistik programında yapılmıştır. Frekans, yüzde ve katılımcıların ölçeklerden aldığı puanların ortalamasını belirlemek için betimsel istatistik metodundan yararlanılmıştır.

Fark istatistikleri öncesi parametrik ve parametrik olmayan test kullanımı kararını vermeye yönelik yapılan Levene test sonuçlarına göre varyansların homojen olup olmadığı ( $p>0.05$ ); Shapiro-Wilk test sonuçlarına normal dağılım gösterip göstermediği ( $p>0.05$ ) incelenmiştir. Buna göre normal dağılım gösteren bağımlı değişkenlerin bağımsız değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının arasında t-testi, tek değişkenli varyans analizinden (tek yönlü ANOVA) yararlanılmıştır. Anova testi sonrası gruplar arasındaki farkı belirlemek için ise Tukey pot-hoc testinden yararlanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen değişkenler arasında ise Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testlerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arasında ilişkiyi incelemek için ölçeklerin parametrik test koşullarını sağlamadığı saptanmıştır. Bu nedenle parametrik olmayan kolerasyon (Spearman Kolerasyon) testinden yararlanılmıştır. Korelasyon katsayısı 0.70-1.00 arasında olması ilişkinin yüksek, 0.70-0.30 aralığı ilişkinin orta, 0.30-0.00



arasında olan katsayı ise ilişkinin düşük seviyede olduğunun göstergesidir (Büyüköztürk, 2011: s.32).

Araştırmada tüm bulgular %95 güven aralığına ve  $p < 0.05$  anlamlılık düzeyine göre sınanmıştır.

#### 4. BULGULAR

Bu başlık altında araştırmanın bulguları yer almaktadır.

##### 4.1. Demografik Özellikler

**Tablo 4.1.1.** Araştırmaya Katılan Dağcılara Ait Demografik Özellikler

Özellikler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	219	40.6
	Erkek	321	59.4
Yaş	17-21	75	13.9
	22-25	115	21.3
	26-30	72	13.3
	31-35	49	9.1
	36-40	65	12.0
	41-45	41	7.6
	46+	123	22.8
	Gelir Düzeyi	0-2220	188
2221-3000		92	17.0
3001-4000		89	16.5
4001-5000		77	14.3
5001+		94	17.4
Eğitim Durumu	Ortaokul-Lise	71	13.1
	Lisans	384	71.1
	Lisansüstü	85	15.7
Dağcılık Tecrübesi	0-2	170	31.5
	3-5	164	30.4
	6-8	69	12.8
	9+	137	25.4
Dağcılık Yıllık Harcaması	0-999	183	33.9
	1000-1999	90	16.7
	2000-2999	72	13.3
	3000-4999	77	14.3
	5000+	118	21.9
Hayvan Sorumluluğu	Evet	407	75.4
	Hayır	133	24.6
Şehir içi Ulaşım	Şahsi araba	124	23.0
	Otobüs toplu taşıma	195	36.1
	Metro toplu taşıma	149	27.6
	Bisiklet	72	13.3
Kaynak Tüketimi	Evet	454	84.1
	Hayır	86	15.9
Satın Alma Tercihi	Evet	304	56.3
	Hayır	236	43.7

Tablo 4.1.1. (Devam) . Araştırmaya Katılan Dağcılara Ait Demografik Özellikler

Dağcılık Türü	Hiking	98	18.1
	Trekking	160	29.6
	Tırmanış	117	21.7
	Dağcılık	165	30.6

Yukarıda Tablo 4.1.1. 'e bakıldığında, araştırmaya katılan dağcıların 219'u kadın (%40,6), 321'i erkektir (%59,4).

Yaş değişkeni bakımından en çok katılımcı 22–25 (%21.3) yaş aralığındadır. Gelir düzeyi değişkenine bakıldığında en çok katılımcı 2220 TL ve altı (%34.8) kazanan dağcılar arasında olduğu belirtilmiştir. Dağcılarının eğitim durumu incelendiğinde lisans (%71.1) mezunu oldukları görülmektedir. Dağcılık tecrübesi değişkenine göre incelendiğinde ise araştırmaya katılan dağcılarının 0-2 (%31.5) yıl tecrübe aralığında olduğu görülmektedir. Dağcılarının bu spor için yaptıkları yıllık harcama değişkenine bakıldığında, dağcılarının en çok 0-999 TL (%33.9) arasında harcama yaptıkları görülmektedir. Hayvan sorumluluğu değişkeni incelendiğinde ise dağcılarının %75'inin daha önce bir hayvan sorumluluğu aldığı görülmektedir. Şehir içi ulaşım değişkeni incelendiğinde dağcılarının en çok otobüs (%36.1) tercihini kullandığı belirlenmiştir. Kaynak tüketimi değişkeni incelendiğinde dağcılarının %84'ünün kaynakları tüketirken hassasiyet gösterdiği belirtilmiştir. Satın alma tercihi incelendiğinde ise dağcılarının %56.3'ünün satın alırken ürünlerin çevreye potansiyel etkisini göz önünde bulundurduğu belirtilmiştir. Dağcılık türü değişkeni incelendiğinde ise katılımcıların en çok dağcılık (%30.6) sporuyla uğraştığı belirtilmiştir.

#### 4.2. Demografik Özelliklerin Doğaya Bağlılık Üzerine Etkileri

Bu bölümde Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin demografik özellikleri ile doğaya bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiye ait bulgular yer almaktadır.

Doğaya bağlılık bağımlı değişkeni tüm gruplar arasında Shapiro-Wilk test sonuçlarına göre normal dağılım göstermediği (sw= p<0.05) saptanmıştır. Bu nedenle ikili gruplar kıyaslanırken Mann-Whitney U testi, İkiden fazla grupların karşılaştırılması için ise parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis testinden yararlanılmıştır.

#### 4.2.1. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.2.1.** Cinsiyet Değişkenine Göre Dağcıların Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	Med	Min	Max	Z	P
Doğaya Bağlılık	Kadın	219	93.00	23.00	105.00	-702	.48
	Erkek	321	94.00	51.00	105.00		
Özbenlik	Kadın	219	36.00	8.00	40.00	-.842	.40
	Erkek	321	36.00	12.00	40.00		
Perspektif	Kadın	219	32.00	7.00	35.00	-2.618	.00**
	Erkek	321	31.00	17.00	35.00		
Deneyim	Kadın	219	26.00	8.00	30.00	-3.197	.00**
	Erkek	321	27.00	6.00	30.00		

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağcılık sporuyla uğraşan kişilerin doğaya bağlılık bağımlı değişkeninin cinsiyet bağımsız değişkenine göre parametrik varsayımlarını sağlamadığından Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Yukarıdaki Tablo 4.2.1.'de dağcıların doğaya bağlılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark göstermediği (Z=-70, p=.48) tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise doğaya bağlılığın perspektif (Z=-2.61, p=.009), deneyim (Z=-3.19, p=.001) boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği; özbenlik (Z=-.842, p=.400) boyutunda ise anlamlı fark göstermediği tespit edilmiştir.

#### 4.2.2. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.2.2.** Yaş Değişkenine Göre Dağcıların Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	Yaş	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Doğaya Bağlılık	1	17-21	75	90.00	63.00	104.00	40.93	6	0.00**	1-4 1-7 2-4 2-7 3-4 3-7
	2	22-25	115	91.00	23.00	105.00				
	3	26-30	72	91.00	51.00	104.00				
	4	31-35	49	96.00	67.00	105.00				
	5	36-40	65	95.00	68.00	105.00				
	6	41-45	41	93.00	81.00	105.00				
	7	46+	123	96.00	57.00	105.00				
Özbenlik	1	17-21	75	35.00	22.00	40.00	31.43	6	0.00**	1-4 1-7 2-7
	2	22-25	115	35.00	8.00	40.00				
	3	26-30	72	36.00	17.00	40.00				
	4	31-35	49	37.00	27.00	40.00				
	5	36-40	65	36.00	20.00	40.00				
	6	41-45	41	36.00	28.00	40.00				
	7	46+	123	38.00	12.00	40.00				
Perspektif	1	17-21	75	31.00	17.00	35.00	31.83	6	0.00**	3-7 1-7
	2	22-25	115	31.00	7.00	35.00				
	3	26-30	72	31.00	18.00	35.00				
	4	31-35	49	33.00	23.00	35.00				
	5	36-40	65	32.00	22.00	35.00				
	6	41-45	41	31.00	21.00	35.00				
	7	46+	123	33.00	19.00	35.00				
Deneyim	1	17-21	75	26.00	13.00	30.00	17.91	6	0.00**	2-4 1-4
	2	22-25	115	26.00	8.00	30.00				
	3	26-30	72	26.00	10.00	30.00				
	4	31-35	49	28.00	17.00	30.00				
	5	36-40	65	27.00	17.00	30.00				
	6	41-45	41	26.00	16.00	30.00				
	7	46+	123	27.00	6.00	30.00				

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeyleri yaş grubuna göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.2.2.'ye bakıldığında test sonuçlarına göre dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği ( $X^2=40.933$ ,  $df= 6$ ,  $p <0.01$ ) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 1. grup ile 4. grup arasındaki farkın 4. grup lehine ( $X^2=-4,01$   $p <0.05$ ), 1. grup ile 7. grup arasındaki farkın 7. grup lehine ( $X^2=-4,32$ ,  $p <0.05$ ), 2. grup ile 4. grup arasındaki farkın 4. grup lehine ( $X^2=-4,06$ ,  $p <0.05$ ), 2. Grup ile 7. Grup arasındaki farkın 7. Grup lehine ( $X^2=-4.53$ ,  $p <0.05$ ), 3. Grup ile 4. Grup arasındaki farkın 4. Grup lehine ( $X^2=-3,46$ ,  $p <0.05$ ), 3. Grup ile 7. Grup arasındaki farkın 7. Grup lehine ( $X^2=-3,61$ ,  $p <0.05$ ) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise özbenlik ( $\chi^2=31.432$ ,  $df= 6$ ,  $p <0.01$ ) alt boyutunda gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Özbenlik alt boyutunda 1. Grup ile 4. Grup arasında arasındaki farkın 4. Grup lehine ( $X^2=-3,19$ ,  $p <0.05$ ), 1. Grup ile 7. Grup arasında arasındaki farkın 7. Grup lehine ( $X^2=-4,85$ ,  $p <0.05$ ), 2. Grup ile 7. Grup arasında arasındaki farkın 7. Grup lehine ( $X^2=-4,04$ ,  $p <0.05$ ) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Perspektif alt boyutunda gruplar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ( $X^2=31.831$ ,  $df= 6$ ,  $p <0.01$ ). Perspektif alt boyutunda 3. Grup ile 7. Grup arasındaki farkın 7. Grup lehine ( $X^2=-3,81$ ,  $p <0.05$ ), 1. Grup ile 7. Grup arasındaki farkın 7. Grup lehine ( $X^2=-3,82$ ,  $p <0.05$ ) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Deneyim alt boyutunda gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir ( $X^2=17.911$ ,  $df= 6$ ,  $p <0.01$ ). Deneyim alt boyutunda 1. ile 4. Gruplar arasındaki farkın 4. Grup lehine ( $X^2=-3,18$ ,  $p <0.05$ ), 2. ile 4. Gruplar arasındaki farkın 4. Grup lehine ( $X^2=-3,72$ ,  $p <0.05$ ) anlamlı düzeyde fark gösterdiği tespit edilmiştir.

### 4.2.3. Dağılım Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.2.3.** Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımların Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	Gelir Düzeyi	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Doğaya Bağlılık	1	0-2220	188	90.00	23.00	105.00	22.83	4	0.00**	1-2 1-4 1-5
	2	2221-3000	92	95.00	64.00	105.00				
	3	3001-4000	89	93.00	67.00	105.00				
	4	4001-5000	77	95.00	51.00	105.00				
	5	5001+	94	95.00	57.00	105.00				
Özbenlik	1	0-2220	188	35.00	8.00	40.00	26.19	4	0.00**	1-2 1-4 1-5
	2	2221-3000	92	37.00	20.00	40.00				
	3	3001-4000	89	36.00	12.00	40.00				
	4	4001-5000	77	37.00	17.00	40.00				
	5	5001+	94	37.00	20.00	40.00				
Perspektif	1	0-2220	188	31.00	7.00	35.00	11.34	4	0.02*	1-2 1-4 1-5
	2	2221-3000	92	31.00	17.00	35.00				
	3	3001-4000	89	32.00	22.00	35.00				
	4	4001-5000	77	32.00	20.00	35.00				
	5	5001+	94	32.00	19.00	35.00				

Tablo 4.2.3. (Devam) . *Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağcıların Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları*

Deneyim	1	0-2220	188	26.00	8.00	30.00	10.17	4	0.03*
	2	2221-3000	92	27.00	17.00	30.00			
	3	3001-4000	98	26.00	6.00	30.00			
	4	4001-5000	77	27.00	11.00	30.00			
	5	5001+	94	27.00	12.00	30.00			

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeyleri gelir düzeyi değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.2.3.'e bakıldığında test sonuçlarına göre dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeyleri gelir düzeyine göre anlamlı fark gösterdiği ( $\chi^2=22.837$ ,  $df=4$ ,  $p<0.01$ ) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 1. grup ile 2. grup arasındaki farkın 2. grup lehine ( $X^2=-3,23$   $p < 0.05$ ), 1. grup ile 4. grup arasındaki farkın 4. grup lehine ( $X^2=-3,64$   $p < 0.05$ ), 1. grup ile 5. grup arasındaki farkın 5. grup lehine ( $X^2=-3,64$   $p < 0.05$ ) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise özbenlik ( $\chi^2=26.194$ ,  $df=4$ ,  $p < 0.01$ ), perspektif ( $\chi^2=11.342$ ,  $df=4$ ,  $p < 0.05$ ), deneyim ( $\chi^2=10.173$ ,  $df=4$ ,  $p < 0.05$ ) boyutlarında gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı fark tespit edilmiştir.

#### 4.2.4. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Tablo 4.2.4. *Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağcıların Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları*

Boyutlar	Grup	Eğitim Düzeyi	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Doğaya Bağlılık	1	Ortaokul-Lise	71	92.00	51.00	105.00	8.21	2	0.01*	1-3 2-3
	2	Lisans	384	93.00	23.00	105.00				
	3	Lisansüstü	85	96.00	57.00	105.00				

Tablo 4.2.4. (Devam) *Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağcıların Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları*

Özbenlik	1	Ortaokul- Lise	71	36.00	17.00	40.00	7.06	2	0.02*	1-3
	2	Lisans	384	36.00	8.00	40.00				
	3	Lisansüstü	85	37.00	20.00	40.00				
Perspektif	1	Ortaokul- Lise	71	31.00	20.00	35.00	11.62	2	0.00**	1-3 2-3
	2	Lisans	384	31.00	7.00	35.00				
	3	Lisansüstü	85	33.00	19.00	35.00				
Deneyim	1	Ortaokul- Lise	71	27.00	6.00	30.00	2.16	2	0.34	
	2	Lisans	384	26.00	8.00	30.00				
	3	Lisansüstü	85	27.00	11.00	30.00				

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeyleri eğitim durumu değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.2.4.'e bakıldığında test sonuçlarına göre dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği ( $\chi^2=8.211$ ,  $df=2$ ,  $p < 0.05$ ) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 1. grup ile 3. grup arasındaki farkın 3. grup lehine ( $X^2=-2,44$   $p < 0.05$ ), 2. grup ile 3. grup arasındaki farkın 3. grup lehine ( $X^2=-2,68$   $p < 0.05$ ) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise özbenlik ( $\chi^2=7.068$ ,  $df=2$ ,  $p < 0.05$ ), perspektif ( $\chi^2=11.620$ ,  $df=2$ ,  $p < 0.01$ ) boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir. Deneyim ( $\chi^2=2.160$ ,  $df=2$ ,  $p > 0.05$ ) boyutunda ise eğitim durumu değişkenine göre anlamlı fark tespit edilmemiştir.



#### 4.2.5. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Dağcılık Tecrübesi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.2.5.** Dağcılık Tecrübesi Değişkenine Göre Dağcıların Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	Tecrübe (yıl)	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Doğaya Bağlılık	1	0-2	170	89.00	23.00	105.00	44.61	3	0.00**	1-2 1-3 1-4
	2	3-5	164	94.00	71.00	105.00				
	3	6-8	69	95.00	76.00	105.00				
	4	9+	137	96.00	57.00	105.00				
Özbenlik	1	0-2	170	34.00	8.00	40.00	34.66	3	0.0**	1-2 1-3 1-4
	2	3-5	164	36.00	22.00	40.00				
	3	6-8	69	38.00	20..	40.00				
	4	9+	137	37.00	12.00	40.00				
Perspektif	1	0-2	170	31.00	7.00	35.00	5.25	3	0.15	
	2	3-5	164	31.00	21.00	35.00				
	3	6-8	69	31.00	19.00	35.00				
	4	9+	137	32.00	17.00	35.00				
Deneyim	1	0-2	170	24.00	8.00	30.00	54.53	3	0.00**	1-2 1-3 1-4
	2	3-5	164	27.00	18.00	30.00				
	3	6-8	69	27.00	6.00	30.00				
	4	9+	137	27.00	12.00	30.00				

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeyleri, bu sporu yıl bazında yapma tecrübesine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.2.5'e bakıldığında test sonuçlarına göre dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeyleri dağcılık tecrübesine değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği ( $\chi^2=44.618$ , df= 3, p <0.01) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 1. grup ile 2. grup arasındaki farkın 2. grup lehine ( $X^2=-4,99$  p <0.05), 1. grup ile 3. grup arasındaki farkın 3. grup lehine ( $X^2=-4,59$  p <0.05), 1. grup ile 4. grup arasındaki farkın 4. grup lehine ( $X^2=-5.78$  p <0.05) anlamlı

düzyeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise özbenlik ( $\chi^2=34.669$ ,  $df=3$ ,  $p <0.01$ ), Deneyim ( $\chi^2=2.160$ ,  $df=3$ ,  $p <0.01$ ), anlamlı fark tespit edilmiştir. Perspektif ( $\chi^2=5.256$ ,  $df=3$ ,  $p >0.05$ ) boyutunda ise eğitim durumu değişkenine göre anlamlı fark tespit edilmemiştir.

#### 4.2.6. Dağıcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Dağıcılık Sporü İçin Yıllık Harcama Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.2.6.** Spora Yapılan Harcama Değişkenine Göre Dağıcılıkların Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	Harcama (yıl)	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Doğaya Bağlılık	1	0-999	183	90.00	23.00	105.00	45.55	4	0.00**	1-3 1-4 1-5
	2	1000-1999	90	92.50	63.00	105.00				
	3	2000-2999	72	94.00	64.00	105.00				
	4	3000-4999	77	96.00	71.00	105.00				
	5	5000+	118	96.00	51.00	105.00				
Özbenlik	1	0-999	183	35.00	8.00	40.00	35.22	4	0.00**	1-3 1-4 1-5
	2	1000-1999	90	35.50	22.00	40.00				
	3	2000-2999	72	37.00	27.00	40.00				
	4	3000-4999	77	38.00	22.00	40.00				
	5	5000+	118	37.00	12.00	40.00				
Perspektif	1	0-999	183	31.00	7.00	35.00	8.36	4	0.07	
	2	1000-1999	90	31.00	21.00	35.00				
	3	2000-2999	72	31.00	17.00	35.00				
	4	3000-4999	77	33.00	23.00	35.00				
	5	5000+	118	31.00	19.00	35.00				

Tablo 4.2.7. (Devam) Spora Yapılan Harcama Değişkenine Göre Dağcıların Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Deneyim	1	0-999	183	24.00	8.00	30.00	55.85	4	0.00**	1-2 1-3 1-4 1-5 2-5
	2	1000-1999	90	27.00	16.00	30.00				
	3	2000-2999	72	27.00	19.00	30.00				
	4	3000-4999	77	27.00	12.00	30.00				
	5	5000+	118	28.00	6.00	30.00				

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeyleri, bu spor için yıllık harcanan tutara göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.2.6.'ya bakıldığında test sonuçlarına göre dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeyleri dağcılık sporununa yıllık harcanan miktara göre anlamlı fark gösterdiği ( $\chi^2=45.556$ ,  $df=4$ ,  $p < 0.01$ ) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 1. grup ile 3. grup arasındaki farkın 3. grup lehine ( $X^2=-3,46$   $p < 0.05$ ), 1. grup ile 4. grup arasındaki farkın 4. grup lehine ( $X^2=-5,45$   $p < 0.05$ ), 1. grup ile 5. grup arasındaki farkın 5. grup lehine ( $X^2=-5,47$   $p < 0.05$ ) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise özbenlik ( $\chi^2=35.222$ ,  $df=4$ ,  $p < 0.01$ ), Deneyim ( $\chi^2=55.852$ ,  $df=4$ ,  $p < 0.01$ ), anlamlı fark tespit edilmiştir. Perspektif ( $\chi^2=8.366$ ,  $df=4$ ,  $p > 0.05$ ) boyutunda ise eğitim durumu değişkenine göre anlamlı fark tespit edilmemiştir.

#### 4.2.7. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Hayvan Sorumluluğu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Tablo 4.2.8. Hayvan Sorumluluğu Değişkenine Göre Dağcıların Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Boyutlar	Hayvan Sorumluluk	N	Med	Min	Max	Z	P
Doğaya Bağlılık	Evet	407	95.00	23.00	105.0	-3.12	.00**
	Hayır	133	91.00	63.00	105.0		
Özbenlik	Evet	407	36.00	8.00	40.00	-2.64	.00**
	Hayır	133	35.00	21.00	40.00		

Tablo 4.2.9. (Devam) *Hayvan Sorumluluğu Değişkenine Göre Dağcıların Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

Perspektif	Evet	407	31.00	7.00	35.00	-1.11	.264
	Hayır	133	31.00	19.00	35.00		
Deneyim	Evet	407	27.00	6.00	30.00	-3.20	.00**
	Hayır	133	26.00	11.00	30.00		

\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.01$

Dağcılık sporuyla uğraşan kişilerin hayvansal sorumluluk gruplarına göre parametrik varsayımlarını sağlamadığından Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Yukarıdaki Tablo 4.2.7'de dağcıların doğaya bağlılık düzeylerinin daha önce herhangi bir hayvan sorumluluğu alan kişilerde anlamlı fark gösterdiği ( $Z=-3.122$ ,  $p=.002$ ) tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise özbenlik ( $Z=-2.645$ ,  $p=.008$ ) ve deneyim ( $Z=-3.205$ ,  $p=.001$ ) boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir. Perspektif ( $Z=-1.118$ ,  $p=.264$ ) alt boyutunda ise anlamlı fark tespit edilmemiştir.

#### 4.2.8. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Düzeylerinin Şehirli Ulaşım Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Tablo 4.2.10. *Şehirli Ulaşım Değişkenine Göre Dağcıların Doğaya Bağlılıklarının Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları*

Boyutlar	Grup	Şehirli Ulaşım Tercihi	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Doğaya Bağlılık	1	Şahsi araba	124	93.00	52.00	105.00	7.04	3	.07	
	2	Toplu taşıma (otobüs)	195	92.00	23.00	105.00				
	3	Toplu taşıma (metro)	149	95.00	57.00	105.00				
	4	Bisiklet	72	94.50	79.00	105.00				
Özbenlik	1	Şahsi araba	124	93.00	17.00	40.00	7.69	3	.05	
	2	Toplu taşıma (otobüs)	195	92.00	8.00	40.00				
	3	Toplu taşıma (metro)	149	95.00	12.00	40.00				
	4	Bisiklet	72	94.50	25.00	40.00				

Tablo 4.2.11. (Devam) Şehirîçi Ulaşım Değişkenine Göre Dağcıların Doğaya Bağlılıklarının Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Perspektif	1	Şahsi araba	124	93.00	17.00	35.00	1.27	3	.73	
	2	Toplu taşıma (otobüs)	195	92.00	7.00	35.00				
	3	Toplu taşıma (metro)	149	95.00	17.00	35.00				
	4	Bisiklet	72	94.50	23.00	35.00				
Deneyim	1	Şahsi araba	124	93.00	6.00	30.00	8.86	3	.03	2-4
	2	Toplu taşıma(otobüs)	195	92.00	8.00	30.00				
	3	Toplu taşıma (metro)	149	95.00	11.00	30.00				
	4	Bisiklet	72	94.50	16.00	30.00				

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeyleri, şehirîçi ulaşım tercihine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.2.8.'e bakıldığında test sonuçlarına göre dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri şehirîçi ulaşım değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ( $\chi^2=0.956$ ,  $df= 3$ ,  $p=0.07$ ) tespit edilmiştir. Alt boyutlara bakıldığında ise özbenlik ( $\chi^2=7.692$ ,  $df= 3$ ,  $p=.053$ ) ve perspektif ( $\chi^2=1.277$ ,  $df= 3$ ,  $p=.735$ ) boyutlarında anlamlı farka rastlanmamıştır. Deneyim alt boyutunda ise ( $\chi^2=8.862$ ,  $df= 3$ ,  $p=.031$ ) anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 2. grup ile 4. grup arasındaki farkın 4. grup lehine ( $X^2=-2,83$   $p < 0.05$ ), anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

#### 4.2.9. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Kaynak Tüketimi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Tablo 4.2.12. Kaynak Tüketimi Değişkenine Göre Dağcıların Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Boyutlar	Kaynak Tüketimi	N	Med	Min	Max	Z	P
Doğaya Bağlılık	Evet	454	94.00	23.00	105.0	-3.74	.00**
	Hayır	86	90.00	57.00	105.0		
Özbenlik	Evet	454	36.00	8.00	40.00	-3.17	.00**
	Hayır	86	35.00	20.00	40.00		

Tablo 4.2.13. (Devam) *Kaynak Tüketimi Değişkenine Göre Dağcıların Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

Perspektif	Evet	454	31.00	7.00	35.00	-2.67	.00**
	Hayır	86	30.50	17.00	35.00		
Deneyim	Evet	454	27.00	6.00	30.00	-1.81	.07
	Hayır	86	26.00	10.00	30.00		

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağcılık sporuyla uğraşan kişilerin kaynak tüketimi gruplarına göre parametrik varsayımlarını sağlamadığından Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Yukarıdaki Tablo 4.2.9'da dağcılarının doğaya bağlılık düzeylerinin var olan kaynakların tüketiminde ürünlerin doğaya potansiyel etkileri göz önüne alınma değişkenine göre fark gösterdiği (Z=-3.746, p=.00) tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise özbenlik (Z=-3.172, p=.002) ve Perspektif (Z=-2.676, p=.007) boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir. Deneyim (Z=-1.814, p=.07) alt boyutunda ise anlamlı fark tespit edilmemiştir.

#### 4.2.10. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Satın Alma Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Tablo 4.2.14. *Satın Alma Değişkenine Göre Dağcıların Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

Boyutlar	Satın Alma	N	Med	Min	Max	Z	P
Doğaya Bağlılık	Evet	304	94.50	57.00	105.0	-1.73	.08
	Hayır	236	93.00	23.00	105.0		
Özbenlik	Evet	304	36.00	12.00	40.00	-1.87	.06
	Hayır	236	36.00	8.00	40.00		
Perspektif	Evet	304	32.00	17.00	35.00	-1.15	.24
	Hayır	236	31.00	7.00	35.00		
Deneyim	Evet	304	37.00	6.00	30.00	-.79	.42
	Hayır	236	36.50	8.00	30.00		

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağcılık sporuyla uğraşan kişilerin satın alma gruplarına göre parametrik varsayımlarını sağlamadığından Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Yukarıdaki Tablo 4.2.10'da dağcılarının doğaya bağlılık düzeylerinin satın alma tercihlerinde doğaya potansiyel etkileri göz önüne alınma değişkenine göre fark göstermediği ( $Z=1.732$ ,  $p=.083$ ) tespit edilmiştir. Alt gruplar incelendiğinde ise özbenlik ( $Z=-1.878$ ,  $p=.06$ ), perspektif ( $Z=-1.153$ ,  $p=.24$ ), deneyim ( $Z=-.799$ ,  $p=.42$ ) boyutlarında anlamlı farka rastlanmamıştır.

#### 4.2.11. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılıklarının Dağcılık Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.2.15.** Dağcılık Türü Değişkenine Göre Dağcılarının Doğaya Bağlılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	Dağcılık Türü	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Doğaya Bağlılık	1	Hiking	98	89.50	63.00	105.0	15.55	3	0.00**	1-4
	2	Trekking	160	93.00	63.00	105.0				
	3	Tırmanış	117	94.00	64.00	105.0				
	4	Dağcılık	165	95.00	23.00	105.0				
Özbenlik	1	Hiking	98	35.00	21.00	40.00	10.62	3	0.01*	
	2	Trekking	160	36.00	20.00	40.00				
	3	Tırmanış	117	36.00	22.00	40.00				
	4	Dağcılık	165	37.00	8.00	40.00				
Perspektif	1	Hiking	98	32.00	21.00	35.00	3.16	3	0.36	
	2	Trekking	160	32.00	17.00	35.00				
	3	Tırmanış	117	31.00	17.00	35.00				
	4	Dağcılık	165	31.00	7.00	35.00				
Deneyim	1	Hiking	98	24.00	11.00	30.00	38.07	3	0.00**	
	2	Trekking	160	26.50	10.00	30.00				
	3	Tırmanış	117	27.00	14.00	30.00				
	4	Dağcılık	165	27.00	6.00	30.00				

\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.01$

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeyleri dağcılık türüne göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 4.2.11'e bakıldığında test sonuçlarına göre dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeyleri dağcılık türü değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği ( $\chi^2=15.559$ ,  $df= 3$ ,  $p <0.01$ ) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 1. grup ile 4. grup arasındaki farkın 4. grup lehine ( $X^2=-3,86$   $p <0.05$ ), anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise özbenlik ( $\chi^2=10.623$ ,  $df= 3$ ,  $p=.014$ ) ve deneyim ( $\chi^2=38.078$ ,  $df= 3$ ,  $p=.000$ ) boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir. Perspektif ( $\chi^2=3.164$ ,  $df= 3$ ,  $p=.367$ ) alt boyutunda ise anlamlı fark tespit edilmemiştir.

#### **4.3. Demografik Özelliklerin Bilinçli Farkındalık Üzerine Etkileri**

Bu bölümde Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin demografik özellikleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiye ait bulgular yer almaktadır.

Bilinçli farkındalık bağımlı değişkeni dağcılık sporuyla uğraşan bireyler için cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim durumu, dağcılık tecrübesi, hayvan sorumluluğu, şehiriçi ulaşım tercihi, kaynak tüketimi, satın alma bağımsız değişkenleri dağılımlarına bakıldığında, Shapiro-Wilk test sonuçlarına göre normal dağılım göstermediği ( $sw=p <0.05$ ) saptanmıştır. Bu nedenle ikili gruplar kıyaslanırken Mann-Whitney U testi, İki den fazla grupların karşılaştırılması için ise parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis testinden yararlanılmıştır. Bilinçli farkındalık bağımlı değişkeni dağcılık sporuyla uğraşan bireyler için dağcılık yıllık harcama ve dağcılık türü bağımsız değişkenleri dağılımlarına bakıldığında, Shapiro-Wilk test sonuçlarına göre normal dağılım gösterdiği ( $sw=p >0.05$ ) saptanmıştır. Bu nedenle bağımsız değişkenin iki den fazla gruptan oluşmasından dolayı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve gruplar arasındaki farkın belirlenmesi için ise Tukey post-hoc testinden yararlanılmıştır.



### 4.3.1. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.1.** Cinsiyet Değişkenine Göre Dağcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	Med	Min	Max	Z	P
Bilinçli Farkındalık	Kadın	219	60.00	31.00	89.00	-4.267	.00**
	Erkek	321	66.00	33.00	88.00		

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağcılık sporuyla uğraşan kişilerin bilinçli farkındalık bağımlı değişkeninin cinsiyet bağımsız değişkenine göre parametrik varsayımlarını sağlamadığından Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Yukarıdaki Tablo 4.3.1'de dağcılarının bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre fark gösterdiği (Z=-4.267, p=.00) tespit edilmiştir. Bu durumda erkek dağcılarının kadın dağcılara göre bilinçli farkındalığı daha yüksek olduğu söylenebilmektedir.

### 4.3.2. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.2.** Yaş Değişkenine Göre Dağcılarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	Yaş	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Farkı (Gruplar)
Bilinçli Farkındalık	1	17-21	75	60.00	34.00	84.00	49.53	6	0.00**	1-6
	2	22-25	115	61.00	34.00	86.00				1-7
	3	26-30	72	57.00	33.00	89.00				2-6
	4	31-35	49	67.00	43.00	86.00				2-7
	5	36-40	65	60.00	40.00	85.00				3-6
	6	41-45	41	68.00	46.00	84.00				3-7
	7	46+	123	70.00	31.00	88.00				5-6
									5-7	

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri yaşa göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.3.2.'ye bakıldığında test sonuçlarına göre dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği ( $\chi^2=49.539$ ,  $df= 6$ ,  $p <0.00$ ) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 1. grup ile 6. grup arasındaki farkın 6. grup lehine ( $X^2=-3,21$ ,  $p <0.05$ ), 1. grup ile 7. grup arasındaki farkın 7. grup lehine ( $X^2=-4,11$ ,  $p <0.05$ ), 2. grup ile 6. grup arasındaki farkın 6. grup lehine ( $X^2=-3,43$ ,  $p <0.05$ ), 2. grup ile 7. grup arasındaki farkın 7. grup lehine ( $X^2=-4,63$ ,  $p <0.05$ ), 3. grup ile 6. grup arasındaki farkın 6. grup lehine ( $X^2=-4,22$ ,  $p <0.05$ ), 3. grup ile 7. grup arasındaki farkın 7. grup lehine ( $X^2=-5,41$ ,  $p <0.05$ ), 5. grup ile 6. grup arasındaki farkın 6. grup lehine ( $X^2=-3,05$ ,  $p <0.05$ ), 5. grup ile 7. grup arasındaki farkın 7. grup lehine ( $X^2=-3,83$ ,  $p <0.05$ ) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

#### 4.3.3. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.3.** Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağcılarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	Gelir Düzeyi	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Bilinçli Farkındalık	1	0-2220	188	60.00	33.00	89.00	11.69	4	0.02*	1-5
	2	2221-3000	92	63.00	31.00	87.00				
	3	3001-4000	89	64.00	42.00	88.00				
	4	4001-5000	77	64.00	36.00	86.00				
	5	5001+	94	66.00	40.00	82.00				

\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.01$

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, gelir düzeyi değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.3.3'e bakıldığında test sonuçlarına göre dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeyleri gelir düzeyine göre anlamlı fark gösterdiği ( $\chi^2=11,696$   $df= 4$ ,  $p <0.02$ ) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 1.

grup ile 5. grup arasındaki farkın 5. grup lehine ( $X^2=-2,81$ ,  $p < 0.05$ ), anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

#### 4.3.4. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.4.** Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	Eğitim Düzeyi	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Bilinçli Farkındalık	1	Ortaokul -Lise	71	67.00	31.00	87.00	5.402	2	0.67	
	2	Lisans	384	62.00	47.00	89.00				
	3	Lisansüstü	85	62.00	33.00	85.00				

\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.01$

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, eğitim durumu değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.3.4'e bakıldığında test sonuçlarına göre dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, eğitim durumu değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ( $\chi^2=5.402$ ,  $df= 2$ ,  $p < 0.67$ ) tespit edilmiştir.

#### 4.3.5. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Dağcılık Tecrübesi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.5.** Dağcılık Tecrübesi Değişkenine Göre Dağcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	Tecrübe (yıl)	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Bilinçli Farkındalık	1	0-2	170	59.50	31.00	89.00	13.31	3	0.00**	1-4
	2	3-5	164	64.00	34.00	86.00				
	3	6-8	69	64.00	33.00	84.00				
	4	9+	137	65.00	36.00	88.00				

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, bu sporu yıl bazında yapma tecrübesine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.3.5'e bakıldığında test sonuçlarına göre dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, dağcılık tecrübesine değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği ( $\chi^2=13.316$ ,  $df= 3$ ,  $p <0.004$ ) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 1. grup ile 4. grup arasındaki farkın 4. grup lehine ( $X^2=-3,46$ ,  $p <0.05$ ) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

#### 4.3.6. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Dağcılık Sporuna İçin Yapılan Yıllık Harcama Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.6.** Spora Yapılan Yıllık Harcama Değişkenine Göre Dağcılıkların Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup No	Harcama (Yıllık)	N	$\bar{X}$	ss	F	p	Anlamlı Fark (Post Hoc)
Bilinçli Farkındalık	1	0-999	183	60.0546	11.73	4.95	0.00**	1-5
	2	1000-1999	90	61.2667	10.09			
	3	2000-2999	72	63.8194	11.62			
	4	3000-4999	77	63.7922	12.20			
	5	5000+	118	65.6356	11.81			

\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.01$

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, bu spor için yıl bazında yapılan harcamaya göre parametrik test varsayımlarını sağlandığından tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) testinden yararlanılmıştır. Tablo 4.3.6.'da görülebileceği üzere, bilinçli farkındalık ölçeği aritmetik ortalamalarının, dağcılık sporu için yıllık harcama değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda harcama gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=4.958_{(4, 535)}$ ,  $p=.00$ ). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen

anlamli farklilikin hangi gruplardan kaynaklandigini belirlemek üzere tamamlayici post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir.

ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır (p=.314). Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Tukey çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Tukey testinin tercih edilmesinin nedeni testin alpha tipi hataya karşı duyarlı olmasıdır.

**Tablo 4.3.6.1.** Dağcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Spor İçin Yıllık Harcama Değişkenine Göre Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Yapılan Post-Hoc Tukey Testi Sonuçları

Harcama (Yıllık) (i)	Harcama (Yıllık) (j)	Ortalama Farkı (i-j)	sh	p
999	1000-1999	-1.212	1.48	0.92
	2000-2999	-3.764	1.60	0.13
	3000- 4999	-3.737	1.56	0.12
	5000+	-5.580	1.36	0.00**
1000-1999	999	1.212	1.48	0.92
	2000-2999	-2.552	1.82	0.62
	3000- 4999	-2.525	1.79	0.62
	5000+	-4.368	1.61	0.055
2000-2999	999	3.764	1.60	0.13
	1000-1999	2.552	1.82	0.62
	3000- 4999	0.027	1.89	1.00
	5000+	-1.816	1.72	0.83
3000-4999	999	3.737	1.56	0.12
	1000-1999	2.525	1.79	0.62
	2000-2999	-0.027	1.89	1.00
	5000+	-1.843	1.69	0.81
5000+	999	5.580	1.36	0.00**
	1000-1999	4.368	1.61	0.055
	2000-2999	1.816	1.72	0.83
	3000- 4999	1.843	1.69	0.81

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Tablo 4.3.6.1.'de yer alan Post Hoc analizi sonuçları incelendiğinde, dağcılık sporuna yapılan yıllık harcama bağımsız değişkeninde tespit edilen gruplar arası anlamlı

farkların, 5000 Türk Lirası (TL) ve üstü yıllık harcama yapanlar ( $\bar{X}=65.63$ ) ile 0-999 Türk Lirası aralığında harcama yapanlar ( $\bar{X}=60.05$ ) arasında 5000 üstü grubuna dahil olanlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu durum dağcılık sporu için yıllık harcama tutarı 5000 TL ve üstü olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, yıllık 999 TL'den az olanlara göre daha yüksektir. Diğer gruplar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

#### 4.3.7. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Hayvan Sorumluluğu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.7.** Hayvan Sorumluluğu Değişkenine Göre Dağcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Boyutlar	Hayvan Sorumluluk	N	Med	Min	Max	Z	P
Bilinçli Farkındalık	Evet	407	62.00	31.00	89.00	-.27	.78
	Hayır	133	63.00	34.00	86.00		

\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.01$

Dağcılık sporuyla uğraşan kişilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, hayvansal sorumluluk gruplarına göre parametrik varsayımlarını sağlamadığından Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Yukarıdaki Tablo 4.3.7.'de dağcılarının bilinçli farkındalık düzeylerinin daha önce herhangi bir hayvan sorumluluğu alan kişilerde anlamlı fark göstermediği ( $Z=-.279$ ,  $p=.780$ ) tespit edilmiştir.

#### 4.3.8. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Şehirçi Ulaşım Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.8.** Şehirçi Ulaşım Değişkenine Göre Dağcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	Şehirçi Ulaşım Tercihi	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Bilinçli Farkındalık	1	Şahsi araba	124	63.00	31.00	87.00	.95	3	0.81	
	2	Toplu taşıma (otobüs)	195	63.00	33.00	89.00				
	3	Toplu taşıma (metro)	149	63.00	34.00	88.00				
	4	Bisiklet	72	61.00	33.00	86.00				

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, şehirçi ulaşım tercihinine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.3.8.'e bakıldığında test sonuçlarına göre dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri şehirçi ulaşım değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ( $\chi^2=0.956$ ,  $df=3$ ,  $p=0.812$ ) tespit edilmiştir.

#### 4.3.9. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Kaynak Tüketimi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.9.** Kaynak Tüketimi Değişkenine Göre Dağcıların Bilinçli Farkındalık Düzeyine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Boyutlar	Kaynak Tüketimi	N	Med	Min	Max	Z	P
Bilinçli Farkındalık	Evet	454	63.00	34.00	89.00	-4.00	.00**
	Hayır	86	57.50	31.00	85.00		

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağcılık sporuyla uğraşan kişilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kaynak tüketimi gruplarına göre parametrik varsayımlarını sağlamadığından Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Yukarıdaki Tablo 4.3.9.'da dağcılarının bilinçli farkındalık düzeylerinin var olan kaynakların tüketiminde ürünlerin doğaya potansiyel etkileri göz önüne alınma değişkenine göre fark gösterdiği ( $Z=-4.001$ ,  $p=.000$ ) tespit edilmiştir.

#### 4.3.10. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Satın Alma Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.10.** *Satın Alma Değişkenine Göre Dağcılarının Bilinçli Farkındalık Düzeyine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

Boyutlar	Satın Alma Tercihi	N	Med	Min	Max	Z	P
Bilinçli Farkındalık	Evet	304	63.00	34.00	89.00	-.45	.647
	Hayır	236	62.50	31.00	84.00		

\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.01$

Dağcılık sporuyla uğraşan kişilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin satın alma gruplarına göre parametrik varsayımlarını sağlamadığından Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Yukarıdaki Tablo 4.3.10'da dağcılarının bilinçli farkındalık düzeylerinin satın alma tercihlerinde doğaya potansiyel etkileri göz önüne alınma değişkenine göre fark göstermediği ( $Z=-.458$ ,  $p=.647$ ) tespit edilmiştir.



### 4.3.11. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Dağcılık Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.11.** *Dağcılık Türü Değişkenine Göre Dağcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları*

Boyutlar	Grup No	Dağcılık Türü	N	$\bar{X}$	ss	F	p	Anlamlı Fark (Post Hoc)
Bilinçli Farkındalık	1	Hiking	98	59.0612	11.99	4.78	0.00**	1-4 1-2
	2	Trekking	160	63.2000	11.03			
	3	Tırmanış	117	61.7350	11.93			
	4	Dağcılık	165	64.4424	11.64			

\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.01$

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, dağcılık türüne göre parametrik test varsayımlarını sağlandığından tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) testinden yararlanılmıştır. Tablo 4.3.11'de görülebileceği üzere, bilinçli farkındalık ölçeği aritmetik ortalamalarının, dağcılık türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda harcama gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=4.780_{(3, 536)}$ ,  $p=.003$ ). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir.

ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $p=.860$ ). Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Tukey çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Tukey testinin tercih edilmesinin nedeni testin alpha tipi hataya karşı duyarlı olmasıdır.

**Tablo 4.3.11.1.** Dağcılarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Dağcılık Türüne Göre Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Yapılan Post-Hoc Tukey Testi Sonuçları

Dağcılık Türü (i)	Dağcılık Türü (j)	Ortalama Farkı (i-j)	sh	p
Hiking	Trekking	-4.138	1.48	0.02*
	Tırmanış	-2.673	1.58	0.33
	Dağcılık	-5.381	1.47	0.00**
Trekking	Hiking	4.138	1.48	0.02*
	Tırmanış	1.464	1.41	0.72
	Dağcılık	-1.242	1.28	0.76
Tırmanış	Hiking	2.673	1.58	0.33
	Trekking	-1.464	1.41	0.72
	Dağcılık	-2.707	1.40	0.21
Dağcılık	Hiking	5.381	1.47	0.00**
	Trekking	1.242	1.28	0.76
	Tırmanış	2.707	1.40	0.21

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Tablo 4.3.11.1.'de yer alan Post Hoc analizi sonuçları incelendiğinde, dağcılık türü değişkeninde tespit edilen gruplar arası anlamlı farkların, Dağcılık yapanlar ( $\bar{X}=64.4424$ ), Hiking yapanlar ( $\bar{X}=59.0612$ ) arasında, Dağcılık grubuna dahil olanlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda dağcılık sporu türlerinden dağcılık yapan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, hiking yapanlara göre daha yüksektir. Aynı zamanda dağcılık aktivite türlerinden Trekking yapanların ( $\bar{X}=63.200$ ) yine Hiking yapanlara ( $\bar{X}=59.0612$ ) göre bilinçli farkındalık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı ve daha yüksektir. Diğer gruplar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

#### 4.4. Demografik Özelliklerin Öz Kontrol Üzerine Etkileri

Bu bölümde Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin demografik özellikleri ile öz kontrol düzeyleri arasındaki ilişkiye ait bulgular yer almaktadır.

Öz kontrol bağımlı değişkeni tüm gruplar arasında Shapiro-Wilk test sonuçlarına göre normal dağılım göstermediği ( $SW= p < 0.05$ ) saptanmıştır. Bu nedenle ikili gruplar kıyaslanırken Mann-Whitney U testi, İki'den fazla grupların

karşılaştırılması için ise parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis testinden yararlanılmıştır.

#### 4.4.1. Dağılım Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.4.1.** Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	Med	Min	Max	Z	P
Öz Kontrol	Kadın	219	30.00	11.00	45.00	-1.044	.29
	Erkek	321	30.00	11.00	45.00		
Öz-Disiplin	Kadın	219	13.00	5.00	20.00	-1.017	.30
	Erkek	321	14.00	6.00	20.00		
Dürtüsellik	Kadın	219	17.00	6.00	25.00	-.863	.38
	Erkek	321	17.00	5.00	25.00		

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağılım sporuyla uğraşan kişilerin öz kontrol bağımlı değişkeninin cinsiyet bağımsız değişkenine göre parametrik varsayımlarını sağlamadığından Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Yukarıdaki Tablo 4.4.1.'de dağılımların bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre fark göstermediği (Z=-1.044, p=.297) tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise öz-disiplin (Z=-1.017, p=.309 ve dürtüsellik (Z=-.863, p=.388) boyutlarında da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir

#### 4.4.2. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.4.2.** Yaş Değişkenine Göre Dağcıların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	Yaş	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Öz Kontrol	1	17-21	75	28.00	18.00	42.00	90.20	6	0.00**	1-7 2-5 2-7 3-7 4-7 5-7 6-7
	2	22-25	115	28.00	15.00	45.00				
	3	26-30	72	29.00	15.00	38.00				
	4	31-35	49	31.00	11.00	42.00				
	5	36-40	65	32.00	12.00	41.00				
	6	41-45	41	31.00	19.00	45.00				
	7	46+	123	35.00	21.00	45.00				
Öz-Disiplin	1	17-21	75	28.00	7.00	20.00	53.42	6	0.00**	1-7 2-7 3-7 4-7 6-7
	2	22-25	115	28.00	7.00	20.00				
	3	26-30	72	29.00	7.00	17.00				
	4	31-35	49	31.00	5.00	19.00				
	5	36-40	65	32.00	6.00	19.00				
	6	41-45	41	31.00	8.00	20.00				
	7	46+	123	35.00	10.00	20.00				
Dürtüsellik	1	17-21	75	28.00	9.00	24.00	83.40	6	0.00**	1-7 2-7 3-7 4-7 5-7
	2	22-25	115	28.00	5.00	25.00				
	3	26-30	72	29.00	6.00	23.00				
	4	31-35	49	31.00	6.00	24.00				
	5	36-40	65	32.00	6.00	25.00				
	6	41-45	41	31.00	9.00	25.00				
	7	46+	123	35.00	10.00	25.00				

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol düzeyleri, yaşa göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.4.2'ye bakıldığında test sonuçlarına göre dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği ( $\chi^2=100.549$ ,  $df= 6$ ,  $p <0.000$ ) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 1. grup ile 7. grup arasındaki farkın 7. grup lehine ( $X^2=-7,11$ ,  $p <0.05$ ), 2. grup ile 5. grup arasındaki farkın 5. grup lehine ( $X^2=-3,20$ ,  $p <0.05$ ), 2. grup ile 7. grup arasındaki farkın 7. grup lehine ( $X^2=-8,08$ ,  $p <0.05$ ), 3. grup ile 7. grup arasındaki farkın 7. grup lehine ( $X^2=-6,64$ ,  $p <0.05$ ), 4. grup ile 7. grup arasındaki farkın 7. grup lehine ( $X^2=-4,31$ ,  $p <0.05$ ), 5. grup ile 7. grup arasındaki farkın 7. grup lehine ( $X^2=-3,59$ ,  $p <0.05$ ), 6. grup ile 7. grup arasındaki farkın 7. grup lehine ( $X^2=-3,64$ ,  $p <0.05$ ) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise öz-disiplin ( $\chi^2=53.442$ ,  $df= 6$ ,  $p <0.000$ ) ve dürtüsellik ( $\chi^2=83.404$ ,  $df= 6$ ,  $p <0.000$ ) boyutlarında anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir.

#### 4.4.3. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeyinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.4.3.** Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağcıların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	Gelir Düzeyi	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Öz Kontrol	1	0-2220	188	45.00	11.00	45.00	48.45	4	0.00**	1-2 1-3 1-4 1-5
	2	2221-3000	92	45.00	15.00	45.00				
	3	3001-4000	89	43.00	19.00	43.00				
	4	4001-5000	77	45.00	12.00	45.00				
	5	5001+	94	42.00	12.00	42.00				

Tablo 4.4.4. (Devam) Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Öz-Disiplin	1	0-2220	188	13.00	5.00	20.00	32.03	4	0.00**	1-2 1-4 1-5
	2	2221-3000	92	14.00	6.00	20.00				
	3	3001-4000	89	13.00	8.00	20.00				
	4	4001-5000	77	14.00	6.00	20.00				
	5	5001+	94	14.00	9.00	20.00				
Dürtüsellik	1	0-2220	188	15.00	5.00	25.00	39.24	4	0.00**	1-2 1-3 1-4 1-5
	2	2221-3000	92	17.00	6.00	25.00				
	3	3001-4000	89	17.00	9.00	25.00				
	4	4001-5000	77	18.00	6.00	25.00				
	5	5001+	94	18.00	9.00	25.00				

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağılımlık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol düzeyleri, gelir düzeyi değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.4.3'e bakıldığında test sonuçlarına göre dağılımlık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol düzeylerinin gelir düzeyine göre anlamlı fark gösterdiği ( $\chi^2=48.458$ , df= 4, p < 0.01) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 1. grup ile 2. grup arasındaki farkın 2. grup lehine ( $X^2=-4,02$ , p < 0.05), 1. grup ile 3. grup arasındaki farkın 3. grup lehine ( $X^2=-3,59$ , p < 0.05), 1. grup ile 4. grup arasındaki farkın 4. grup lehine ( $X^2=-4,51$ , p < 0.05), 1. grup ile 5. grup arasındaki farkın 5. grup lehine ( $X^2=-5,84$ , p < 0.05) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise öz-disiplin ( $\chi^2=32.038$ , df= 4, p < 0.01) ve dürtüsellik ( $\chi^2=39.241$ , df= 4, p < 0.01) boyutlarında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

#### 4.4.4. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.4.5.** Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağcılığın Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	Eğitim Durumu	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Öz Kontrol	1	Orta-İlkokul	71	44.00	18.00	42.00	1.48	2	.47	
	2	Lisans	384	44.00	11.00	45.00				
	3	Lisansüstü	85	45.00	17.00	42.00				
Öz-Disiplin	1	Orta-İlkokul	71	44.00	6.00	20.00	2.76	2	.25	
	2	Lisans	384	44.00	5.00	20.00				
	3	Lisansüstü	85	45.00	8.00	20.00				
Dürtüsellik	1	Orta-İlkokul	71	44.00	7.00	25.00	1.11	2	.57	
	2	Lisans	384	44.00	5.00	25.00				
	3	Lisansüstü	85	45.00	7.00	25.00				

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol düzeyleri, eğitim durumuna göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından dolayı kruskal-wallis H testinden yararlanılmıştır. Tablo 4.4.4.'e bakıldığında test sonuçlarına göre dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol düzeylerinin gelir düzeyine göre anlamlı fark göstermediği ( $\chi^2=1.488$ , df= 2, p >0.05) tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde öz-disiplin ( $\chi^2=2.763$ , df= 2, p >0.05) ve dürtüsellik ( $\chi^2=1.110$ , df= 2, p >0.05) boyutlarında da anlamlı fark tespit edilmemiştir.

#### 4.4.5. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Dağcılık Tecrübesi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.4.6.** Dağcılık Tecrübesi Değişkenine Göre Dağcuların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	Tecrübe (yıl)	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Öz Kontrol	1	0-2	170	29.00	11.00	43.00	21.98	3	0.00**	1-4 2-4
	2	3-5	164	30.00	12.00	45.00				
	3	6-8	69	31.00	15.00	42.00				
	4	9+	137	33.00	17.00	45.00				
Öz-Disiplin	1	0-2	170	13.00	5.00	20.00	18.97	3	0.00**	1-4
	2	3-5	164	14.00	6.00	20.00				
	3	6-8	69	14.00	8.00	19.00				
	4	9+	137	14.00	8.00	20.00				
Dürtüsellik	1	0-2	170	16.00	6.00	25.00	17.35	3	0.00**	1-4 2-4
	2	3-5	164	16.50	6.00	25.00				
	3	6-8	69	17.00	5.00	25.00				
	4	9+	137	18.00	7.00	25.00				

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol düzeyleri, bu sporu yıl bazında yapma tecrübesine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.4.5.'e bakıldığında test sonuçlarına göre dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, dağcılık tecrübesine değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği ( $\chi^2=25.212$ , df= 3, p <0.01) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 1. grup ile 4. grup arasındaki farkın 4. grup lehine ( $X^2=-4,56$ , p <0.05), 2. grup ile 4. grup arasındaki farkın 4. grup lehine ( $X^2=-3,12$ , p <0.05), anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde öz-disiplin ( $\chi^2=18.976$ , df= 3, p <0.01) ve dürtüsellik ( $\chi^2=17.355$ , df= 3, p <0.01) alt boyutlarında anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir.



#### 4.4.6. Dağılım Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Dağılım Sporunu İçin Yapılan Yıllık Harcama Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.4.7.** Spor İçin Yapılan Harcama Değişkenine Göre Dağılımların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	Harcama (yıl)	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Öz Kontrol	1	999	183	29.00	15.00	43.00	17.01	4	0.00**	1-5 2-5
	2	1000-1999	90	29.00	11.00	40.00				
	3	2000-2999	72	30.00	19.00	45.00				
	4	3000-4999	177	31.00	20.00	45.00				
	5	5000+	118	32.00	17.00	45.00				
Öz-Disiplin	1	999	183	13.00	6.00	20.00	10.32	4	0.05	
	2	1000-1999	90	13.50	5.00	18.00				
	3	2000-2999	72	13.00	8.00	20.00				
	4	3000-4999	177	14.00	9.00	20.00				
	5	5000+	118	14.00	8.00	20.00				
Dürtüsellik	1	999	183	16.00	5.00	25.00	17.23	4	0.00**	1-5 2-5
	2	1000-1999	90	17.00	6.00	25.00				
	3	2000-2999	72	17.00	10.00	25.00				
	4	3000-4999	177	17.00	6.00	25.00				
	5	5000+	118	18.00	7.00	25.00				

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol düzeyleri, bu spor için yapılan tıllık harcama değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.4.6.'ya bakıldığında test sonuçlarına göre dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, dağcılık tecrübesine değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği ( $\chi^2=17.012$ ,  $df= 4$ ,  $p <0.01$ ) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 1. grup ile 5. grup arasındaki farkın 5. grup lehine ( $X^2=-3,56$ ,  $p <0.05$ ), 2. grup ile 5. grup arasındaki farkın 5. grup lehine ( $X^2=-3,10$ ,  $p <0.05$ ), anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Alt boyutlar dürtüsellik ( $\chi^2=17.234$ ,  $df= 4$ ,  $p <0.01$ ) alt boyutunda anlamlı farka rastlanmıştır. öz-disiplin ( $\chi^2=10.328$ ,  $df= 4$ ,  $p >0.05$ ) alt boyutunda ise anlamlı farka rastlanmamıştır.

#### 4.4.7. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Hayvan Sorumluluğu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.4.8.** Hayvan Sorumluluğu Değişkenine Göre Dağcıların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Bağımsız t-Testi Sonuçları

Boyutlar	Hayvan Sorumluluk	N	$\bar{X}$	ss	t	p
Öz Kontrol	Evet	407	45.3514	8.19719	-.65	0.51
	Hayır	133	45.8496	7.98056		
Öz-Disiplin	Evet	407	45.3514	8.19719	-.67	0.49
	Hayır	133	45.8496	7.98056		
Dürtüsellik	Evet	407	45.3514	8.19719	-.51	0.60
	Hayır	133	45.8496	7.98056		

Dağcılık sporuyla uğraşan kişilerin öz kontrol düzeylerinin, hayvansal sorumluluk gruplarına göre parametrik varsayımlarını sağladığından t-testi uygulanmıştır. Yukarıdaki Tablo 4.4.7.'de dağcıların öz kontrol düzeylerinin daha önce herhangi bir hayvan sorumluluğu alan kişilerde anlamlı fark göstermediği ( $p=.540$ ) tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise öz-disiplin ve dürtüsellik alt boyutlarında anlamlı farka ( $p >0.05$ ) rastlanmamıştır.

#### 4.4.8. Dağıcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Şehirçi Ulaşım Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.4.9.** Şehirçi Ulaşım Değişkenine Göre Dağıcıların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	Şehirçi Ulaşım Tercihi	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Öz Kontrol	1	Şahsi araba	124	31.00	17.00	30.00	6.09	3	0.10	
	2	Toplu taşıma (otobüs)	195	30.00	11.00	30.00				
	3	Toplu taşıma (metro)	149	30.00	17.00	30.00				
	4	Bisiklet	72	30.00	15.00	30.00				
Öz-Disiplin	1	Şahsi araba	124	14.00	8.00	20.00	8.45	3	0.37	
	2	Toplu taşıma (otobüs)	195	13.00	5.00	20.00				
	3	Toplu taşıma (metro)	149	14.00	7.00	20.00				
	4	Bisiklet	72	14.00	6.00	20.00				
Dürtüsellik	1	Şahsi araba	124	17.00	8.00	25.00	3.33	3	0.34	
	2	Toplu taşıma (otobüs)	195	17.00	6.00	25.00				
	3	Toplu taşıma (metro)	149	17.00	6.00	25.00				
	4	Bisiklet	72	17.00	5.00	25.00				

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol düzeyleri, eğitim durumuna göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından, kruskal-wallis H testinden yararlanılmıştır. Tablo 4.4.8'de görülebileceği üzere, öz kontrol ölçeği aritmetik ortalamalarının, eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda şehiriçi ulaşım tercihi ile öz kontrol ( $\chi^2=6.093$ ,  $df= 3$ ,  $p >0.05$ ) arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Alt gruplar incelendiğinde ise öz-disiplin ( $\chi^2=8.458$ ,  $df= 3$ ,  $p >0.05$ ) ve dürtüsellik ( $\chi^2=3.334$ ,  $df= 3$ ,  $p >0.05$ ) arasında da anlamlı farka rastlanmamıştır.

#### 4.4.9. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Kaynak Tüketimi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.4.10.** Kaynak Tüketimi Değişkenine Göre Dağcıların Öz Kontrol Düzeylerine Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Boyutlar	Kaynak Tüketimi	N	Med	Min	Max	z	p
Öz Kontrol	Evet	454	31.00	11.00	45.00	-4.579	.00**
	Hayır	86	28.00	12.00	42.00		
Öz-Disiplin	Evet	454	14.00	5.00	20.00	-4.684	.00**
	Hayır	86	12.00	6.00	18.00		
Dürtüsellik	Evet	454	17.00	6.00	25.00	-3.800	.00**
	Hayır	86	15.00	5.00	25.00		

\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.01$

Dağcılık sporuyla uğraşan kişilerin öz kontrol düzeylerinin, kaynak tüketimi gruplarına göre parametrik varsayımlarını sağlamadığından mann-whitney u testi uygulanmıştır. Yukarıdaki Tablo 4.4.9'da öz kontrol düzeyleri yüksek olan dağcıların, kaynakları tüketirken doğadaki potansiyel etkilerini düşünerek kaynakları tüketme değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği ( $Z=-4.579$ ,  $p=.000$ ) tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise öz-disiplin ( $Z=-4.684$ ,  $p=.000$ ) ve dürtüsellik ( $Z=-3.800$ ,  $p=.000$ ) boyutlarında da anlamlı fark tespit edilmiştir.

#### 4.4.10. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Satın Alma Tercihine Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.4.11.** *Satın Alma Tercihine Değişkenine Göre Dağcıların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

Boyutlar	Satın Alma Tercihine	N	Med	Min	Max	Z	p
Öz Kontrol	Evet	304	31.00	22.00	45.00	-2.304	.02*
	Hayır	236	30.00	18.00	45.00		
Öz-Disiplin	Evet	304	14.00	6.00	20.00	-1.967	.04*
	Hayır	236	13.00	5.00	20.00		
Dürtüsellik	Evet	304	17.00	5.00	25.00	-2.105	.03*
	Hayır	236	16.00	6.00	25.00		

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağcılık sporuyla uğraşan kişilerin öz kontrol düzeylerinin, satın alma gruplarına göre parametrik varsayımlarını sağlamadığından mann-whitney u testi uygulanmıştır. Yukarıdaki Tablo 4.4.10.'da öz kontrol düzeyleri yüksek olan dağcılarının, ürün satın alırken doğadaki potansiyel etkilerine göre satın alma davranışı değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği (z=-2.304, p=.0021) tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise öz-disiplin (Z=-1.967, p=.049) ve dürtüsellik (Z=-2.105, p=.035) boyutlarında da anlamlı fark tespit edilmiştir.

#### 4.4.11. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Öz Kontrol Düzeylerinin Dağcılık Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.4.12.** Dağcılık Türü Değişkenine Göre Dağcıların Öz Kontrol Düzeylerine İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	N	Dağcılık Türü	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Öz Kontrol	1	98	Hiking	30.50	18.00	43.00	16.92	3	0.00**	3-4
	2	160	Trekking	30.00	11.00	43.00				
	3	117	Tırmanış	29.00	15.00	42.00				
	4	165	Dağcılık	31.00	17.00	45.00				
Öz-Disiplin	1	98	Hiking	13.00	6.00	20.00	11.23	3	0.01*	
	2	160	Trekking	14.00	5.00	20.00				
	3	117	Tırmanış	13.00	7.00	20.00				
	4	165	Dağcılık	14.00	8.00	20.00				
Dürtüsellik	1	98	Hiking	17.00	8.00	25.00	17.74	3	0.00**	
	2	160	Trekking	17.00	5.00	25.00				
	3	117	Tırmanış	16.00	6.00	25.00				
	4	165	Dağcılık	18.00	6.00	25.00				

\* p < 0.05 \*\* p < 0.01

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol düzeyleri, dağcılık türü değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.4.11'e bakıldığında test sonuçlarına göre dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, dağcılık tecrübesine değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği ( $\chi^2=16.925$ , df= 3, p <0.01) tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise öz-disiplin ( $\chi^2=11.236$ , df= 3, p <0.05) ve dürtüsellik ( $\chi^2=17.746$ , df= 3, p <0.01) boyutlarında da anlamlı fark tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 3. grup ile 4. grup arasındaki farkın 4. grup lehine ( $X^2=-4,10$ , p <0.05) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

#### 4.5. Doğaya Bağlılık, Bilinçli Farkındalık, Öz Kontrol Arasındaki İlişki

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkenleri olan doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol kavramlarının birbirleriyle ilişkileri incelenmiştir.

##### 4.5.1. Doğaya bağlılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki

**Tablo 4.5.1.** Doğaya Bağlılık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin Tanımlanması – Spearman Kolerasyon Analizi

	Bilinçli Farkındalık
Doğaya Bağlılık	.275
Özbenlik	.234
Perspektif	.200
Deneyim	.159

Değeri -1 ile +1 aralığında olan ve 'r' ile ifade edilen korelasyon katsayısında; 0.70-1.00 arası ilişkinin yüksek, 0.30-0.70 aralığı ilişkinin orta, 0.00-0.30 arası ise ilişkinin düşük seviyede olduğunun göstergesidir (Büyüköztürk, 2011, s.32).

Tablo 4.5.1. incelendiğinde doğaya bağlılık ile bilinçli farkındalık arasında ( $r=0,275$ ,  $p < 0,01$ ) düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki söz konusudur. Alt boyutlara bakıldığında; Bilinçli farkındalık, doğaya bağlılığın özbenlik alt boyutuyla ( $r=0,234$ ,  $p < 0,01$ ), perspektif alt boyutuyla ( $r=0,200$ ,  $p < 0,01$ ) ve deneyim alt boyutuyla ( $r=0,159$ ,  $p < 0,01$ ) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

##### 4.5.2. Doğaya bağlılık ile öz kontrol arasındaki ilişki

**Tablo 4.5.2.** Doğaya Bağlılık ile Öz Kontrol Arasındaki İlişkinin Tanımlanması – Spearman Kolerasyon Analizi

	Öz Kontrol	Öz-Disiplin	Dürtüsellik
Doğaya Bağlılık	.296	.245	.279
Özbenlik	.232	.247	.194
Perspektif	.254	.156	.262
Deneyim	.193	.184	.173

Tablo 4.5.2. incelendiğinde doğaya bağlılık ile bilinçli farkındalık arasında ( $r=0,296$ ,  $p < 0,01$ ) düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki söz konusudur. Alt boyutlara bakıldığında; Öz kontrol, doğaya bağlılığın özbenlik alt boyutuyla ( $r=0,232$ ,  $p < 0,01$ ), perspektif alt boyutuyla ( $r=0,254$ ,  $p < 0,01$ ) ve deneyim alt boyutuyla ( $r=0,193$ ,  $p < 0,01$ ) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Öz kontrolün öz-disiplin alt boyutu, doğaya bağlılık ile ( $r=0.245$ ,  $p <0,05$ ), doğaya bağlılığın özbenlik alt boyutuyla ( $r=0.247$ ,  $p <0,01$ ), perspektif alt boyutuyla ( $r=0.156$ ,  $p <0,01$ ) ve deneyim alt boyutuyla ( $r=0,184$ ,  $p <0,01$ ) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Öz kontrolün dürtüsellik alt boyutu, doğaya bağlılık ile ( $r=0.279$ ,  $p <0,05$ ), doğaya bağlılığın özbenlik alt boyutuyla ( $r=0.194$ ,  $p <0,01$ ), perspektif alt boyutuyla ( $r=0.262$ ,  $p <0,01$ ) ve deneyim alt boyutuyla ( $r=0,173$ ,  $p <0,01$ ) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Doğaya Bağlılık, öz kontrolün öz-disiplin alt boyutuyla ( $r=0.245$ ,  $p <0,01$ ), dürtüsellik alt boyutuyla ( $r=0.279$ ,  $p <0,01$ ) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Doğaya Bağlılığın özbenlik alt boyutu, öz kontrol ile ( $r=0.232$ ,  $p <0,01$ ) öz kontrolün öz-disiplin alt boyutuyla ( $r=0.247$ ,  $p <0,01$ ), dürtüsellik alt boyutuyla ( $r=0.194$ ,  $p <0,01$ ), arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Doğaya Bağlılığın perspektif alt boyutu, öz kontrol ile ( $r=0.254$ ,  $p <0,01$ ) öz kontrolün öz-disiplin alt boyutuyla ( $r=0.156$ ,  $p <0,01$ ), dürtüsellik alt boyutuyla ( $r=0.262$ ,  $p <0,01$ ) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Doğaya Bağlılığın deneyim alt boyutu, öz kontrol ile ( $r=0.193$ ,  $p <0,01$ ) öz kontrolün öz-disiplin alt boyutuyla ( $r=0.184$ ,  $p <0,01$ ), dürtüsellik alt boyutuyla ( $r=0.171$ ,  $p <0,01$ ) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

#### 4.5.3. Bilinçli farkındalık ile öz kontrol arasındaki ilişki

**Tablo 4.5.3.** *Bilinçli Farkındalık ile Öz Kontrol Arasındaki İlişkinin Tanımlanması – Spearman Kolerasyon Analizi*

	Bilinçli Farkındalık
Öz Kontrol	.555
Öz-Disiplin	.370
Dürtüsellik	.560

Tablo 4.5.3. incelendiğinde bilinçli farkındalık ile öz kontrol arasında ( $r= 0,555$ ,  $p <0,01$ ) orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki söz konusudur. Alt boyutlara bakıldığında; Bilinçli farkındalık, öz kontrolün öz-disiplin alt boyutuyla ( $r=0.370$ ,  $p <0,01$ ), dürtüsellik alt boyutuyla ( $r=0.560$ ,  $p <0,01$ ) arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.



## 5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Eder (1996)'e göre doğanın sömürülmesi/istismar edilmesi önemli bir kavramdır ve doğayı organize ederken güç ilişkisi kurma anlamına gelir. Doğa gerçekten tam anlamıyla sömürülebilir bir varlıktır. Modernleşmeyle birlikte bir dizi problemler oluşmuştur. Modernleşme doğanın neredeyse limitlerine kadar sömürülmesine imkan tanıdığı sürecini hızlandıran ve bugünkü yaşanan ekolojik krizin en büyük sebebi olarak gösterilir. Ancak Avrupa toplulukları tarafından yeniden yorumlanan doğa ile modern ilişki, mücadele modelinden çok bir etkileşim modelini takip etme eğilimine girmiştir çünkü doğaya karşı kazanılan her zaferin beraberinde doğal kaynakların yıkımını getirdiği açıkça gözler önüne serilmiştir. Doğa ile etkileşimin ahlaki bir boyutu vardır. Bu çalışmada; Açık alan rekreasyonu faaliyetlerinden olan dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin, doğaya bağlılıkları, bilinçli farkındalık düzeyleri ve öz kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Alanyazında doğayla etkileşime giren insanların doğaya bağlılık düzeylerinin yüksek olduğu gözle çarpılmaktadır (Braun ve Dierkes, 2017; Ernst ve Theimer, 2011). Doğaya bağlı bireylerin de çevreye karşı daha duyarlı bir tutum içerisinde oldukları saptanmıştır (Cheng ve Monroe, 2012; Gosling ve Williams, 2010; Mayer ve Frantz, 2004). Doğada yapılan aktiviteler, fiziksel egzersizlerin bilinen yararlarına değer kattığı bulunmuştur. Ayrıca doğada tekrarlanan egzersizler daha iyi duygusal iyi oluşla bağlantılıdır. (Pasanen, Tyrväinen ve Korpela, 2014)

Barbaro ve Pickett (2016)'a göre bilinçli farkındalık şu anda olana yönelik artırılmış farkındalık ve dikkatli olarak hareket etmek ya da deneyimlemek olarak tanımlanmaktadır. Nisbet vd. (2009) deneyime açıklığın doğaya bağlılıkla ilişkili olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde Mayer vd. (2009) dikkat kapasitesinin doğaya bağlılıkla ilgili olduğunu belirtmiştir. Bu bulgular doğrultusunda bilinçli farkındalık ve doğaya bağlılık arasında bir ilişkinin olduğu varsayılmıştır ve konuyla ilgili araştırmalar incelenmiştir. Doğaya bağlılık kavramıyla ilgili kavramlar incelendiğinde bilinçli farkındalık ile doğrudan ilişkili olduğu karşımıza çıkmaktadır. Barbaro ve Pickett (2016) çalışmalarında doğaya bağlılık ve bilinçli farkındalık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptamıştır. Çalışmaya göre doğal alanlarda elde edilen deneyim bilinçli farkındalığı yüksek olan insanlarda daha yoğun olduğu gözlemlenmiştir. Bu deneyimde doğaya bağlılığı güçlendirmede önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda doğaya bağlılık kavramının bilinçli farkındalık ve doğaya karşı kişilerin

negatif etkilerini en aza indirgeyerek hareket ettiği (çevreci) davranışlarda dolaylı olarak etki ettiği saptanmıştır. (Barbaro ve Pickett, 2016). Howell vd. (2011) doğaya bağlılığı yüksek olan insanların bilinçli farkındalık düzeylerinde yüksek olduğunu ve aynı zamanda kendilerini daha iyi hissettiklerini ortaya koymuştur. Wolsko ve Lindberg (2013) doğaya bağlılığı yüksek olan insanların bilinçli farkındalık düzeylerinin de yüksek olduğunu ve aynı zamanda doğaya saygılı açık alan aktivitelerine (motorlu taşıt kullanmama, doğal çevreye zarar vermeme, avlanmama vb.) daha çok katılım gösterdiğini saptamıştır. Wang vd. (2016) bilinçli farkındalıkla öğrenmenin doğaya bağlılığı arttırdığını tespit etmiştir. (Schutte ve Malouff, 2018) çalışmasında doğaya bağlılık ve bilinçli farkındalık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ayrıca yaşlı insanların öğrencilere göre doğaya bağlılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki daha kuvvetli çıkmıştır. Bu çalışmanın bulgularında yer alan bilinçli farkındalık ve doğaya bağlılık arasındaki anlamlı ve pozitif yönlü ilişki, alanyazındaki çalışmaların bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bu durumda doğaya bağlılığı yüksek olan dağcılarının bilinçli farkındalığının da yüksek olduğu söylenebilmektedir.

Bilinçli farkındalık olgusunun dikkati düzenleme boyutuyla öz kontrolün doğasında yer alan düzenleme kavramıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Feltman, Robinson ve Ode, 2009). Bowlin ve Baer (2012) bilinçli farkındalık ve öz kontrolün birbirleriyle pozitif yönlü ilişkisi olduğunu saptamışlardır. Aynı zamanda bu iki kavram psikolojik iyi oluşla pozitif, genel sıkıntı (kaygı, depresyon, stress) ile negatif bir ilişki içinde olduğunu saptamışlardır. Witmann vd. (2014) bilinçli farkındalığın günlük planlama ve karar verme üzerinde etkili olduğunu saptamışlardır. Aynı zamanda bilinçli farkındalık geçici öz kontrol ile anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Bilinçli farkındalık ve öz kontrol düzeyleri yüksek olan insanların daha az agresiflik gösterdiği ve zarar verici davranışlardan kaçındığı bilinmektedir (Yusainy ve Lawrence, 2014). Bu çalışmanın bulgularında yer alan bilinçli farkındalık ve öz kontrol arasındaki anlamlı ve pozitif yönlü ilişki, alanyazındaki çalışmaların bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bu durumda bilinçli farkındalığı yüksek olan dağcılarının öz kontrollerinin de yüksek olduğu söylenebilmektedir.

Doğal veya şehirden uzak vahşi yaşamın içerisinde bulunan insanlar çelişkili duygular içerisinde kendilerini bulabilmektedir. Her ne kadar o ortamla etkileşime girmek için heyecan duyuyor olsa da bu durumdan korku duyabilir. Bu durumda rahat

kalabilmek için kişi duygularını (korku, heyecan, panik vb.) kontrol edebilmeli, içinde bulunduğu psikolojik engelleri aşmalı ve heran herşeyin olabileceğinin farkında olarak hareket etmelidir (Scherl, 1989). Barbaro ve Pickett (2016) doğaya bağlılık ve bilinçli farkındalık düzeyi yüksek insanlarda, sürdürülebilir tercihler yaparken davranışlarını düzenlemede etkili olduğu söylenebilmektedir. Bu durumda öz kontrol kavramı için gerekli olan düzenleme boyutuyla ilişki olduğu söylenebilmektedir. Chow ve Lau (2015) öz kontrol kavramının tükenen benlik kaynaklarını yenilemede doğal alanlarda yapılan çalışmaların etkisini incelemiştir. Kişinin öz kontrol başarısızlığının bireysel ve toplumsal sorunlar yaratabileceğini savunmuşlardır. Ek olarak benlik kaynaklarını tüketen bireylerin büyük olasılıkla öz kontrolünde de başarısız olacağını öne sürmüşlerdir. Yaptıkları çalışmada benlik kaynaklarının geri kazanılmasında doğal alanlarda bulunmanın, diğer terapi yöntemleri göz önüne alındığında, çok daha düşük harcamayla etkili bir yöntem olduğunu belirtmişlerdir. Kısaca insanlar tükendiğinde doğa onları güçlendirir görüşünü savunmuşlardır. Öz kontrol kavramı için belirlenen bir hedefe ulaşmak için duyguda, düşüncede, davranışta yapılan değişiklikler olarak tanımlamak yanlış olmayacaktır. Bandura (1997)'ya göre insanların gelişigüzel hedefler koyması onların başarıya ulaşacağı anlamına gelmeyeceği görüşünü savunmuştur. Eğer insanlar hedeflerini ulaşamayacakları şekilde çok yüksek olarak belirlerse, kendi motivasyonlarını düşürüp sürekli başarısızlıkla karşılaşacaklardır fakat yeterince zorlayıcı hedefler koyan insanlar kolay hedeflere göre daha yüksek performans sergilerler. Eğer hedef belirlenirken o hedefe gitmek için alt hedefler belirlemezler ise yine başarısızlıkla sonuçlanacaktır. Bir çok bireysel sporda ulaşmak istenen hedefler ölçülebilir bir şekilde karşımıza çıkmaktadır (örn. cirit atma uzaklığı, koşu hızı, zıplama yüksekliği vb.). Dağcılık sporu doğası gereği planma ve hedef koyma eğilimi taşımaktadır. Zirveye gidilen yolda alt hedefler koyup ve bu hedeflerin zorluğunu doğru bir şekilde belirlemek zirveye ulaşmada başarı sağladığı düşünülmektedir. Bu çalışmanın bulgularında yer alan doğaya bağlılık ve öz kontrol arasındaki anlamlı ve pozitif yönlü ilişki, alanyazında daha önce ortaya konmadığı görülmektedir. Bu durumda doğaya bağlılığı yüksek olan dağcıların öz kontrollerinin de yüksek olduğu söylenebilmektedir.

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeyleri cinsiyet, şehiriçi ulaşım ve satın alma tercihi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmemiştir. Şehir içi ulaşım değişkeninde anlamlı fark elde edilmemesinin yaşanan

şehirlerin ulaşım altyapısıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Alanyazında yer alan doğaya bağlı bireylerin ekolojik davranış sergileme eğilimi gösterdiği bilinmektedir (Mayer ve Frantz, 2004). Satın alınan ürünün çevreye potansiyel etkileri göz önünde bulundurma değişkeninde anlamlı fark elde edilmemesi alanyazında bulunan bu bilgiyle uyum göstermediği tespit edilmiştir. Bu durumun ilgili alanyazında bulunan erkeklerin kıyafet tercihlerinde doğaya bağlılığın etkisini ortaya koyan Spendrup, Hunter ve Isgren (2016)'in bulgusunu desteklemediği gözlenmiştir.

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeylerinin yaş, gelir düzeyi, eğitim durumu, dağcılık tecrübesi, dağcılık yıllık harcama, hayvan sorumluluğu, kaynak tüketimi ve dağcılık türüne göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre 17-21, 22-25 yaş grupları ile 31-35 yaş grupları arasında 31- 35 yaş aralığındaki dağcılar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Alanyazında bulunan yaşlı bireylerin öğrencilere göre doğaya bağlılık seviyelerinin yüksek olduğu (Schutte ve Malouff, 2018) bulgusunu desteklediği görülmektedir. Bu durumun yaşlı bireylerin daha çok boş vakitleri olmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Doğaya bağlılığı yüksek bireylerin çevreci davranışlar sergilediği çeşitli araştırmalarda belirtilmiştir (Gosling ve Williams, 2010; Mayer ve Frantz, 2004). Bu bağlamda daha önce bir hayvanın sorumluluğu üstlenen ve kaynakları tüketirken çevreye olan potansiyel etkilerini göz önüne alarak davranan kişilerin doğaya bağlılık düzeylerinin yüksek olduğunun görülmesi alanyazını destekler niteliktedir. Aynı zamanda bu sonuç ilgili alanyazında yer alan, doğaya bağlılığı yüksek olan bireylerin hayvanları koruma ve zarar vermeme eğiliminde olduğu sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Arendt ve Matthes, 2016; Lee vd., 2015). Kaynakları tüketirken gösterilen hassasiyet ilgili alanyazın incelendiğinde; doğaya bağlılık ve elektrik tüketimi arasında ortaya konulan pozitif kolerasyonu (Trostle, 2008) desteklediği söylenebilmektedir. Dağcılık türü değişkenine göre tespit edilen anlamlı fark dağcılık grubuyla hiking grubu arasında dağcılık grubu lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun dağcılık sporunun zirve hedefiyle uzun süreli bir aktivite oluşu, hiking sporunun ise genellikle birkaç saat süren yürüyüşler olması nedeniyle doğada geçirilen zamanda da farklılık oluşmasını sağlamaktadır. Doğaya bağlılık düzeyinin doğada geçirilen zamanla artış gösterdiği bilinmektedir (Ernst ve Theimer, 2011). Dağcılık sporuyla uğraşanların doğaya bağlılık düzeylerinin hiking sporuyla uğraşanlara göre daha yüksek olması alanyazında bulunan, bu bilgidен kaynaklandığı düşünülmektedir.

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeylerinin özbenlik alt boyutuna göre cinsiyet, şehiriçi ulaşım ve satın alma tercihi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde fark göstermediği tespit edilmiştir. Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeylerinin özbenlik altboyutuna göre yaş, gelir düzeyi, eğitim durumu, dağcılık tecrübesi, dağcılık yıllık harcama, hayvan sorumluluğu, kaynak tüketimi ve dağcılık türü değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeylerinin perspektif alt boyutuna göre dağcılık tecrübesi, dağcılık yıllık harcama, hayvan sorumluluğu, şehiriçi ulaşım, satın alma tercihi ve dağcılık türü değişkenlerine göre anlamlı düzeyde fark göstermediği tespit edilmiştir. Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeylerinin perspektif altboyutuna göre cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim durumu, kaynak tüketimi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeylerinin deneyim alt boyutuna göre eğitim durumu, kaynak tüketimi ve satın alma tercihi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde fark göstermediği tespit edilmiştir. Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin doğaya bağlılık düzeylerinin deneyim altboyutuna göre cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, dağcılık tecrübesi, dağcılık yıllık harcama, hayvan sorumluluğu, şehiriçi ulaşım ve dağcılık türü değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin eğitim durumu, hayvan sorumluluğu, şehiriçi ulaşım ve satın alma tercihi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, dağcılık tecrübesi, dağcılık yıllık harcama, kaynak tüketimi ve dağcılık türüne değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Gelir düzeyi değişkenine göre asgari ücret ve altında gelir düzeyine sahip olan dağcıların 5001 TL ve üstü gelir düzeyine sahip olanlara göre bilinçli farkındalık seviyelerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu durum gelir düzeyi sınırlı olan insanların daha çok stres, kaygı, depresyon gibi durumlarla karşılaşmasından dolayı bilinçli farkındalık seviyelerini etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Fischer vd. (2017) yaptığı çalışmada bilinçli farkındalık ile sürdürülebilir tüketim davranışı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu

belirtmiştir. Barbaro ve Pickett (2016) benzer şekilde bilinçli farkındalığın çevreci davranışla anlamlı ilişki içinde olduğunu belirtmiştir. Bu bilgiler göz önünde alındığında kaynakları tüketirken potansiyel etkilerini göz önünde bulunduran dağcılarının bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek çıkması alanyazındaki bulguları desteklediği görülmektedir. Dağcılarının ürünleri satın alırken doğaya olan potansiyel etkileri değişkeni ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farka rastlanmaması, alanyazındaki bu bilgi ile uyum göstermediği tespit edilmiştir. Dağcılık türü arasındaki dağcılık sporuyla uğraşan dağcılarının hiking sporuyla uğraşan dağcılara göre bilinçli farkındalık düzeyinin daha yüksek çıkması- bilinçli farkındalık ile doğaya bağlılık arasındaki ilişki göz önünde bulundurularak (Howell vd., 2011; Wolsko ve Lindberg, 2013)- doğada geçirilen zaman ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol düzeylerinin cinsiyet, eğitim durumu, hayvan sorumluluğu ve şehiriçi ulaşım tercihi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol düzeylerinin yaş, gelir düzeyi, dağcılık tecrübesi, dağcılık yıllık harcama, kaynak tüketimi, satın alma tercihi, ve dağcılık türü değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Öz kontrol düzeyleri yüksek olan dağcılarının, satın alınan ürünlerin ve kaynakları tüketmenin doğaya olan potansiyel etkilerini göz önünde bulundurduğu tespit edilmiştir. Bu durum alanyazında çevreci davranışın öz kontrol üzerine olan etkisi anlamında yeni bir bulgu olarak görülmektedir. Dağcılık sporuyla uğraşan dağcılarının tırmanış sporuyla uğraşan dağcılara göre öz kontrol seviyeleri daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum dağcılık sporunun yapısında tırmanış sporuna da içinde barındırması ve daha komplike bir süreç gerektirmesi olduğu düşünülmektedir. Dağcılık sporu doğası gereği planlama ve hedef koyma eğilimi taşımaktadır. Bu durum Bandura (1997)'nin hedefleri doğru zorlukta ve ana hedefe ulaşmak için doğru alt hedefler belirlemesi görüşünü desteklemektedir. Zirveye gidilen yolda dağcılık sporunun hedeflerinin tırmanış sporuna göre daha uzun bir süreç gerektirdiği düşünülmektedir.

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol düzeylerinin öz disiplin alt boyutuna göre cinsiyet, eğitim durumu, hayvan sorumluluğu ve şehiriçi ulaşım tercihi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol düzeylerinin öz disiplin alt boyutuna göre yaş, gelir düzeyi, dağcılık tecrübesi, dağcılık yıllık harcama, kaynak tüketimi, satın alma

tercihi ve dağcılık türü değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol düzeylerinin dürtüsellik alt boyutuna göre cinsiyet, eğitim durumu, hayvan sorumluluğu ve şehiriçi ulaşım tercihi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin öz kontrol düzeylerinin dürtüsellik alt boyutuna göre yaş, gelir düzeyi, dağcılık tecrübesi, dağcılık yıllık harcama, kaynak tüketimi, satın alma tercihi ve dağcılık türü değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Dağcılık aktivitesiyle uğraşan bireylerin gelir düzeyi, spor için yapılan yıllık harcama ve spor tecrübesi değişkenleri dikkate alındığında, hiking aktivitesiyle uğraşan bireylere göre doğaya bağlılık ve bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bunun sebebinin dağcılık türünün hiking türüne göre daha uzun süreli bir aktivite olması ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

## 5.1. Öneriler

Araştırmanın bulguları çerçevesinde uygulamaya yönelik yapılabilecek çalışmalar için sunulabilecek öneriler:

Rekreasyonel aktiviteleri planlarken -doğal ortamlarda yapılan aktivitelerin faydalarının daha da güçlendiği düşünöldüğünde- açık alan rekreasyonuna yönlendirilmesi tavsiye edilir.

Toplumda ortaya çıkan doğal alanlardan izole bir şekilde yaşamının getirdiği sorunları (çevre kirliliğ, küresel ısınma vb.) çözebilmek için insanların açık alan rekreasyonu aktivitelerine katılımın daha çok teşvik edilmesi tavsiye edilebilir.

Açık alan rekreasyonu aktivitelerine okulların müfredatlarında daha çok yer verilmesi tavsiye edilmektedir.

Açık alan rekreasyonu aktivitelerinin kapalı alan rekreasyonu aktivitelerine göre yararları göz önüne alındığında, sadece doğası gereği açık alanda olabilecek sporlar değil; voleybol, basketbol futbol gibi takım sporlarının da doğal alanlarda yapılması teşvik edilebilir.

Çalışmanın bulgularında yer alan bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan dağcıların kaynakları tüketirken doğaya olası potansiyel etkileri gözeterek tüketmesi göz önüne alındığında, insanların dağcılık sporuna teşvik edilmesi tavsiye edilebilir.

Çalışmanın bulgularında yer alan zirve hedefi ile dağcılık sporuyla uğraşan dağcıların doğaya bağlılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri hiking sporuyla uğraşan dağcılara göre daha yüksek olmasının gösterdiği üzere, insanların doğal alanlarda daha çok zaman geçirmesine imkan sağlayan aktivitelere yönlendirilmesi tavsiye edilebilir.

Çalışmanın bulgularında yer alan öz kontrol seviyelerinin kaynak tüketimi ve satın alma tercihi gibi çevreye duyarlı davranışlar, diğer araştırmalarda daha detaylı ve farklı bir örneklem üzerinde araştırılarak, alanyazında eksikliği belirtilen duruma katkıda bulunulabilir.

Çalışmanın bulgularında yer alan öz kontrol ile bilinçli farkındalık arasındaki pozitif orta düzey ilişki, alanyazın incelendiğinde yeni bir bulgu olarak göze çarpmaktadır. Daha sonraki çalışmalarda bu iki kavram arasındaki ilişki detaylı bir şekilde incelenebilir.

Doğaya bağlılık kavramı ile diğer açık alan rekreasyonu aktiviteleri arasındaki ilişki incelenebilir. Bilinçli farkındalık kavramı ile diğer açık alan rekreasyonu aktiviteleri arasındaki ilişki incelenebilir. Öz kontrol kavramı ile diğer açık alan rekreasyonu aktiviteleri arasındaki ilişki incelenebilir.



## KAYNAKÇA

- Ambrose-Oji, B. (2013). Mindfulness practice in woods and forests: An evidence review. *Social and Economic Research Group, Centre for Ecosystems, Society and Biosecurity, Forest Research*, 1-36.
- Apollo, M. (2017). The true accessibility of mountaineering: the case of the High Himalaya. *Journal of outdoor recreation and tourism*, 17, 29-43.
- Ardahan, F. ve Kalkan, A. K. (2017). Açık alan Rekreasyonunun Ortaya Çıkışı. F. Ardahan (Editör) *Açık Alan Rekreasyonu* içinde (s. 1-10). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Arendt, F. ve Matthes, J. (2016). Nature Documentaries, Connectedness to Nature, and Pro-environmental Behavior. *Environmental Communication*, 10(4), 453-472.
- Aşan, K. (2013). *Doğa deneyimleri, açık alan rekreasyon güdüleri ve tatil aktivite tercihleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Audiffren, M., ve André, N. (2015). The strength model of self-control revisited: Linking acute and chronic effects of exercise on executive functions. *Journal of Sport and Health Science*, 4(1), 30-46.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*: Worth Publishers.
- Barbaro, N. ve Pickett, S. M. (2016). Mindfully green: Examining the effect of connectedness to nature on the relationship between mindfulness and engagement in pro-environmental behavior. *Personality and individual differences*, 93, 137-142.
- Barton, J., Bragg, R., Pretty, J., Roberts, J. ve Wood, C. (2016). The wilderness expedition: An effective life course intervention to improve young people's well-being and connectedness to nature. *Journal of experiential education*, 39(1), 59-72.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. ve Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351-355.
- Beedie, P. ve Hudson, S. (2003). Emergence of mountain-based adventure tourism. *Annals of tourism research*, 30(3), 625-643.

- Beery, T. H. (2013). Nordic in nature: friluftsliv and environmental connectedness. *Environmental Education Research, 19*(1), 94-117.
- Berman, M. G., Jonides, J. ve Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological science, 19*(12), 1207-1212.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. ve Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice, 11*(3), 230-241.
- Bookchin, M. (2005). The ecology of freedom: The emergence and dissolution of hierarchy. Cheshire Books: California
- Bookchin, M. (2007). *Social Ecology and Communalism*. AK Press: London.
- Bowlin, S. L. ve Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and individual differences, 52*(3), 411-415.
- Braun, T. ve Dierkes, P. (2017). Connecting students to nature—how intensity of nature experience and student age influence the success of outdoor education programs. *Environmental Education Research, 23*(7), 937-949.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84*(4), 822.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. (14.bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Çakır, B., Karaarslan, G., Şahin, E., Ertepinar, H. (2015). Adaptation of nature relatedness scale to Turkish. *Elementary Education Online, 14*(4), 1370-1383.
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L. ve Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Frontiers in psychology, 5*, 976.
- Carter, B. (2010). *Nature, society and environmental crisis* (Vol. 4): Wiley-Blackwell.
- Cervinka, R., Röderer, K. ve Hefler, E. (2012). Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. *Journal of health psychology, 17*(3), 379-388.
- Cheng, J. C.-H. ve Monroe, M. C. (2012). Connection to nature: Children's affective attitude toward nature. *Environment and behavior, 44*(1), 31-49.
- Chow, J. T. ve Lau, S. (2015). Nature gives us strength: exposure to nature counteracts ego-depletion. *The Journal of social psychology, 155*(1), 70-85.

- Clayton, S. (2003). Environmental identity: A conceptual and an operational definition. *Identity and the natural environment: The psychological significance of nature*, 45-65.
- Cole, D. N. (2004). Impacts of hiking and camping on soils and vegetation: a review. *Environmental impacts of ecotourism*, 41, 60.
- Cook, D. (2014). *Adorno on nature*: Routledge.
- Cooke, C., Bunting, D., ve O'Hara, J. (2010). *Mountaineering: Training and Preparation*: Human Kinetics.
- Crutzen, P. J. (2006). The “anthropocene”. In *Earth system science in the anthropocene* (pp. 13-18): Springer.
- Crutzen, P. J. ve Stoermer, E. F. (2000). The “Anthropocene.” Global Change Newsletter 41, 17–18. *International Geosphere–Biosphere Programme (IGBP)*.
- Davis, J. L., Green, J. D. ve Reed, A. (2009). Interdependence with the environment: Commitment, interconnectedness, and environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 29(2), 173-180.
- de Ridder, D. T., de Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., van Hooft, E. A. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and individual differences*, 50(7), 1006-1011.
- de Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., Spreeuwenberg, P. (2003). Natural Environments—Healthy Environments? An Exploratory Analysis of the Relationship between Greenspace and Health. *Environment and Planning A: Economy and Space*, 35(10), 1717-1731.
- Degenhardt, B. ve Buchecker, M. (2012). Exploring everyday self-regulation in nearby nature: determinants, patterns, and a framework of nearby outdoor recreation behavior. *Leisure Sciences*, 34(5), 450-469.
- Dickens, P. (2004). Society and nature: Changing our environment, changing ourselves.
- Dunlap, R. E., Van Liere, K. D., Mertig, A. G., Jones, R. E. (2000). New trends in measuring environmental attitudes: measuring endorsement of the new ecological paradigm: a revised NEP scale. *Journal of social issues*, 56(3), 425-442.

- Dutcher, D. D., Finley, J. C., Luloff, A., Johnson, J. B. (2007). Connectivity with nature as a measure of environmental values. *Environment and behavior*, 39(4), 474-493.
- Eder, K. (1996). *The Social Construction of Nature: A Sociology of Ecological Enlightenment (Theory, Culture & Society)*: Sage Publications.
- Edginton, C. R., Jordan, D. J., DeGraaf, D. G., Edginton, S. R. (1995). *Leisure and life satisfaction: foundational perspectives*: Brown & Benchmark.
- Edginton, C.R., Hudson, S., Dieser, R.B., Edginton, S.R. (2004). *Leisure Programming – A Service Centered and Benefit Approach*. International Edition. New York: Mc Graw Hill Companies'den aktaran Munusturlar, S. (2016). Boş zaman ve rekreasyon kavramı. M. A. Munusturlar. *Rekreasyon Yönetimi* (s. 2- 26). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Yayınları.
- Ernst, J. ve Theimer, S. (2011). Evaluating the effects of environmental education programming on connectedness to nature. *Environmental Education Research*, 17(5), 577-598.
- Faullant, R., Matzler, K. ve Mooradian, T. A. (2011). Personality, basic emotions, and satisfaction: Primary emotions in the mountaineering experience. *Tourism management*, 32(6), 1423-1430.
- Feltman, R., Robinson, M. D. ve Ode, S. (2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism–outcome relations: A self-regulation perspective. *Journal of Research in Personality*, 43(6), 953-961.
- Ferrari, J. R., Stevens, E. B. ve Jason, L. A. (2009). The relationship of self-control and abstinence maintenance: An exploratory analysis of self-regulation. *Journal of groups in addiction & recovery*, 4(1/2), 32.
- Fischer, D., Stanzus, L., Geiger, S., Grossman, P., Schrader, U. (2017). Mindfulness and sustainable consumption: a systematic literature review of research approaches and findings. *Journal of Cleaner Production*, 162, 544-558.
- Forgas, J. P., Baumeister, R. F. ve Tice, D. M. (2011). *Psychology of self-regulation: Cognitive, affective, and motivational processes*: Psychology press.
- Frumkin, H. (2012). Building the science base: Ecopsychology meets clinical epidemiology. *Ecopsychology: Science, totems, and the technological species*, 141-172.

- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., Schmeichel, B. J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: willpower is more than a metaphor. *Journal of personality and social psychology*, 92(2), 325.
- Gelter, H. (2000). Friluftsliv: The Scandinavian philosophy of outdoor life. *Canadian Journal of Environmental Education*, 5(1), 77-92.
- Gore, A. (1992). Earth in the balance-ecology and the human spirit.
- Gosling, E. ve Williams, K. J. (2010). Connectedness to nature, place attachment and conservation behaviour: Testing connectedness theory among farmers. *Journal of Environmental Psychology*, 30(3), 298-304.
- Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Sandseter, E., Bienenstock, A., Brussoni, M., Pickett, W. (2015). What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 12(6), 6455-6474.
- Gül, F. (2013). İnsan-doğa ilişkisi bağlamında çevre sorunları ve felsefe. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(14), 17-21.
- Hagger, M. S., Wood, C. W., Stiff, C., Chatzisarantis, N. L. (2010). Self-regulation and self-control in exercise: The strength-energy model. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 62-86.
- Hamann, G. A. ve Ivtzan, I. (2016). 30 minutes in nature a day can increase mood, well-being, meaning in life and mindfulness: effects of a pilot programme. *Social Inquiry into Well-Being*, 2(2), 34-46.
- Hanh, N. (1976). Thich. The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation. In: Boston: Beacon.
- Howell, A. J., Dopko, R. L., Passmore, H.-A., Buro, K. (2011). Nature connectedness: Associations with well-being and mindfulness. *Personality and individual differences*, 51(2), 166-171.
- Huynh, Q., Craig, W., Janssen, I., Pickett, W. (2013). Exposure to public natural space as a protective factor for emotional well-being among young people in Canada. *BMC Public Health*, 13(1), 407. doi:10.1186/1471-2458-13-407
- International Climbing and Mountaineering Federation (2014). *UIAA Recommendations on the The Preservation of Natural Rock for Adventure Climbing*

- Jensen, C. R. (1995). *Outdoor Recreation in America: Human Kinetics*.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry, 4*(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. ve Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of behavioral medicine, 8*(2), 163-190.
- Kalafatoğlu, Y. ve Turgut, T. (2015). Another benefit of mindfulness: Ethical behaviour. *International Journal of Social Sciences and Education Research, 3*(3), 772-782.
- Kals, E., Schumacher, D. ve Montada, L. (1999). Emotional affinity toward nature as a motivational basis to protect nature. *Environment and behavior, 31*(2), 178-202.
- Kellert, S. R. ve Wilson, E. O. (1995). *The biophilia hypothesis*: Island Press.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology, 62*(12), 1445-1467.
- Leary, M. R. ve Tate, E. B. (2007). The multi-faceted nature of mindfulness. *Psychological Inquiry, 18*(4), 251-255.
- Lee, K., Ashton, M. C., Choi, J., Zachariassen, K. (2015). Connectedness to Nature and to Humanity: their association and personality correlates. *Frontiers in psychology, 6*(1003). doi:10.3389/fpsyg.2015.01003
- Leopold, A. (1949). *A Sand County Almanac: And Sketches Here and There (Outdoor Essays & Reflections)*.
- Maloney, M. P. ve Ward, M. P. (1973). Ecology: Let's hear from the people: An objective scale for the measurement of ecological attitudes and knowledge. *American psychologist, 28*(7), 583.
- Maloney, P. W., Grawitch, M. J. ve Barber, L. K. (2012). The multi-factor structure of the Brief Self-Control Scale: Discriminant validity of restraint and impulsivity. *Journal of Research in Personality, 46*(1), 111-115.
- Marx, K. (1844). Economic and philosophical manuscripts. *Early writings, 333*.
- Mayer, F. S. ve Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology, 24*(4), 503-515.

- Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and behavior*, 41(5), 607-643.
- McNeill, J. R. (2001). *Something new under the sun: An environmental history of the twentieth-century world (the global century series)*: WW Norton & Company.
- Miyazaki, Y., Lee, J., Park, B., Tsunetsugu, Y., Matsunaga, K. (2011). Preventive medical effects of nature therapy. *Nihon eiseigaku zasshi. Japanese journal of hygiene*, 66(4), 651-656.
- Munusturlar, S. (2016). Boş zaman ve rekreasyon kavramı. M. A. Munusturlar. *Rekreasyon Yönetimi* (s. 2- 26). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Yayınları.
- Muraven, M. (2010). Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(2), 465-468.
- Muraven, M. ve Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological bulletin*, 126(2), 247.
- Muraven, M., Tice, D. M. ve Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 774.
- Muraven, M., Baumeister, R. F. ve Tice, D. M. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *The Journal of social psychology*, 139(4), 446-457.
- Naess, A. (1989). *Ecology, Community, and Lifestyle: Outline of an Ecosophy*. translated and revised by David Rothenberg. Cambridge: Cambridge University Press.
- Naess, A. (1995). Self-realization. An ecological approach to being in the world. In: G. Sessions (Editör), *Deep Ecology for the Twenty-First Century* içinde (s. 225-239), Colorado: Shambhala yayınları.
- Nebioglu, M., Konuk, N., Akbaba, S., Eroglu, Y. (2012). The Investigation of Validity and Reliability of the Turkish Version of the Brief Self-Control Scale. *Klinik*

- Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340-351.
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. ve Murphy, S. A. (2009). The nature relatedness scale: Linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and behavior*, 41(5), 715-740.
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. ve 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.
- Nunnally J, Bernstein I. (1994). *Psychometric theory*. McGraw-Hill: New York.
- Orr, D. W. (1992). *Ecological literacy: Education and the transition to a postmodern world*: Suny Press: New York.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Pasanen, T. P., Tyrväinen, L. ve Korpela, K. M. (2014). The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(3), 324-346.
- Perrin, J. L. ve Benassi, V. A. (2009). The connectedness to nature scale: A measure of emotional connection to nature? *Journal of Environmental Psychology*, 29(4), 434-440.
- Peterson, M. N., Hull, V., Mertig, A. G., Liu, J. (2008). Evaluating household-level relationships between environmental views and outdoor recreation: the Teton Valley case. *Leisure Sciences*, 30(4), 293-305.
- Plummer, R. (2009). *Outdoor recreation: An introduction*: Routledge.
- Pomfret, G. (2006). Mountaineering adventure tourists: a conceptual framework for research. *Tourism management*, 27(1), 113-123.
- Roe, J.J., Thompson, C.W., Aspinall, P.A., Brewer, M.J., Duff, E.I., Miller, D., Mitchell, R., Clow, A. (2013). Green Space and Stress: Evidence from Cortisol Measures in Deprived Urban Communities. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 10 (9), 4086-4103.
- Rogerson, M., Gladwell, V., Gallagher, D., Barton, J. (2016). Influences of green outdoors versus indoors environmental settings on psychological and social



- outcomes of controlled exercise. *International journal of environmental research and public health*, 13(4), 363.
- Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior therapy*, 11(1), 109-121.
- Ruddiman, W. F. (2003). The anthropogenic greenhouse era began thousands of years ago. *Climatic change*, 61(3), 261-293.
- Scherl, L. M. (1989). Self in wilderness: Understanding the psychological benefits of individual-wilderness interaction through self-control. *Leisure Sciences*, 11(2), 123-135.
- Schultz, P. W. (2001). The structure of environmental concern: Concern for self, other people, and the biosphere. *Journal of Environmental Psychology*, 21(4), 327-339.
- Schultz, P. W. (2002). Inclusion with nature: The psychology of human-nature relations. In *Psychology of sustainable development* (pp. 61-78): Springer.
- Schutte, N. S. ve Malouff, J. M. (2018). Mindfulness and connectedness to nature: A meta-analytic investigation. *Personality and individual differences*, 127, 10-14.
- Sela, A., Berger, J. ve Kim, J. (2017). How Self-Control Shapes the Meaning of Choice. *Journal of Consumer Research*, 44(4), 724-737.
- Smith, S. L. ve Godbey, G. C. (1991). Leisure, recreation and tourism. *Annals of tourism research*, 18(1), 85-100.
- Spendrup, S., Hunter, E. ve Isgren, E. (2016). Exploring the relationship between nature sounds, connectedness to nature, mood and willingness to buy sustainable food: A retail field experiment. *Appetite*, 100, 133-141.
- Stebbins, R. C. (2012). *Connecting with Nature: A Naturalist's Perspective*: NSTA Press.
- Stone, A. (2006). Adorno and the Disenchantment of Nature. *Philosophy & Social Criticism*, 32(2), 231-253.
- Tacey, D. J. (2000). Reenchantment: the new Australian spirituality.
- Tangney, J. P., Boone, A. L. ve Baumeister, R. F. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 272-322.
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., 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.
- Tokar, B. (1988). Social Ecology, Deep Ecology and the Future of Green Political Thought. *Ecologist*, 18, 132-141.
- Tribe, J. (2011). *The economics of recreation, leisure and tourism*: Routledge: Londra.
- Trostle, J. (2008). *Connectedness to nature and electricity consumption: An interdisciplinary study of behavior and emotional response to nature in the Union Street housing complex*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans/Doktora Tezi. Oberlin: Oberlin College.
- Trunnell, E. P., White, F., Cederquist, J., Braza, J. (1996). Optimizing an outdoor experience for experiential learning by decreasing boredom through mindfulness training. *Journal of experiential education*, 19(1), 43-49.
- Ulrich, R.S. (1993). *Biophilia, Biophobia, and Natural Landscapes*. Wilson, E. O. ve Kellert, S. R. (Editörler). The Biophilia Hypothesis içinde (s. 73-137). Washington, D.C.: Island Press.
- Van den Berg, A. E., Maas, J., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. *Social Science & Medicine*, 70 (8), 1203-1210.
- Vitousek, P. M., Mooney, H. A., Lubchenco, J., Melillo, J. M. (1997). Human domination of Earth's ecosystems. *Science*, 277(5325), 494-499.
- Vohs, K. D. ve Baumeister, R. F. (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*: Guilford Publications: New York.
- Wang, X., Geng, L., Zhou, K., Ye, L., Ma, Y., Zhang, S. (2016). Mindful learning can promote connectedness to nature: Implicit and explicit evidence. *Consciousness and cognition*, 44, 1-7.
- Ward Thompson, C., Aspinall, P., Roe, J., Robertson, L., Miller, D. (2016). Mitigating Stress and Supporting Health in Deprived Urban Communities: The Importance of Green Space and the Social Environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13 (4), 440.
- Whitlock, W., Van Romer, K. ve Becker, R. (1991). *Nature based tourism: An annotated bibliography*. Strom Thurmond Institute, Regional Development Group: Clemson, S.C.

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Boston: Harvard University Press

Wittmann, M., Peter, J., Gutina, O., Otten, S., Kohls, N., Meissner, K. (2014). Individual differences in self-attributed mindfulness levels are related to the experience of time and cognitive self-control. *Personality and individual differences*, 64, 41-45.

Wolsko, C. ve Lindberg, K. (2013). Experiencing connection with nature: The matrix of psychological well-being, mindfulness, and outdoor recreation. *Ecopsychology*, 5(2), 80-91.

World Economic Forum. (2019). *The Global Risk Report* (14.th ed.). İsviçre

Yusainy, C. ve Lawrence, C. (2014). Relating mindfulness and self-control to harm to the self and to others. *Personality and individual differences*, 64, 78-83.

**http-1:**

[http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c1b7b6d9679d0.90257159](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c1b7b6d9679d0.90257159) (Erişim tarihi: 22.12.2018)

## EK-1. Doğaya Bağlılık Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
<b>Özbenlik</b>					
1- Davranışlarımın çevreyi nasıl etkilediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
2- Doğaya ve çevreye bağlılığım ruhumun bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
3- Çevre sorunlarının farkındayım.	1	2	3	4	5
4- Kendimi doğanın bir parçası olarak görüyorum.	1	2	3	4	5
5*- Doğa ile ilgili hislerim yaşam tarzımı etkilemez.	1	2	3	4	5
6- Şehrin ortasında bile etrafımdaki doğayı fark ederim.	1	2	3	4	5
7- Doğa ile ilişkim benliğimin önemli bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
8- Dünyaya ve canlıların tümüne oldukça bağlıyım.	1	2	3	4	5
<b>Perspektif</b>					
9*- Bazı türlerin nesli devam etmese de olur.	1	2	3	4	5
10*- İnsanların doğal kaynakları istedikleri gibi kullanma hakları vardır.	1	2	3	4	5
11*- Çevre konusunda ne yaparsam yapayım dünyanın öteki yerlerindeki problemlere çözüm olmayacaktır.	1	2	3	4	5
12*- Hayvanlar ve bitkiler insanlardan daha az haklara sahip olmalıdır.	1	2	3	4	5
13*- Doğayı koruma çalışmaları gereksizdir, çünkü doğa insanların yol açtığı sorunlara karşı kendini yenileyecek kadar güçlüdür.	1	2	3	4	5
14- İnsan dışındaki canlıların durumu, insanoğlunun geleceğinin bir göstergesidir.	1	2	3	4	5
15- Hayvanların çektiği acıları umursarım.	1	2	3	4	5
<b>Deneyim</b>					
16- Kötü havada bile dışarıda olmayı severim.	1	2	3	4	5
17- İdeal tatil yerim uzak, el değmemiş bir doğa alanıdır.	1	2	3	4	5
18- Toprakla uğraşmaktan ve ellerimi kirletmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5
19- Nerede olursam olayım yabancı hayat ilgimi çeker.	1	2	3	4	5
20*- Doğal alanlara sık gitmem.	1	2	3	4	5
21*- Medeniyetten uzak, ormanın derinliklerinde olma düşüncesi beni korkutur.	1	2	3	4	5

\* ters kodlu ifadeler

## EK-2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Aşağıda sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin <b>ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini</b> göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.	Hemen Hemen Her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen Hemen Hiçbir zaman
1- Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2- Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3- Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4- Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5- Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6- Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7- Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
8- Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
9- Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
10- İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6
11- Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12- Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13- Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14- Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15- Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

### EK-3. Öz Kontrol Ölçeği

<b>Kısa Öz-Kontrol Ölçeği</b>	<b>Tamamen aykırı</b>	<b>Oldukça aykırı</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Oldukça uygun</b>	<b>Tamamen uygun</b>
<b>Öz-Disiplin</b>					
1- İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymada başarılıyım.	1	2	3	4	5
2*- Kötü alışkanlıklarımı terk etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
3*- Daha fazla öz-disipline sahip olmayı isterdim.	1	2	3	4	5
4- İnsanlar güçlü bir öz-disipline sahip olduğumu ifade ederler.	1	2	3	4	5
<b>Dürtüsellik</b>					
5*- Eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan bazı şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5
6*- Zevkli ve eğlenceli şeyler yapacağım işten beni alıkoyar.	1	2	3	4	5
7*- Konsantrasyon sorunum var.	1	2	3	4	5
8*- Bazen yanlış olduğumu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamam.	1	2	3	4	5
9*- Sıklıkla bütün seçenekler üzerinde düşünmeden hareket ederim.	1	2	3	4	5

\* ters kodlu ifadeler

#### Ek-4. Kişisel Bilgi Formu

1- Cinsiyetiniz?

a) Kadın b) Erkek

2- Yaşınız?

3- Aylık gelir düzeyiniz?

4- Eğitim durumunuz nedir?

a) Ortaokul – Lise b) Lisans c) Lisansüstü

5- Kaç yıldır dağcılık sporuyla uğraşıyorsunuz?

6- Yılda ortalama dağcılık sporu için ne kadar harcama yapıyorsunuz?

7- Daha önce bir hayvanın sorumluluğunu üstlendiniz mi?

a) Evet b) Hayır

8- Şehir içi ulaşımda kullandığınız araç hangisidir?

a) Şahsi araba  
b) Otobüs/ minibüs gibi toplu taşıma araçları  
c) Metro/ Tramvay gibi toplu taşıma araçları  
d) Bisiklet

9- Kaynak (Benzin, su, elektrik vb.) tüketirken gerekli hassasiyeti gösterdiğinizi düşünüyor musunuz?

a) Evet b) Hayır

10- Satın aldığımız ürünlerin çevreye olan etkisini göz önüne alıp (Plastik, palm yağı gibi maddeleri içermesi) tercih eder misiniz?

a) Evet b) Hayır

11- Aşağıdaki dağcılık sınıflamalarından kendinizi ait gördüğünüz tür hangisidir?

a) Hiking (Günübirlik yapılan doğa yürüyüş aktiviteleri)  
b) Trekking (Bir günden uzun süreli, kamplı, doğa yürüyüş aktiviteleri)  
c) Tırmanış (Geleneksel tırmanış, spor tırmanış, bouldering, top-rope vb.)  
d) Dağcılık (Zirve veya dağ üzerinde belirlenmiş bir noktayı hedefleyen ve teknik malzeme kullanarak ulaşan kişiler)