

**DAĞ TIRMANIŞI ETKİNLİĞİNİN  
AKIŞ DENEYİMİ BAĞLAMINDA  
İNCELENMESİ**

**Merve METİN**

**(Yüksek Lisans Tezi)**

**Eskişehir, 2020**

**DAĞ TIRMANIŞI ETKİNLİĞİNİN AKIŞ DENEYİMİ  
BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**

**Merve METİN**

**T.C.**

**Eskişehir Osmangazi Üniversitesi**

**Sosyal Bilimler Enstitüsü**


**Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı**

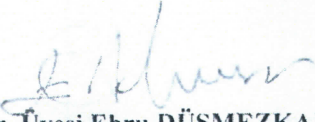
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Eskişehir, 2020**

T.C.  
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTİSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Merve Metin tarafından hazırlanan Dağ Tırmanış Etkinliğinin Akış Deneyimi Bağlamında İncelenmesi baőlıklı bu çalışma 24/09/2020 tarihinde Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddesi uyarınca yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından Turizm İşletmeciliği Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

  
Baőkan: Prof. Dr. Yasin BOYLU

  
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Ebru DÜŞMEZKALENDER  
(Danışman)

  
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Cansev ÖZDEMİR

ONAY  
.../.../2020  
Prof Dr. Mesut ERŐAN  
Enstitü Müdürü

SBE-TT-01

24/09/2020

## ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin/projenin Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi hükümlerine göre hazırlandığını; bana ait özgün bir çalışma olduğunu; çalışmanın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu 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 çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla taranmasını kabul ettiğimi ve hiçbir şekilde intihal içermediğini beyan ederim. Yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması halinde ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

**MERVE METİN**



## ÖZET

### DAĞ TIRMANIŞI ETKİNLİĞİNİN AKIŞ DENEYİMİ BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

**Metin, Merve**

**Yüksek Lisans-2020**

**Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı**

**Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Ebru DÜŞMEZKALENDER

Bu araştırmada, dağ tırmanışı etkinliğine katılan bireylerin etkinliğe ilişkin deneyimlerinin, akış deneyimi bağlamında incelenmesi amaçlanmaktadır. Nitel bir tasarımla hazırlanan araştırmada, Eskişehir’de dağ tırmanışı etkinliğine katılan ve maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemiyle belirlenen 18 kişiyle derinlemesine görüşme yapılmıştır. Araştırma sonucunda, dağ tırmanışı etkinliklerinde bireylerin akış durumunu yaşadıkları belirlenmiştir. Yaşanılan deneyimlerin akış deneyiminin daha çok zorluk ve beceri dengesi, otoletik deneyim, anında geri bildirim, kontrol hissi, öz bilinç kaybı, yoğunlaşma ve açık hedefler boyutlarında gerçekleştiği ifade edilebilir. Öte yandan araştırma sonuçları, katılımcıların etkinlik sırasında mücadele verdikleri ve zorluklarla başa çıkabilecek düzeyde kendilerini yeterli hissetmeleriyle birlikte optimal performans yaşadıklarını da göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Akış Deneyimi, Alternatif Turizm, Dağ Tırmanışı, Macera Turizmi

## **ABSTRACT**

### **EXAMINATION OF THE MOUNTAIN CLIMBING ACTIVITY IN THE CONTEXT OF FLOW EXPERIENCE**

**METİN, Merve**

**Master's Degree-2020**

**Department of Tourism Management**

**Advisor:** Assist. Prof. Dr. Ebru DÜŞMEZKALENDER

In this research, it is aimed to examine the experience of individuals who participate in the event of the mountain climbing within the framework of flow theory. In-depth interviews were conducted with 18 people who had participated in the event of the mountain climbing in Eskisehir and determined by the maximum variation sampling method, which it was prepared with a qualitative research. As a result of the research, it was determined that the individuals experienced the state of flow in mountain climbing activities. It can be stated that the flow experience of the individuals is occurred mainly in the dimension of difficult situation and skill balance, autotelic experience, simultaneous feedback, a sense of control, the loss of self-consciousness, concentration and the main purposes. On the other hand, the results also show that the participants have experienced the optimal performance when they felt sufficient to cope with the difficulties during the event of climbing.

**Key Words:** Flow Experience, Alternative Tourism, Mountain Climbing, Adventure Tourism

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	v
ABSTRACT .....	vi
TABLolar LİSTESİ .....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
RESİMLER LİSTESİ.....	xii
EKLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR .....	xiv
GİRİŞ.....	1

## 1. BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. ALTERNATİF TURİZM.....	3
1.1.1. Macera Turizmi.....	4
1.1.1.1. Dağ Tırmanışı.....	12
1.2. AKIŞ DENEYİMİ.....	13
1.2.1. Akış Deneyimi Modelleri.....	15
1.2.2. Akış Deneyiminin Boyutları.....	17

## 2. BÖLÜM

### YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	21
-------------------------------	----

2.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ.....	22
2.3. VERİ TOPLAMA .....	23
2.3.1. Pilot Görüşme .....	25
2.3.2. Görüşme Ortamları.....	26
2.3.3. Görüşmeler.....	26
2.3.4. Araştırmacı Günlükleri.....	27
2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	27
2.5. ARAŞTIRMANIN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİĞİ .....	28
2.6. ARAŞTIRMACININ ROLÜ.....	29

### **3. BÖLÜM**

#### **BULGULAR**

3.1. BULGULAR.....	30
3.1.1. Katılımcıların Etkinliğe Katılma Sebeplerine İlişkin Görüşleri.....	32
3.1.1.1. Doğada Bulunma İsteği.....	34
3.1.1.2. Konfor Alanının Dışına Çıkmak.....	37
3.1.1.3. Sınırların Zorlanması.....	40
3.1.2. Katılımcıların Etkinlik Öncesi Algıları.....	42
3.1.2.1. Mental Süreç.....	42
3.1.2.2. Bedensel Süreç.....	44
3.1.2.3. Saha Süreci.....	445
3.1.3. Katılımcıların Etkinlik Esnasında Yaşadıkları Deneyimler... ..	456



3.1.3.1. Katılımcıların Etkinlik Esnasındaki Tatmin Unsurları.....	46
3.1.3.1.1. Psikolojik Unsurlar.....	46
3.1.3.1.2. Fiziksel Unsurlar.....	49
3.1.3.1.3. Bedensel Gelişim.....	49
3.1.3.2. Katılımcıları Etkinlik Esnasında Zorlayan Unsurlar.....	50
3.1.3.2.1. Psikolojik Unsurlar.....	51
3.1.3.2.2. Fiziksel Unsurlar.....	53
3.1.3.2.3. Coğrafi Unsurlar.....	55
3.1.4. Katılımcıların Etkinlik Sonrası Görüşleri.....	56
3.1.4.1. Mental Farklılıklar.....	56
3.1.4.2. Sosyal Farklılıklar.....	59
3.1.4.3. Bedensel Farklılıklar.....	61
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	63
KAYNAKÇA.....	67
EKLER.....	77

## **TABLULAR LİSTESİ**

<b>Tablo 1.</b> Akış Deneyimine İlişkin Tanımlar.....	14
<b>Tablo 2.</b> Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler .....	22
<b>Tablo 3.</b> Görüşme Soruları.....	24
<b>Tablo 4.</b> Pilot Görüşmeye Katılanlara İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler.....	26

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Macera Deneyiminin Temel Özellikleri.....	6
Şekil 2. Macera Turizminin Bileşenleri .....	9
Şekil 3. Macera Turizmi Sınıflandırması.....	10
Şekil 4. Geleneksel ve Çağdaş Macera Turizmi Etkinlikleri.....	11
Şekil 5. Üçlü Akış Modeli.....	15
Şekil 6. Dörtlü Akış Modeli.....	16
Şekil 7. Sekizli Akış Modeli.....	17
Şekil 8. Akış Deneyiminin Boyutları.....	18
Şekil 9. Creswell'in Araştırma Süreci.....	27
Şekil 10. Dağ Tırmanışı Etkinliği Bulgularının Genel Görünümü.....	31
Şekil 11. Katılımcıların Etkinliğe Katılma Sebepleri.....	34
Şekil 12. Katılımcıların Etkinlik Öncesi Algıları .....	42
Şekil 13. Katılımcıların Etkinlik Esnasındaki Tatmin Unsurları.....	46
Şekil 14. Katılımcıların Etkinlik Esnasında Zorlayan Unsurlar.....	50
Şekil 15. Katılımcıların Etkinlik Sonrası Görüşleri.....	56

## **RESİMLER LİSTESİ**

**Resim 1.** Gölpaazarı'nda Kaya Tırmanışı Yapan Dağcılar.....26

## **EKLER LİSTESİ**

<b>Ek 1. Görüşme Formu.....</b>	<b>77</b>
---------------------------------	-----------

## **KISALTMALAR**

**ATTA:** Adventure Travel Trade Association

**UNWTO:** United Nations World Tourism Organization

**TCL:** Travel Career Ladder

**vb:** Ve Benzeri

**vd:** Ve Diğerleri

## **ÖNSÖZ**

Yüksek lisans dönemim süresince her zaman yanımda olan, desteğini benden esirgemeyen, her zaman vakit ayıran değerli tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Ebru Düşmezkalender'e teşekkürlerimi sunarım.

**Merve Metin**

**ESKİŞEHİR, 2020**

## GİRİŞ

Turist beklentilerinin zamanla değişmesi, gürültü ve beton yığınlarından uzaklaşma ve doğal çevreyi tanıma isteği yeni arayışları gündeme getirmiştir. Bu arayışların sonucunda ortaya çıkan alternatif turizm kavramı, alışlagelmiş tatil anlayışlarının değişmesine ve yeni turizm çeşitlerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Batman ve Ulusan: 2010: 243). Tarım turizmi, macera turizmi, kültür turizmi, toplum temelli turizm, sağlık turizmi, kongre turizmi bu alternatif turizm türlerinden bazılarıdır.

Alternatif bir turizm türü olan macera turizmi, uluslararası çapta turizm sektörünün genç ve hızla büyüyen bir alt dalıdır (Bentley, Page ve Macky, 2007: 791; Guliyev, 2017:64; Gülcan, 2004: 18). Macera turizmi, kişilerin kendi fiziksel ve duygusal potansiyellerini açık hava ortamında sergileyebilecekleri ticari faaliyetlerin bir çıktısıdır (Bentley, Page ve Laird, 2001: 32; Haddock ve Wisheard, 1993: 8).

Küresel turizm büyüdükçe, turistler yeni deneyimler ve destinasyonlar aradıkça, macera turizm pazarı genişlemeye devam etmektedir (Adventure Travel Trade Association, 2013). Dünyada turizm sektörü yıllık %4-7 büyüme gösterirken, doğa ve macera turizminin yıllık büyüme ortalaması %20-30 seviyesinde artış göstermektedir. UNWTO (United Nations World Tourism Organization) ve ATTA'ya (Adventure Travel Trade Association) göre doğa temalı turizm hareketlerinin yarattığı ekonomik büyüklük, 2014 yılı sonunda 400 milyar dolara ulaşmıştır (TÜRSAB, 2018). ATTA'ya göre macera turizmi pazarı ise, dünya çapında sürekli gelişme göstermektedir (ATTA, 2013).

Literatürde deneyim kavramını açıklayan birçok çalışma bulunmaktadır. Ancak, Csikszentmihalyi tarafından ortaya konan akış deneyiminin, diğer deneyim çalışmalarının da temelini oluşturduğu söylenebilir (Ritchie ve Zins, 2011: 420). Akış deneyimi, deneyimleme sırasında ortaya çıkan davranışın sürekli olmasını sağlayan zamanın nasıl geçtiğinin bilinmediği, aynı zamanda insanların başka hiçbir şeyin önemi yokmuş gibi davrandıkları aktivite ve süreçler olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1998). Akış, yalnızca bir bireyin bir görevi gerçekleştirme yeteneğine sahip olduğu durumda gerçekleşmektedir. Bu nedenle, deneyimler, ritüeller, oyunlar ya da dans gibi açıkça belirlenmiş belirli kurallara sahip faaliyetlerde akış durumu ortaya çıkmaktadır (Csikszentmihalyi, 1975: 39). Akış deneyiminin ortaya çıkması için katılımcı aktiviteye gönüllü katılmalı, aktiviteyi zevkli ve motive edici görmeli, yapılan aktivite için beceri



sahibi olmalıdır. Öte yandan akış deneyimi yaşayan katılımcı deneyimleme sonrasında aktiviteyi eğlenceli ve canlandırıcı olarak da tanımlayabilmektedir (Csikszentmihalyi, 1998). Patterson'a göre (2002: 36) bireylere yenilikler sunan ve bireylerin becerilerine göre kendilerini zorlamalarını sağlayan macera turizmi etkinlikleri, başarı hissi oluşturmakta; bu hissi tatmak adına akış deneyimi yaşanmaktadır.

Akış deneyimi, bireylerin boş zaman etkinliklerini zevkli ve eğlenceli deneyimlerle doldurmak üzerine odaklanmaktadır (Gyimothy ve Mykletun, 2004: 858). Tsaur, Yen ve Hsiao (2013: 363) macera etkinliği katılımcılarının akışı deneyimleme potansiyeline sahip olduğunu belirtmektedirler. Macera turizminde bireyin bütün sorumluluğu hissedip, bir aktivite içinde yer alarak akış deneyimi yaşamasının deneyime değer katacağı düşünülmektedir. Ayrıca akış deneyiminin, bireylere kişisel gelişim konusunda katkı sağlayacağı da bilinmektedir. Bu noktada macera turizminin heyecan yaşatma özelliğinin akış deneyimi bağlamında değerlendirilmesi önem kazanmaktadır. Bu çalışmada, macera turizminin bir alt dalı olarak kabul edilen dağ tırmanışı etkinliğine katılanların akış deneyimlerinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Katılımcıların deneyim öncesinde, esnasında ve sonrasında neler hissettikleri bu araştırmanın ana sorusunu oluşturmaktadır.

Dağ tırmanışı ile ilgili yapılan çalışmaların az olduğu ve akış deneyimi ile ilgili yapılan çalışmaların çoğunlukla nicel yöntemlerle incelendiği görülmektedir. Araştırmada nitel yöntem kullanılarak konunun derinlemesine incelenmesiyle literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Çalışma üç bölümden oluşmaktadır. Giriş başlığı altında çalışmanın problemi, amacı, önemi ve içeriğine ilişkin bilgiler bulunmaktadır. Birinci bölümde alternatif turizm, macera turizmi, akış deneyimi ile motivasyon kavram ve kuramlarına yer verilmektedir. İkinci bölümde araştırmanın yöntem kısmını oluşturan, örneklem, veri toplama süreci ve veri analizine ilişkin bilgiler ele alınmış, üçüncü bölümde çalışmanın bulguları sunulmuştur. Son bölümde ise araştırmadan elde edilen sonuçlar ve sonuçlara ilişkin öneriler yer almaktadır.

# 1. BÖLÜM

## KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. ALTERNATİF TURİZM

İkinci dünya savaşından sonra kitle turizmi hızla yaygınlaşmaya başlamıştır. 1970’li yıllarda jumbo jetlerin icadı ile turistler yeni kıtaları görme imkanı elde ettikçe, turizm hareketi de yeni bir kimliğe kavuşmuştur (Öztürk ve Yazıcıoğlu, 2002: 184). Dünya çapında yaşanan gelişmeler de kitle turizminin yaygınlaşmasını hızlandırmıştır. Kitle turizminin yaygınlaşmasıyla birlikte turistik bölgelerde meydana gelen doğal ve kültürel kaynaklardaki bozulmalar, turizmin kendi geleceğini tehlikeye attığı anlayışını gündeme getirmiştir. Bunun sonucunda kaynakların daha uzun dönemli kullanılmasına olanak sağlayan, çevreye ve yerel topluluklara duyarlı ve sosyal kalkınmaya destek veren yeni turizm yaklaşımlarına ihtiyaç duyulmuştur (Aguilo, Alegre ve Sard, 2005; Erdoğan, 2003: 3; Procházková, 2012: 18; Triarchi ve Karamanis, 2017: 39). Öte yandan turistlerin beklentilerdeki hızlı değişim, gürültü, hava ve su kirliliğine karşı duyarlılığın artması, şehirlerden uzaklaşmak isteği, doğal çevre ve kaliteli hizmet arayışındaki artış gibi nedenler turistleri yeni arayışlara itmiştir. Bütün bu arayışların sonucunda ortaya çıkan alternatif turizm kavramı, alışlagelmiş tatil anlayışının değişmesine ve yeni turizm çeşitlerinin ortaya çıkmasına yol açmıştır (Aguilo vd., 2005; Uluşan ve Batman, 2010: 243). Çevre duyarlılığı, ekolojik bilinç ve bunların turizm faaliyetleri ile birleştirilmesindeki farkındalığın artması, alternatif turizm biçimlerinin kitle turizmine karşı değerlendirilmesine neden olmuştur (Tezcan, 2004: 19). Böylelikle gelecek nesillerin kendi ihtiyaçlarını karşılama yeteneğinden ödün vermeden, mevcut kuşağın ihtiyaçlarını karşılayan sürdürülebilir turizm gündeme gelmiştir (Weaver, 2001: 300).

Alternatif turizm, yerel, sosyo-politik ve ekonomik olarak iyileştirmeye çalışan “yeni” bir turizm biçimini temsil etmektedir (Procházková, 2012:17). Kitle turizminin aksine alternatif turizm, bireylerin isteklerinin ve ihtiyaçlarının karşılandığı çevreye daha az zarar veren, daha sürdürülebilir, yerel ekonomik kalkınmayı amaçlayan bir turizm yaklaşımı olup, yeni destinasyonlardaki artan talebi karşılamak için değişen tüketici profiline yeni niş pazarlar sunmaktadır (Moscardo, Pearce, Green ve O’Leary 2001: 214; Robinson, 2005: 1). Kitle turizminden uzaklaşmayı esas alan birçok

alternatif turizm türü bulunmaktadır (Theng, Qiong ve Tatar, 2015: 3). Bu bağlamda eko turizmden dini turizme kadar birçok turizm türünün alternatif turizm başlığı altında değerlendirilmektedir (Egresi, 2016: 61). Tarım turizmi, macera turizmi, kültür turizmi, toplum temelli turizm, sağlık turizmi, kongre turizmi bu alternatif turizm türlerinden bazılarıdır. Söz konusu alternatif turizm türleri planlama ve geliştirmenin ön cephesinde doğal ve kültürel kaynaklara öncelik veren daha hassas bir yaklaşıma hizmet etmektedir (Procházková, 2012: 17; Triarchi ve Karamanis, 2017: 36). Diğer taraftan, turistlere sosyal bir deneyim yaşama, kalabalıktan uzaklaşma, dinlenme ve yerel halkın yaşam tarzları hakkında yerinde bilgi alma fırsatı tanımaktadır (Smith, 1992: 133).

Alternatif turizmde, turistleri yerel halka yaklaştırmak ve turistleri yerel hayata dahil etmek esas alınmaktadır (Procházková, 2012: 18). Özetle alternatif turizminin bazı özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Newsome, 2002: 12):

- Genellikle yerel halkın güçlenmesine olanak tanır.
- Küçük ölçeklidir.
- Bozulmamış doğal alanlara seyahat etmeyi içerir.
- Doğal çevrenin tahrip edilmemesine ve korunmasına özen gösterir.
- Doğal, sosyal ve toplumsal değerlerle tutarlıdır.
- Yerel halk ve turistler arasında olumlu bir ilişki yaratır.
- Mülkiyeti yerel halka ait olan küçük işletmeler içerir.
- Doğal ve sosyal çevre üzerinde daha az olumsuz etki bırakır.

### **1.1.1. MACERA TURİZMİ**

Bireysellik, turizmde büyüyen bir olgu haline gelmiştir. Bu durum kitle turizminin yok olmasına zemin hazırlamıştır. Bir birey deneysel seyahat ararken; metaların ve özendirici hizmetlerin önemi azalmakta, fiziksel ve zihinsel uygulamalar istenen hedefler haline gelmektedir (Guliyev ve Nuriyeva, 2017: 66-67). Bu hedefler dâhilinde macera kavramı bireylerin kendilerini fiziksel ve psikolojik olarak tanımlayabilecekleri bir alan oluşturabilmektedir. (Gyimóthy ve Mykletun, 2004: 855-856). Macera, bireylerin gönüllü olarak kendilerini bilinmeyene adım attıklarına inandırdıkları, zorluklarla karşılaşacakları ve deneyimlerden değerli bir şey keşfedecekleri veya kazanacakları deneyimdir (Swarbrooke, Beard, Leckie ve

Pomfret, 2003:14). Macera değerli, otantik ve belirsiz bir deneyim anlamına da gelmektedir (Weber, 2001:231). Öte yandan kişinin fiziksel ve psikolojik uyumunun değerlendirilmesine de olanak sağlamaktadır (Gyimóthy ve Mykletun, 2004: 855-856). Özetle macera, bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak kendilerini zorlamasına fırsat tanıyan, bireyleri bilmedikleri bir deneyime sürükleyen ve sonucunda olumlu bir fayda sağlayan boş zaman aktivitesi olarak ifade edilebilir.

Macera deneyiminin temelinde heyecan ve doğal çevre yer almaktadır. Bu durum, tatil paketlerindeki yüksek maliyetli otel ve tatil köyü yapısının gerekliliğini azaltmakta ve küçük ölçekli yerel işletmeler için daha fazla olanak sağlamaktadır. (Guliyev ve Nuriyeva, 2017: 67). Bireyler için, günlük yaşamdaki sıradan faaliyetler dışındaki etkinliklere katılma isteği doğurmaktadır (Brown ve Beames, 2017: 297).

Macera deneyiminin öznel oluşu, risk/beceri faktörlerinin değişiklik göstermesi nedeniyle her birey için benzersiz olmaktadır (Alan ve Jamieson, 2003: 71). Macera turizmi aktivitesi, genellikle ilkel koşullarda egzotik ve şehirden uzak bir yeri ziyaret eden küçük bir katılımcı grubuyla, bir rehber veya lider eşliğinde gerçekleştirilmektedir (Alan ve Jamieson, 2003: 68)

Macera seyahatleri; heyecan yaşama, meydan okuma ve hayatta kalma duygusuna bağlı aktiviteleri içeren deneyimler sunmaktadır (Guliyev ve Nuriyeva, 2017: 66-67). Bir etkinliğin veya seyahatin macera olarak algılanmasına katkıda bulunabilecek temel özellikler Şekil 1’ de gösterilmiştir.

**Şekil 1.** Macera deneyiminin temel özellikleri



**Kaynak:** (Swarbrooke vd., 2003: 14)

### ***Tehlike ve risk***

Macera deneyimleri; seyahat türleri, grup üyeleri, risk miktarları ve belirsizlik olmak üzere bir dizi boyutta değişiklik gösterebilmektedir (Alan ve Jamesion, 2003: 68). Korku arayışı, maceranın cazibe merkezi olarak görülmektedir (Cater, 2006: 322). Belirsizlik, bir risk duygusu yaratmaktadır. Risk, insanların kendilerini tehlikeye açık hale getirmelerini içermektedir. Riskler, fiziksel (yaralanma, acı veya ölüm şeklinde) veya psikolojik (aşağılama, utanç, güven kaybı veya arkadaşlık kaybı yoluyla) zararlar verebilmektedir (Swarbrooke vd., 2003: 12).

### ***Gerçeklerden Kaçma ve Uzaklaşma***

Bireylerin, buldukları ortamdaki uzaklaşma amacıyla etkinliğe katılmaları, macera deneyiminin temel özelliklerinden biri olarak görülmekte ve aktiviteden psikolojik ödülleri alma arzularını tetiklemektedir (Khan, 1996: 43).

### ***Duygusal Zıtlık***

Macera, duygusal bir deneyimdir. Bireyler genellikle deneyimin aktif kısmı başlamadan önce belirli bir miktarda duygusal ve zihinsel enerjiye yatırım yapmaktadırlar. Aynı zamanda macera deneyiminde belirsizliklerin ve risklerin olması, aktivitenin bazı bölümlerinin zorlukları, bireylerin duygu değişimi yaşamalarına neden olmaktadır (Swarbrooke vd., 2003: 14).

### ***İnceleme ve Buluş***

Kimlik, halihazırda bir insanın içinde bulunan, sabit bir durum olarak değil, devam eden bir yaşam sürecini tanımlayan, çok yönlü ve sürekli olarak değiştirilebilir bir yapı olarak kabul edilmektedir (Elsrud, 2001: 598). Macera deneyimi, bireylere kendi kimliklerini bulma anlamında deneyim yolculukları veya başka bir deyişle gerçeklikle oynama özgürlüğü sağlamaktadır (Weber, 2001: 232). Aynı zamanda deneyim, bireye hikâyeler sunarak onları anlamlandırmasına ve kimliğin doğrulanmasına olanak tanımaktadır (Kane ve Tucker, 2004: 231).

### ***İçine Çekme ve Odaklanma***

Macera deneyimi sırasında zihinsel ve duygusal zorlukların bulunması, bireylerin kendilerini deneyimin içine çekmelerini ve deneyime odaklanmalarını sağlamaktadır. Meydan okuma, becerilerin veya çabanın yoğun bir şekilde uygulanmasını gerektirmektedir. Bir macera sırasında genellikle yoğun odaklanma dönemleri bulunmaktadır (Swarbrooke vd., 2003: 14).

### ***Beklenen Ödül***

Macera deneyimi yaşayan bireylerde, yaşadıkları deneyimlerden dolayı bazı içsel ödüllerin olacağı beklentisi oluşmaktadır. Maceradaki belirsizliğin ödül veya fayda beklentisiyle birlikte oluşması bir zıtlık oluşturmaktadır (Swarbrooke vd., 2003: 12).

Macera arayanlar için ödül, bilinmeyenlerin keşfinde ve açığa çıkmasında yatmaktadır (Weber, 2001: 363).

### ***Belirsiz Sonuç***

Maceranın en temel özelliklerinden biri, sonucun belirsiz olmasıdır. Deneyimde garantili bir sonucun bulunmaması, katılımcıda heyecan ve bağlılığın teşvik edilmesini sağlamaktadır. Belirsizlik, bir meydan okuma oluşturan faktörlerden biridir. Aynı zamanda çeşitli şekillerde oluşturulabilir. Sonuçta risk oluşturan tehlikenin varlığı, sonucun öngörülebilmesini engeller (Swarbrooke vd., 2003: 9-10). Katılımcılar için önemli olan; risk ve tehlike duygularını yaşayacak olma heyecanıdır. Bu riskler ve tehlikeler, macera deneyiminin sonucu ile ilgili belirsizlik unsurunu ortaya çıkarmaktadır (Weber, 2001: 365-366).

### ***Yenilik***

Yenilik, macera deneyiminin önemli bir parçasıdır. Macera, bütün yönleriyle yeni, denenmemiş veya önceki deneyimlerin geliştirilmiş şekli olduğu sürece ilgi çekici olmaktadır. Bir deneyim, basit ve tahmin edilebilir bir hal alırsa, macera olmaktan çıkmaktadır (Garda, 2010: 70).

### ***Uyarılma ve Coşku***

Macera için asıl motivasyon, heyecan ve coşkudur (Cater, 2006: 321). Macera, teşvik edici ve yoğun bir deneyimdir. Birçok maceracı, maceranın beraberinde artan farkındalık ve canlılık hissi getirdiğini bildirmektedir. Bazen bu yüksek farkındalık duygusu, korku anlarına eşlik eden heyecanla ortaya çıkmaktadır. Yüksek düzeyde uyarılma, heyecan yaratmaktadır (Swarbrooke vd., 2003: 12-13).

### ***Mücadele***

Macera etkinlikleri fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak bireylerin yeteneklerini kullanarak mücadele etmelerini sağlamaktadır (Mortlock, 2001: 19). Belirsizlik, tehlike ve zorluklarla mücadele etmek için bir araya gelmektedir. Bu zorluk ahlaki, manevi, duygusal veya fiziksel nitelikte olabilmektedir (Swarbrooke vd., 2003: 10).

Bütün turizm aktiviteleri, günlük hayattan kaçma, yenilik ve değişiklik

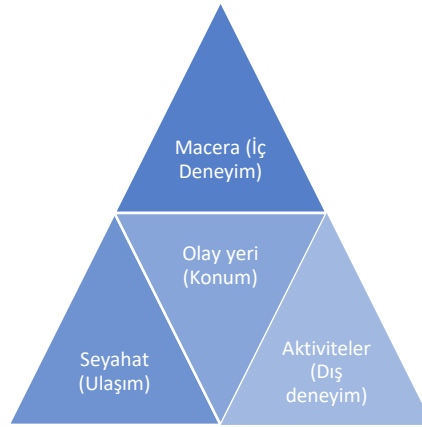
içermektedir. Bu özellikleri ile macera deneyimi ile örtüştüğü görülmektedir (Garda, 2010). Macera deneyimi belirsiz sonuç ve risk içermesi ile farklılaşmaktadır. Ticari uzmanlar tarafından, örtüşen ve farklılaşan özellikleri birleştirilerek turların organize edilmesi ile birlikte geniş etkinlik çeşitlerinin oluşması sağlamaktadır (Page vd., 2005: 382). Macera turizmi, başlıca çekiciliği doğal arazinin özelliklerine dayanan, genellikle özel spor veya benzeri donanımlar gerektiren ve tur müşterileri için heyecan verici bir dış mekân etkinliği olan rehberli ticari turlar anlamına gelmektedir (Buckley, 2006: 1). Macera turizmi, modern turizmin ilk ortaya çıktığında olduğu gibi, bireye kim olduğunu, kim olmak istediğini ve kim olmadığını gösteren önemli bir turizm çeşidi (Kane ve Tucker, 2004: 231) olup, genellikle doğa ve kültür arayışını içerir. Bununla birlikte kayak gibi fiziksel bir aktiviteyi içeren geziler de olmaktadır (Johnston, 1994: 40). Başka bir anlatımla macera turizmi, bireylerin buldukları alandan uzaklaşarak gittikleri doğal çevre ile etkileşimlerinden kaynaklanan olguların ve ilişkilerin toplamı olarak da ifade edilmektedir (Sung, Morrison ve O' Leary, 1997: 57).

Macera turizmi deneyiminde uyarıcı bir bağlam olarak heyecan duygusunun olması, akabinde bir dizi duygu uyandırması ile bireyin günlük yaşamdan ayrılması gerekmektedir. Bu anlamda macera turizminin bireye; zevk, öğrenme ve kendini geliştirme fırsatı sunduğu ifade edilebilir (Alan ve Jamieson, 2003: 68; Grant 2001: 167).

Macera turizmi, ödüllendirici bir deneyim üretmek fikriyle yapılan seyahat ve boş zaman aktivitelerini içermektedir. Macera deneyimi doğal bir ortamda gerçekleşmeli; fiziksel ve duygusal zorluklarla bireyleri heyecanlandırarak deneyim sağlamalıdır (Swarbrooke vd., 2003:30). Bir seyahatin macera turizmi olabilmesi için ikamet edilen bölgeden ayrılma, gidilen yerde konaklama, doğal bir çevreye katılım sağlama şartlarının gerçekleşmesi gerekmektedir. Doğal çevredeki risk ve tehlike unsurlarından kaynaklanan belirsizlik ve aktiviteye katılan bireylerin buldukları koşulun etkisi altında kalması macera turizminin bileşenlerini oluşturmaktadır (Alan ve Jamieson, 2003: 68) (bkz. Şekil 2).



## Şekil 2. Macera Turizminin Bileşenleri



**Kaynak:** Swarbrooke vd., 2003:31

Macera turizmi etkinlikleri kara temelli, su temelli, hava temelli ve karma olarak dört ayrı şekilde sınıflandırılmaktadır (Şekil 3).

## Şekil 3. Macera Turizmi Sınıflandırması

Kara Temelli	Su Temelli	Hava Temelli	Karma (Kara - Su- Hava)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Backpacking (Sırt Çantası ile Seyahat)</li><li>• Bisikletçilik</li><li>• Mağaracılık</li><li>• Tırmanma</li><li>• Kızakla Gelme</li><li>• Hiking (Gezip görme)</li><li>• Avcılık</li><li>• Atçılık</li><li>• Motosikletçilik</li><li>• Dağ Bisikletçiliği</li><li>• Dağcılık</li><li>• Orienteering (Yön Bulma)</li><li>• Kayakçılık</li><li>• Snowmobiling (Kar Motosikletçiliği)</li><li>• Sahra Deneyimleri</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kanoculuk</li><li>• Kanyon Seyahatleri</li><li>• Gemi ile Keşif Seyahati</li><li>• Su Kayağı</li><li>• Yelkencilik</li><li>• Scuba Dalışları</li><li>• Şnorkelle Dalış</li><li>• Rüzgar Sörfü</li><li>• Sörf</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Balon Seyahati</li><li>• Bungee Jumping</li><li>• Planörcülük</li><li>• Asılı Planör Uçuşları</li><li>• Yamaç Paraşütü</li><li>• Paraşütcülük</li><li>• Paraşütle Hava Gösterileri</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Macera Yarışları</li><li>• Hayırseverlik Mücadeleleri</li><li>• Doğal Kaynaklı Koruma Keşfi Turları</li><li>• Kültürel Deneyimler</li><li>• Hedonistik Deneyimler (Hazcılık)</li><li>• Ruhsal Aydınlanma</li><li>• Vahşi Yaşam İzleme Turları</li></ul>

**Kaynak:** (Pomfret 2006: 114)

Geleneksel ve çağdaş macera turizmi etkinliklerinin sınıflandırılması ise zorluk derecesine göre değişiklik göstermekte; yumuşak, sert ve heyecan içermeyen şeklinde yapılmaktadır. Macera turizminin geleneksel ve çağdaş macera turizmi olarak sınıflandırılması ise Şekil 4’te gösterilmektedir.

**Şekil 4.** Geleneksel ve Çağdaş Macera Turizmi Etkinlikleri

Yumuşak	Sert	Heyecan İçermeyen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekoturizm</li> <li>• Arkeolojik Keşifler</li> <li>• Backpacking (Sırt Çantası ile Seyahat)</li> <li>• Kuş Gözlemciliği</li> <li>• Kamp Yapmak</li> <li>• Kanoculuk</li> <li>• Çevresel Sürdürülebilir Aktiviteler</li> <li>• Balık tutmak</li> <li>• Doğa Yürüyüşü</li> <li>• Ata binmek</li> <li>• Avlanmak</li> <li>• Motorlu Sporlar</li> <li>• Orienteering (Yön bulma)</li> <li>• Su Kayağı</li> <li>• Araştırma Gezileri</li> <li>• Vahşi Yaşam İzleme Turları</li> <li>• Şnorkelle Dalış</li> <li>• Scuba Dalışları</li> <li>• Su Kayağı</li> <li>• Yelkencilik</li> <li>• Sörf</li> <li>• Kürek Sörfü</li> <li>• Gönüllü Turizm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mağaracılık</li> <li>• Tırmanmak (Dağ/Kaya/Tuz)</li> <li>• Heli-Skiing (Helikopter Kayağı)</li> <li>• Kite Surfing (Uçurtma Sörfü)</li> <li>• Yamaç Paraşütü</li> <li>• Doğa Gezisi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemi Yolculuğu</li> <li>• Kültürel Aktiviteler</li> <li>• Bisikletçilik</li> <li>• Eğitim Programları</li> <li>• Yerlileri Tanımak</li> <li>• Yeni Dil Öğrenmek</li> <li>• Aile/Arkadaş Ziyareti</li> <li>• Tarihi Siteleri Ziyaret Etmek</li> <li>• Yürüyüş Turları</li> </ul>

**Kaynak:** (www.adventureindex.com)

Diğer sporlardan farklı olarak, doğa sporlarında fiziksel performansın yanında ruhsal bazı özelliklerin de ön plana çıktığı görülmektedir. Fiziksel, teknik ve zihinsel etmenler doğa sporlarındaki performansı; neredeyse aynı miktarda etkilemektedir. Fiziksel unsurlar arasında; performansı etkileyen birçok özellik olmasına rağmen en önemlileri kuvvet, kuvvette devamlılık, esneklik, koordinasyon, denge ve antropometrik ölçümlerdir<sup>1</sup> (Hörst, 2008). Bu özellikler temel alındığında literatürde sıklıkla yapılan macera turizmi etkinlikleri sınıflandırmasının, yumuşak maceradan sert maceraya ilerleyen davranış çeşitliliği şeklinde olduğu görülmektedir. Sert macera

<sup>1</sup> İnsanın fiziksel özelliklerinin belirlenmesi amacıyla kullanılan yöntemdir.

Dipnot kaynağı: Kır, T., Ceylan, S. ve Hasde, M. (2000). *Antropometrinin sağlık alanında kullanımı*. Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi, 20(6), 378-384.

etkinlikleri yumuşak macera etkinliklerine göre daha fazla deneyim ve beceri gerektirmektedir (Swarbrooke vd., 2003: 32) Yumuşak macera seyahati romantik ya da egzotik yerlere yapılan seyahattir. Gezi sırasında gerçekleştirilen faaliyetler düşük riskli ve düşük yoğunluklu faaliyetlerdir. Yumuşak macera seyahati daha lüks bir seyahat şeklidir. Bu tür turistler yüksek kaliteli yemeklerin tadını çıkarmayı, kaliteli konaklama işletmelerinde kalmayı ve kolay ulaşım yollarını kullanmayı severler (Goodnow, 2005).

#### **1.1.1.1. DAĞ TIRMANIŞI**

Hayvancılık, toplayıcılık, avcılık, tarım, turizm, macera ve bilimsel amaçlarla dağlara tırmananlar dağcılığın gelişmesine zemin hazırlamış ve ilk dağcılık faaliyetleri 18. yüzyılda Avrupalıların Alpler'e tırmanmasıyla başlamıştır (Emekli, 2015: 205). Günümüzde dağ tırmanışı; keşif gezileri, kaya tırmanışı, doğa yürüyüşü, kampli yürüyüş gibi çeşitli aktiviteleri kapsamaktadır (Millington, Locke ve Locke 2001; Somuncu, 2004). Dağcılar, tırmanmak için sık sık, yaşadıkları yerden başka bölgelere ya da ülkelere seyahat etmektedirler. Bu yüzden dağcılık, sadece kitlesel bir spor aktivitesi değil, kitlesel bir turizm hareketi olarak da kabul edilmektedir (Somuncu, 2004: 1).

Kitle turizminin alternatifi olarak dağ tırmanışı, yerel halka ekonomik, çevresel ve sosyal faydalar sağlamaktadır (Nepal, 2002: 105). Bu faydaların yanı sıra dağcılık; giysi, kamp donanımı, tırmanış malzemeleri olmak üzere çok sayıda ve farklı nitelikte materyal gerektiren bir aktivitedir. Milyonlarca insanın katıldığı bu etkinliklerle ilgili malzeme üretiminde ise dev bir endüstri oluşmaktadır (Emekli, 2015: 220). Aynı zamanda dağcılık bireylere fiziksel ve psikolojik olarak aktif oldukları bir deneyim sunmaktadır (Nepal, 2002: 105).

Dağlık bölgeler; el değmemiş alanları, temiz havası, zengin biyoçeşitliliği, farklı arazi şekilleri ve barındırdığı kültür ile gün geçtikçe daha fazla değer kazanmaktadır (Funnel ve Price, 2003). Türkiye'de farklı yüksekliklerde, zengin jeomorfolojik ve tektonik yapıda, flora ve faunası olan dağların olması nedeniyle kış turizmi, dağ yürüyüşü ve dağ tırmanışı için önemli bir çekiciliğe sahiptir (T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2018).

Günümüzde yapılan dağ tırmanışı türleri aşağıda açıklanmaktadır.

- **Geleneksel (Alpine) Tırmanış:** Açık havada keşif tarzında yollar oluşturmak için yapılan, beceri ve deneyim gerektiren tırmanış çeşididir (Schöffl, Morrison, Schwarz, Schöffl ve Küpper; 2010: 660).
- **Küçük Kaya Tırmanışı (Bouldering):** Dağcının halatlar yerine pedler ve gözcülerle küçük kayalar üzerine çıktığı ve yüzeylerin zorluk derecesinin arttırılmasına vurgu yapan bir kaya tırmanışı türüdür (Josephsen, Shinneman, Tamayo-Sarver, Josephsen, Boulware, Hunt ve Pham; 2007: 271).
- **Kaya Tırmanışı:** Kayada veya iç mekanlarda tehlike unsurlarını azaltmak için duvara koruma noktalarının yerleştirilmesiyle yapılan, eğlence amaçlı, rekabetçi bir spor ve fiziksel aktivitedir (Sheel, 2004:355).
- **Spor Tırmanışı:** Tırmanıcıların baskın olarak el, dirsek, omuz ve ayak kullandığı; sabit koruma için kayaya cıvata yerleştirilerek yapılan tırmanış çeşididir (Patrick, 2001:100).
- **Doğa Yürüyüşü (Hiking):** Yüksek rakımlı yerlerde yapılan tempolu yürüyüşlerdir (Bauer, Kablan, Kasüske, Nordhom ve Zilker, 2012:88).
- **Kamplı Yürüyüş (Trekking):** Yüksek rakımlı yerlerde birkaç gün boyunca yapılan tempolu uzun mesafeli yürüyüşlerdir (Reuter ve Pechlaner, 2012).
- **Keşif Gezileri:** Kamplı yürüyüşün geliştirilmiş bir şeklidir. Çoğunlukla grup halinde, zorlu, yolsuz arazilerde ve herhangi bir altyapısı olmayan yerlerde yapılan yürüyüşlerdir (Menzel, Dreyer ve Ratz, 2012:31).

## 1.2. AKIŞ DENEYİMİ

Mihally Csikszentmihalyi 1975 yılında satranç oyuncularını, dağcılar, dansçılar ve aktiviteyi sürdürmenin ana nedeni olarak eğlenmeyi vurgulayan diğer kişilerle görüşerek eğlencenin doğasını ve hazzını araştırmış; çok odaklı bir zihinsel durum olan psikolojik akış teorisini literatüre kazandırmıştır. Optimal psikolojik bir durum olarak akış, aktiviteyi yapan kişi için her şey bir araya geldiğinde oluşan anları temsil etmektedir (Jackson, Eklund ve Andrew, 2010; Guo,2005).

Akış deneyiminin geliştirilmesinden bu yana, insanlar satranç oynamak, şarkı bestelemek ve ameliyat yapmak gibi farklı durumlarda öznel deneyimlerini incelemek için çeşitli alanlarda akış deneyimini kullanmaktadırlar (Guo, 2005:10).

Akış, genellikle yüksek performans düzeyiyle ilişkilendirilip; olumlu bir psikolojik deneyim olarak adlandırılmakta (Jackson vd., 2010); mutluluk, tatmin, benlik oluşturma ve optimal deneyim gibi yaşamın olumlu özelliklerine vurgu yapmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 9).

Akış deneyimi, insan yaşamındaki en zevkli deneyimleri tanımlamaktadır. Bu tür deneyimler devam eden bir faaliyet içerisinde her durumda veya yerde, net hedeflerin, anında geri bildirimlerin olduğu koşullarda ortaya çıkmaktadır. Bir diğer tanıma göre akış kuramı, bir kişinin becerileri ile yapılan faaliyetin zorluğu arasında oluşan denge durumudur (Csikszentmihalyi, 1985). Liao (2006: 46) ise akış deneyimini; bireyin kendisini güzel duygulara bıraktığı ve bilişsel olarak etkili, yeterlilik hissini elde etmiş, mutlu, güdülenmiş hissettiği psikolojik durum olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda akış deneyimi sadece yaşantı kalitesini değil, ruh sağlığını, performansı, zekayı ve yaratıcılığı da arttırmaktadır (Özşahin, 2003: 18).

Tablo 1’de akış deneyimine ilişkin bazı tanımlar görülmektedir. Tanımlardan yola çıkarak akış durumunun iki kilit özelliği olduğu ifade edilebilir. Bunlar; bireyin deneyimleme esnasında odaklanması ve içinde bulunduğu etkinlikten elde ettiği keyif şeklinde açıklanabilir.

**Tablo 1.** Akış Deneyimine İlişkin Tanımlar

Kişinin aynı anda bilişsel olarak verimli, motive ve mutlu hissetmesidir (Moneta ve Csikszentmihalyi,1996).
Bireyin yapmış olduğu etkinlik üzerinde bilişsel yeterlilik ve kontrolü olduğunu hissetmesi, etkinliğin içinde kaybolması ve etkinlikten aldığı içsel zevktir (Moneta, 2004).
Genel olarak bireylerin en üst seviyede yaşadıkları bir performans durumudur (Jackson, Thomas, Marsh ve Smethurst, 2001).
Bireyin iç yaşamını kontrol ederek mutluluğa ulaşma sürecidir (Inghilleri ve Inghilleri, 1999).
Belirli bir durumda bireylerin meydan okumasından ve beceri algılarından kaynaklanan optimum deneyimdir (Huang, 2006).
Bireyin etkinlikte etkili olduğunu hissettiği, güdülenmeyi ve eğlenceyi yüksek düzeyde deneyimlediği optimal zihin durumudur. (Asawaka,2004).
İçsel keyif durumudur (Moneta, 2004).

Akış deneyimi, eldeki göreve tam olarak kendini verme ile karakterize edilen optimal deneyim durumudur (Norman, 2010: 35). Akış deneyiminde optimal deneyimi açıklamak gerekirse, bireyin kendisini etkinlik sırasında çok keyifli ve iyi hissettiği,

haz duyduğu ve yaşamın hep benzer şekilde olmasını istediği zihninde yer eden deneyimlerdir (Csikszentmihalyi, 1991). Optimal deneyim, yalnızca bireylerin gönüllü olarak yaptıkları faaliyetlerde ortaya çıkmaktadır (Csikszentmihalyi, 1975: 39). Optimal deneyimin en temel ögesi, deneyimin bir amaç olarak görülmesidir. Başlangıçta başka nedenlerle bu etkinliğe girilmiş olsa da bir süre sonra etkinliğin kendisi içsel ödül olmaya başlamaktadır (Özşahin, 2003: 16).

### 1.2.1. AKIŞ DENEYİMİ MODELLERİ

Akış deneyimi tanımlayabilmek için geliştirilen modeller bulunmaktadır. Bunlar; üçlü akış modeli, dörtlü akış modeli ve sekizli akış modelidir. Akış deneyimi modellerinde akışın öncülü olarak sadece bireyin eyleme ilişkin meydan okuma ve yetkinlik algısı ile bunlar arasındaki denge ilişkisi göz önüne alınmaktadır (Özkara ve Özmen: 2016: 73).

Akış deneyiminin ilk ortaya konulduğu dönemlerde Csikszentmihalyi tarafından üçlü bir akış modeli geliştirilmiştir (Şekil 5). Bu modelde akış deneyimi açıklanırken yetenek ve zorluk kavramları temel alınmıştır. Yüksek/düşük beceri ve zorlukların birleşmeleri bu modelde açıklanmaya çalışılmaktadır (Novak ve Hoffman,1997).

Şekil 5. Üçlü Akış Modeli



**Kaynak:** (Novak ve Hoffman,1997)

Bireyler, deneyim sırasında yeteneklerinin yüksek seviyede olduğunu ancak eylem için yine de yeterli olmadığını düşündüğünde endişe yaşamaktadırlar. Akış durumu, becerilerle eylemin zorluğu dengede olduğunda yaşanmaktadır. (Csikszentmihalyi, 1975: 49). Zorluklar çok hızlı arttığında, endişe tehlikesi ortaya

çıkılmaktadır. Yetenekler hızlı bir şekilde geliştiğinde zorluklar arttırılmazsa, can sıkıntısı başlamaktadır (Pearce, Ainley ve Howard, 2005).

Akış deneyimi, meydan okuma ve yetkinlik düzeylerine göre dörtlü akış modeli ile de incelenmiştir (Novak ve Hoffman, 1997) (Şekil 6).

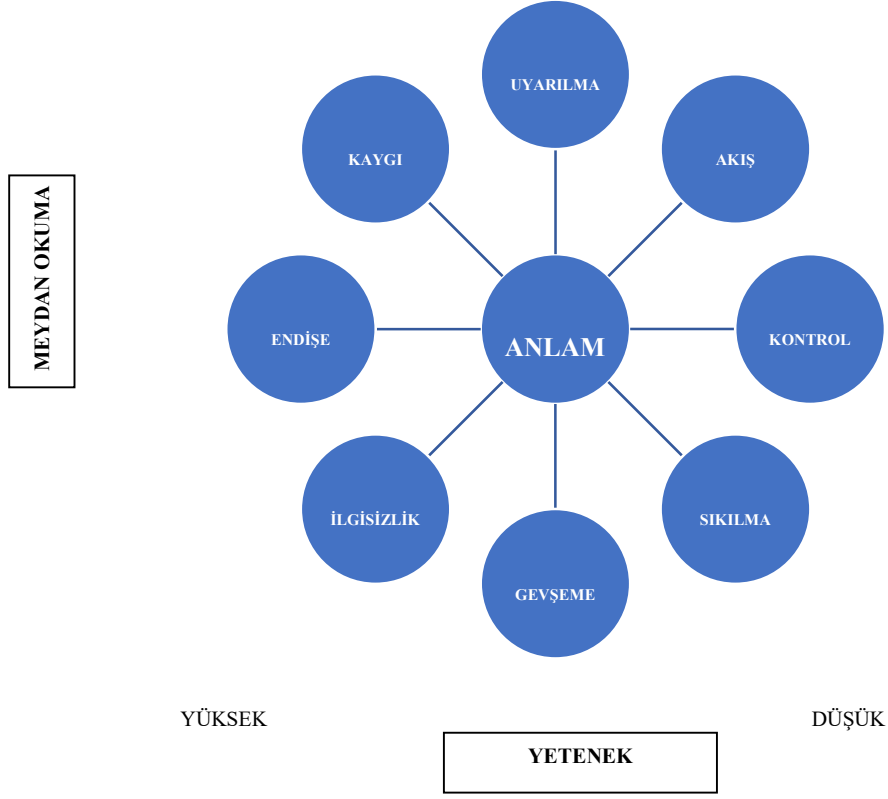
**Şekil 6.** Dörtlü Akış Modeli

Meydan Okuma (Eylemin Zorluk Derecesi) Yüksek	AKIŞ	KAYGI
Meydan Okuma (Eylemin Zorluk Derecesi) Düşük	CAN SIKINTISI	İLGİSİZLİK
	Yetkinlik Yüksek	Yetkinlik Düşük

**Kaynak:** (Csikszentmihalyi, 1988)

Dört kanallı akış deneyimi modeline göre, bireyin eylem için fazla beceriye sahip olması onu etkinliğe tam olarak dâhil olmak yerine sıkılmaya doğru itebilmektedir. Bireyin yaptığı etkinlikte tekdüzelik ve uyarı eksikliği yaşamaya sıkılmasına neden olmakta; birey yaptığı etkinliğe karşı ilgisizleşmekte ve dikkat eksikliği yaşamaktadır. (Ayazlar, 2015: 23). Birey ancak eyleme ilişkin becerileri ve eylemin meydan okumaları yüksek olduğunda akış deneyimini yaşayacaktır (Novak ve Hoffman, 1997). Birey etkinlik esnasında meydan okumasını yüksek, eyleme ilişkin becerilerini düşük algılıyorsa; kaygı duymaya başlamaktadır. Bireyin eyleme ilişkin yetkinlikleri düşük, eylemin meydan okumaları düşük ise bu durumda eyleme ilişkin ilgisizlik ortaya çıkmaktadır (Csikszentmihalyi, 1988).

**Şekil 7. Sekizli Akış Modeli**



**Kaynak:** (Pearce,, Ainley, ve Howard, 2004)

Dört kanallı modelin doğal bir uzantısı, sekiz kanallı modeldir (Carli, Fave ve Massimini, 1988; Ellis, Voelkl ve Morris, 1994). Bu model daha önce açıklanan dört kanallı modelin genişletilmiş halidir. Sekizli akış modeli orta seviyelerdeki yetenekleri ve zorlukları tanımlamaktadır (Novak ve Hoffman, 1997).

### **1.2.2. AKIŞ DENEYİMİNİN BOYUTLARI**

Csikszentmihaly'e (1997) göre akış deneyimi dokuz alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; açık hedefler, anında geribildirim, zorluk ve beceri dengesi, yoğunlaşma, kontrol hissi, öz bilinç kaybı, zamanın dönüşümü, otomatik deneyim ve eylem ve farkındalığın birleşmesidir. Bu maddeler bireylerin akış durumu yaşadıklarında neler hissettiklerini açıklamaya yardımcı olmaktadır (Csikszentmihaly, 1990). Bu boyutlar şekil 8'de gösterilmektedir.



**Şekil 8.** Akış Deneyiminin Boyutları



**Kaynak:** (Csikzentmihaylyi, 1996)

### ***Açık Hedefler***

Bireyin deneyim sırasında yapması gerekenleri bildiğini hissetmesi, gerekli hedefleri açıkça belirlemesinden kaynaklanmaktadır (Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş ve Jackson, 2007:188; Kawataba, Mallet ve Jackson, 2008: 465). Başka bir ifadeyle, bireyin faaliyeti açıkça tanımlamak için net hedefler koyduğu ve anında geribildirim aldığı durumdur. Birey hedeflerini kendisi belirlemektedir (Jones, Hollenbost ve Perna, 2003:18). Bu sebeple bireyin, hedeflere ulaşmaya yönelik davranışlarında dikkati ve yoğunlaşmayı artırarak akış durumuna girmesini kolaylaşmaktadır (Çetinkalp, 2011: 5).

### ***Anında Geribildirim***

Bireyin hareketin gereklilikleri ve hedefleri doğrultusunda performansının nasıl olduğunu hissetmesi ve sergilenen performanstan kendi kendine geribildirim alabilmesidir (Aşçı vd., 2007:188). Etkinlikten elde edilen anında geribildirim bireyin etkinliği ne kadar iyi yapıp yapmadığını değerlendirmesine yardımcı olmaktadır. Böylece birey bir sonraki adımda ne yapılması gerektiğini bilmektedir (Ayazlar, 2015:29).

### ***Zorluk ve Beceri Dengesi***

Zorluk ve beceri dengesi, görevin gerektirdiği mücadele ve kişinin bu görevi başarmaya ilişkin becerisi arasındaki denge algısıdır (Aşçı vd.,2007:188). Akış durumunda birey elindeki görevi gerçekleştirme olasılığının yüksek olduğunu hissetmektedir (Moneta, 2004:115).

### ***Yoğunlaşma***

Bireyin aktivite esnasında tamamen faaliyete yoğunlaşması durumudur (Jones, vd., 2003:18). Birey elindeki göreve, dışarıdan gelebilecek herhangi bir uyarıcıyı fark etmeyecek kadar odaklanmaktadır (Özşahin, 2003:15).

### ***Kontrol Hissi***

Akış durumu yaşayan birey ilk olarak kendi yaşamı üzerinde kontrol sağladığını hissetmektedir. Bireyin etkinlik üzerinde kontrolü olduğunu hissetmesinin sebebi bireyin tamamen etkinliğe yoğunlaşmasından kaynaklanmaktadır (Özşahin, 2003:15). Birey yaptığı etkinlik üzerinde bir kontrolü olduğunu hissetmekte, yaptıklarına karşı cevap aldığını ve başarılı olduğunu düşünmekte ve doyumunu artmaktadır (Aşçı vd., 2007: 188).

### ***Öz Bilinç Kaybı***

Öz bilinç kaybı, bireyin etkinlikle ilgili olarak başkalarının değerlendirmelerine önem vermemesi anlamına gelmektedir (Jones vd., 2003: 18; Aşçı vd., 2007: 188). Aynı zamanda etkinlikte bireyin faaliyetin içine dalıp gitmesini de

ifade etmektedir (Eccles, Wigfield 2002: 113).

### ***Zamanın Dönüşümü***

Bireylerin yaptıkları işe tam odaklanmaları ve dış etkilerden uzak olmaları zaman algılarını değiştirmektedir. Bireyler, zamanın nasıl geçtiğini fark etmemektedirler (Özşahin, 2003: 15). Zamanın dönüşümü ile zamanın nasıl geçtiğinin anlaşılmasında durumu ifade edilmektedir (Kawataba vd., 2008: 465).

### ***Otoletik Deneyim***

Birey için etkinlik amacın kendisidir. Başlangıçta başka nedenlerle etkinliğe girilmiş olsa da akış deneyiminin getirdiği keyif duygusu, etkinliği içsel bir güdüye dönüştürmektedir (Özşahin, 2003: 23). Etkinlik gelecekteki fayda beklentisiyle değil, sadece etkinliğin kendisi ödül olduğu için yapılmaktadır (Csikszentmihalyi, 1998:67; Kawataba vd., 2008: 465).

### ***Eylem ve Farkındalığın Birleşmesi***

Eylem ve farkındalığın birleşmesi, aktivite ve birey arasındaki uyumu temsil etmektedir (Sanchez, 2009: 16). Bireyler aktivite sırasında bir sonraki hareketi nasıl yapacağına dair ayrıntıları düşünmeden bir eylem diğer eylemi takip etmektedir. Böylelikle birey endişe ve sıkıntılardan kurtulmakta, bütün dikkatini aktiviteye vermektedir (Jones vd., 2003: 18).

## 2. BÖLÜM YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma modeli, araştırmanın veri toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgiler sunulmaktadır.

### 2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada, dağ tırmanışı etkinliğine katılan bireylerin etkinliğe ilişkin deneyimlerinin, akış kuramı çerçevesinde incelenmesi amaçlanmaktadır. Katılımcıların dağ tırmanışı deneyimi öncesinde, esnasında ve sonrasında neler hissettikleri bu araştırmanın ana sorusunu oluşturmaktadır. Araştırma nitel araştırma yöntemi ile tasarlanmıştır. Nitel araştırma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma tekniğidir (Yıldırım ve Şimşek, 2011: 41). Nitel araştırma, sayısal olmayan verilerin toplanması, analizi ve veriler hakkında fikir edinmek için anlatıların yorumlanması olarak da tanımlanmaktadır (Gay, Mills ve Airasian, 2012: 7).

Çalışmada olgu bilim deseni kullanılmıştır. Olgu bilim (fenomenoloji), belirli bir grup içinde yaşanmış bir deneyimin ortaklığına odaklanan nitel araştırmalara yönelik bir yaklaşımdır. Yaklaşımın temel amacı, belirli bir olgunun doğasını anlamaktır (Creswell, 2013: 77-78). Olgu bilimin görevi, deneyimin özünü veya temel yapısını tasvir etmektir (Merriam, 2009: 25). Aynı zamanda katılımcıların kişisel deneyimlerini yorumlamak ve açıklamak, yaşadıkları olaylara yüklediği anlamları ortaya çıkarmak amacıyla kullanılan araştırma desenlerinden biridir (Padilla-Díaz, 2015: 103).

Olgu bilim araştırmalarında olgulara ilişkin yaşantıları ve anlamları ortaya çıkarmak için etkileşim, esneklik, irdeleme özelliklerinden dolayı başlıca veri toplama aracı olarak görüşme kullanılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2011: 74). Bu araştırmada da olgu bilim araştırmalarında kullanılan görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşme; kişi ya da kişilerin deneyimlerini, görüşlerini, belirli konularda bireylerin algılarını veya motivasyonlarını anlamak amacıyla yapılan sohbetlerdir (Seidman, 2006: 9). Buna ek olarak soru cevap şeklinde yapılan görüşme esnasında kişi üzerinde beden

dili konusunda da gözlem yapılabilen nitel veri toplama aracıdır (Kozak, 2017: 30).

Araştırma verileri, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ve araştırmacı günlük aracılığıyla toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği, keşfedilecek alanları belirlemeye yardımcı olan, ancak görüşme yapan kişinin veya görüşülen kişinin daha ayrıntılı bir fikir veya cevabı takip etmek için ayrışmasına izin veren birkaç önemli sorudan oluşmaktadır. Aynı zamanda düşünülmemiş olabilecek bilgilerin keşfedilmesine veya hazırlanmasına da olanak sağlamaktadır (Gill, Stewart, Treasure ve Chadwick, 2008: 292). Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinde görüşmenin akışına bağlı olarak alt sorular ve değişik yan sorularla kişinin yanıtlarını açması ve ayrıntılandırması sağlanabilmektedir (Türnüklü, 2000: 547).

## 2.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Araştırmada nitel çalışmalarda kullanılan amaçlı örnekleme yöntemlerinden, maksimum (heterojen) çeşitlilik örnekleme kullanılmıştır. Maksimum çeşitlilik; bir olgu ile ilgili bütünsel yapı oluşturmak, farklı özellik gösteren durumları bir araya getirmek (Suri, 2011: 67), önemli ortak örüntüleri belirlemek ve tanımlamayı amaçlamak (Neuman, 2014: 275; Baltacı, 2018: 246) için kullanılmaktadır.

Araştırmanın örnekleme Bilecik ilinin Gölpazarı ilçesinde kaya tırmanışı yapan kişilerden ve Anadolu Üniversitesinde Türkiye Dağcılık Federasyonu söyleşisine katılan yurt içi ve yurt dışında tırmanan kişilerden ve konuşmacılardan oluşmaktadır. Katılımcı seçimleri maksimum çeşitliliğe göre yapılmıştır. Tablo 2'ye bakıldığında, görüşmelere katılanların farklı cinsiyet, yaş, meslek ve öğrenim durumuna sahip olduğu bu nedenle maksimum çeşitliliğin sağlandığı görülmektedir.

**Tablo 2.** Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler

Katılımcılar	Cinsiyet	Yaş	Eğitim	Meslek
K1	Erkek	36	Lisans	Makine Mühendisi
K2	Erkek	29	Doktora	Öğrenci

<b>K3</b>	Erkek	36	Lisans	Teknisyen
<b>K4</b>	Kadın	30	Ön Lisans	Satış Danışmanı
<b>K5</b>	Erkek	48	Lisans	Diş Hekimi
<b>K6</b>	Kadın	48	Yüksek Lisans	Memur
<b>K7</b>	Erkek	28	Lisans	Antrenör
<b>K8</b>	Erkek	48	Lisans	Memur
<b>K9</b>	Erkek	34	Doktora	Akademisyen
<b>K10</b>	Erkek	31	Yüksek Lisans	Öğrenci
<b>K11</b>	Erkek	25	Lisans	Endüstriyel Dağcı
<b>K12</b>	Erkek	46	Doktora	Akademisyen
<b>K13</b>	Erkek	46	Lisans	Antrenör
<b>K14</b>	Kadın	40	Lisans	Postacı
<b>K15</b>	Erkek	48	Lisans	Esnaf
<b>K16</b>	Kadın	37	Lisans	Eğitim Mühendisi
<b>K17</b>	Erkek	31	Lisans	Garson
<b>K18</b>	Kadın	30	Lisans	Avukat

### 2.3. VERİ TOPLAMA

Veri toplama aracı olarak literatürden yararlanılarak, araştırmanın amacına uygun şekilde geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmış ve kullanılmıştır. Görüşme sorularının geçerliliğini sağlamak üzere görüşme formu 3 alan

uzmanına gönderilmiştir. Uzmanlar, görüşme sorularının araştırma amacına uygun olup olmadığını ve sorulmak istenenlerin anlaşılabilirliğini değerlendirmiştir. Uzmanlardan gelen öneriler doğrultusunda, soru sıralaması ve cümle yapısı değiştirilerek 2 kişiyle pilot çalışma yapılmıştır. Pilot çalışmalar doğrultusunda görüşme sorularına son şekli verilmiştir.

Aşağıda çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak kullanılan görüşme soruları ve görüşmeye rehberlik eden temalar yer almaktadır.

**Tablo 3. Görüşme Soruları**

<b>Dağ Tırmanışı Etkinliğine İlişkin Sorular</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dağ tırmanışı ile ilgili bilgilere nasıl ulaştınız?</li><li>• Dağ tırmanışına katılmaya ilk nasıl karar verdiniz?</li><li>• Hangi sıklıkla dağ tırmanışına katılıyorsunuz?</li></ul>
<b>Katılımcıların Dağ tırmanışı Etkinliğine Katılma Sebeplerine İlişkin Sorular</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sizi dağ tırmanışı yapmaya iten sebepler nelerdir?</li><li>• Dağ tırmanışı yapmayı planlarken sizi neler isteklendirir?</li></ul>
<b>Katılımcıların Dağ Tırmanışı Etkinliği Öncesi Görüşlerine İlişkin Sorular</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dağ tırmanışına katılmadan önce neler hissettiniz?</li><li>• Size başarılı olabileceğinizi düşündüren sebepler nelerdir?</li></ul>
<b>Katılımcıları Dağ Tırmanışı Etkinliği Esnasında Tatmin Eden Unsurlara İlişkin Sorular</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dağ tırmanışı yaparken sizi tatmin eden unsurlar nelerdir?</li><li>• Dağ tırmanışı esnasında sizi etkileyen ve aklınızda kalan duygular nelerdir?</li></ul>
<b>Katılımcıları Etkinlik Esnasında Zorlayan Unsurlara İlişkin Sorular</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dağ tırmanışı esnasında yaşadığınız zorluklar nelerdir?</li><li>• Yaşadığınız zorluklarla nasıl başa çıktınız?</li><li>• Zorluklarla baş ederken hangi duygu durumlarını yaşadınız?</li></ul>

### Katılımcıların Dağ Tırmanışı Etkinliği Öncesi ve Sonrası Görüşlerine İlişkin Sorular

- Dağ tırmanışı etkinliği öncesi ve sonrası düşüncelerinizi karşılaştırdığımızda benzerlikleri ve değişiklikleri paylaşabilir misiniz?

#### 2.3.1. Pilot görüşme

Pilot görüşme yapılan katılımcılar P1, P2 olarak adlandırılmıştır. Araştırmada aktif bir şekilde yurt içi ve yurt dışında dağ tırmanışı yapan bireyler seçilmiştir. Pilot çalışma yapılan 2 katılımcıya kişisel ağlar aracılığıyla erişilmiştir.

**Tablo 4.** Pilot Görüşmeye Katılanlara İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Katılımcılar	Cinsiyet	Yaş	Eğitim	Meslek
P1	Erkek	26	Lisans	F&B Şefi
P2	Erkek	28	Lisans	Kamu Personeli

P1 isimli katılımcı ile yapılan pilot görüşme 34 dakika P2 ile olan diğer görüşme ise 23 dakika sürmüştür. Pilot görüşmelerin dökümleri dijital ortama aktarılmış, P1 11 sayfa P2 ise 10 sayfa olmak üzere toplamda 21 sayfalık ses kaydı dökümü elde edilmiştir. Pilot görüşmenin dökümleri tez danışmanı, proje danışmanı ve araştırmacı tarafından incelenmiştir. Yapılan incelemelerde soruların araştırmanın amacına uygun olduğuna karar verilmiştir. İki soruya verilen yanıtlar benzerlik gösterdiği için iki soru tek soru haline getirilmiş ve görüşme formuna son şekli verilmiştir.

#### 2.3.2. Görüşme Ortamları

Araştırmada iki farklı ortamda görüşmeler gerçekleştirilmiştir. İlk olarak Bilecik ili Gölpazarı ilçesinde kaya tırmanışı yapan kişilerle görüşülmüştür. Görüşmeler tırmanış sonrasında tırmanış yapılan alanda gerçekleştirilmiştir (Resim 1'de Gölpazarı'nda tırmanış alanında kaya tırmanışı yapan katılımcılar resmedilmiştir). Aynı zamanda Anadolu Üniversitesi'nde Türkiye Dağcılık Federasyonu'nun söyleşisine katılan yurt içi ve yurt dışında tırmanan kişi ve konuşmacılarla da görüşülmüştür. Söyleşiye katılan kişilerin birkaçı ile söyleşi alanında görüşülmüştür. Diğer kişiler ile istedikleri tarih ve saatte görüşmeye uygun olacak mekanlarda



görüşmeler sağlanmıştır. Araştırmada görüşülen kişiler Türkiye Dağcılık Federasyonu'nun dağ tırmanışı yapabilmeleri için almaları gereken eğitimleri tamamlamış, en az 2 yıllık tecrübeli kişilerdir.

**Resim 1.** Gölpazarı'nda kaya tırmanışı yapan dağcılar



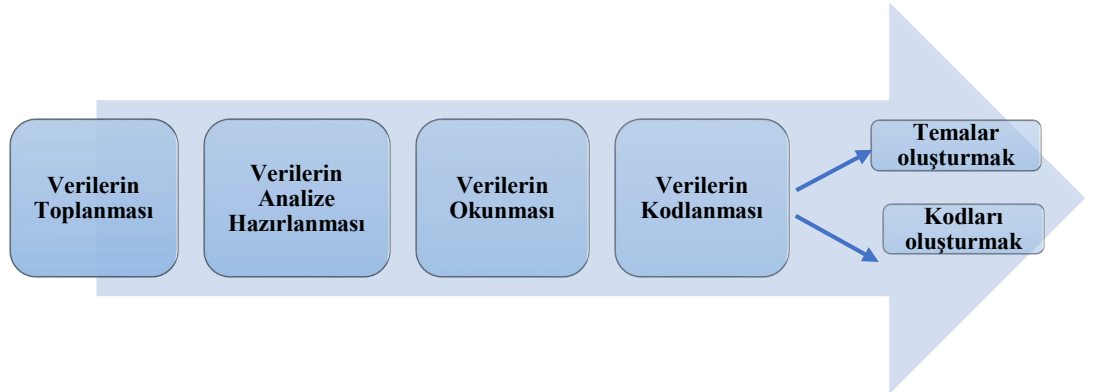
#### 2.3.4. Araştırmacı Günlükleri

Araştırmacı, katılımcılarla yaptığı görüşmeler sırasında dikkatini çeken noktaları ve görüşme sonrasında yapılan görüşmeleri kısa notlar şeklinde yazmış; görüşme sonrasında Microsoft Word programına aktarmıştır.

#### 2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin çözümlenmesi için Şekil 9'da verilen Creswell'e ait çözümleme süreci temel alınmıştır.

**Şekil 9.** Creswell'in Araştırma Süreci



**Kaynak:** Creswell'den (2014) uyarlanmıştır.

Çözümlemenin ilk aşamasında ikinci aşamaya hazırlık oluşturmak amacıyla, 18 görüşmeden elde edilen ses kayıtlarının her biri Microsoft Word programına aktarılarak yazılı döküm yapılmıştır. Ses kayıtlarının yazılı dökümleri yapılırken “ıı, eee, aaa, hıı” gibi metnin bütünlüğünde bir anlam ifade etmeyen seslere ve üçüncü kişiler tarafından söylenen “Çay ister misiniz?” gibi sorulara yer verilmemiştir. Yazılı dökümlerin doğruluğunu kontrol etmek için dökümlerin rastgele %20’si seçilmiştir. Dökümlerin kontrolü, ses kayıt cihazındaki kayıtlarla yazılı dökümün karşılaştırması şeklinde olmak üzere iki kişi tarafından yapılmış ve tek bir dosyada toplanmıştır. Daha sonra sorulara verilen cevaplar ilgili soruların altında toplanmıştır. Bütün veriler Times New Roman yazı karakteri 12 punto ve 1,5 satır aralığıyla yazılmış, toplam döküm 110 sayfa tutmuştur. İkinci aşamada dijital ortama aktarılan veriler kodlanarak kategoriler ve ardından temalar oluşturulmuştur. Daha sonra veriler tekrar tekrar okunarak kategorilere ve temalara uygunluğu kontrol edilmiştir. Analiz sonucunda 3 tema altında 8 kategori ve 26 alt kategori belirlenmiştir.

## **2.5. ARAŞTIRMANIN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİĞİ**

Nitel araştırmanın geçerliliği titizliğe, öznelliğe ve araştırmanın bilimsel sürecine bağlıdır (Whittemore, Chase, Susan ve Carol, 2001: 522). Araştırmacının veri kaynağına yakın olması, alanda oluşan gerçeklikleri yaşaması ve verinin doğasına uygun yöntem ve süreçlerle veri toplaması nitel araştırma sonuçlarının geçerliliğini arttıran özelliklerdir (Yıldırım ve Şimşek, 2011: 285). Araştırmanın geçerliliğinin sağlanabilmesi açısından katılımcı teyidi, ayrıntılı betimleme ve yansıtıcı günlük kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda inandırıcılık ön plana çıkmaktadır (Wallendorf ve Belk, 1989). Çalışmanın inandırıcılığı, araştırma sürecinin ve sonucunun açık, tutarlı ve başka araştırmacılar tarafından teyit edilebilir olmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2011: 272). Araştırmada çalışmanın inandırıcılığının sağlanabilmesi için süreç açık bir şekilde anlatılmış ve bulgular birebir katılımcıların söylemlerinden alınmış, hiç değiştirilmeden paylaşılmıştır.

Nitel araştırmaların güvenilirliğinin sağlanmasındaki temel ölçütler; araştırmanın kiminle yapıldığı, kaç kişiyle görüşüldüğü, kaç soru ile ne zaman ve nerede gerçekleştirildiği şeklinde sıralanabilmektedir (Whittemore, Chase, Susan ve Carol, 2001: 531). Elde edilen verilerin güvenilirliğini sağlamadaki temel etken,

araştırmacının bizzat kendisinin veri toplama sürecine dahil olması ve not tutmasıdır (Kozak,2017: 137). Çalışmada araştırmacı veri toplama sürecini bizzat kendi yapmıştır. Görüşmeler esnasında araştırmacı katılımcının ifade ettiği detaylarla ilgili önemli olan noktaları yansıtıcı günlükte kullanmak üzere not etmiştir. Daha sonra tutulan notlar görüşme sonrası dijital ortama aktarılmıştır. Dolayısıyla çalışmanın güvenirliliği açısından bu durum bir kanıt oluşturmaktadır.

Araştırmanın kaç kişiyle, kimlerle, kaç soruyla ve nerede yapıldığı yöntem kısmında veri toplama başlığının altında detaylı bir şekilde anlatılmıştır. Araştırmanın özgünlüğünün korunması için katılımcıların kimliklerini belli etmeyecek şekilde doğrudan alıntılar kullanılmıştır.

## **2.6. ARAşTIRMACININ ROLÜ**

Araştırmacı turizm işletmeciliği alanında lisans derecesine sahip olup, aynı alanda lisansüstü eğitimine devam etmektedir. Araştırmanın yüksek lisans tezi kapsamında yapılması bakımından araştırmacı, verilerin toplanması, analize hazır hale getirilmesi, analizi ve yorumlanması süreçlerini tez danışmanının rehberliğinde gerçekleştirmiştir. Araştırmacı, araştırma probleminin belirlenmesinden sonra lisansüstü düzeyde nitel araştırma yöntemi, görüşme teknikleri ve veri analiziyle ilgili dersler almış ve bu derslerde veri toplama ve analize yönelik uygulamalar yapmıştır.

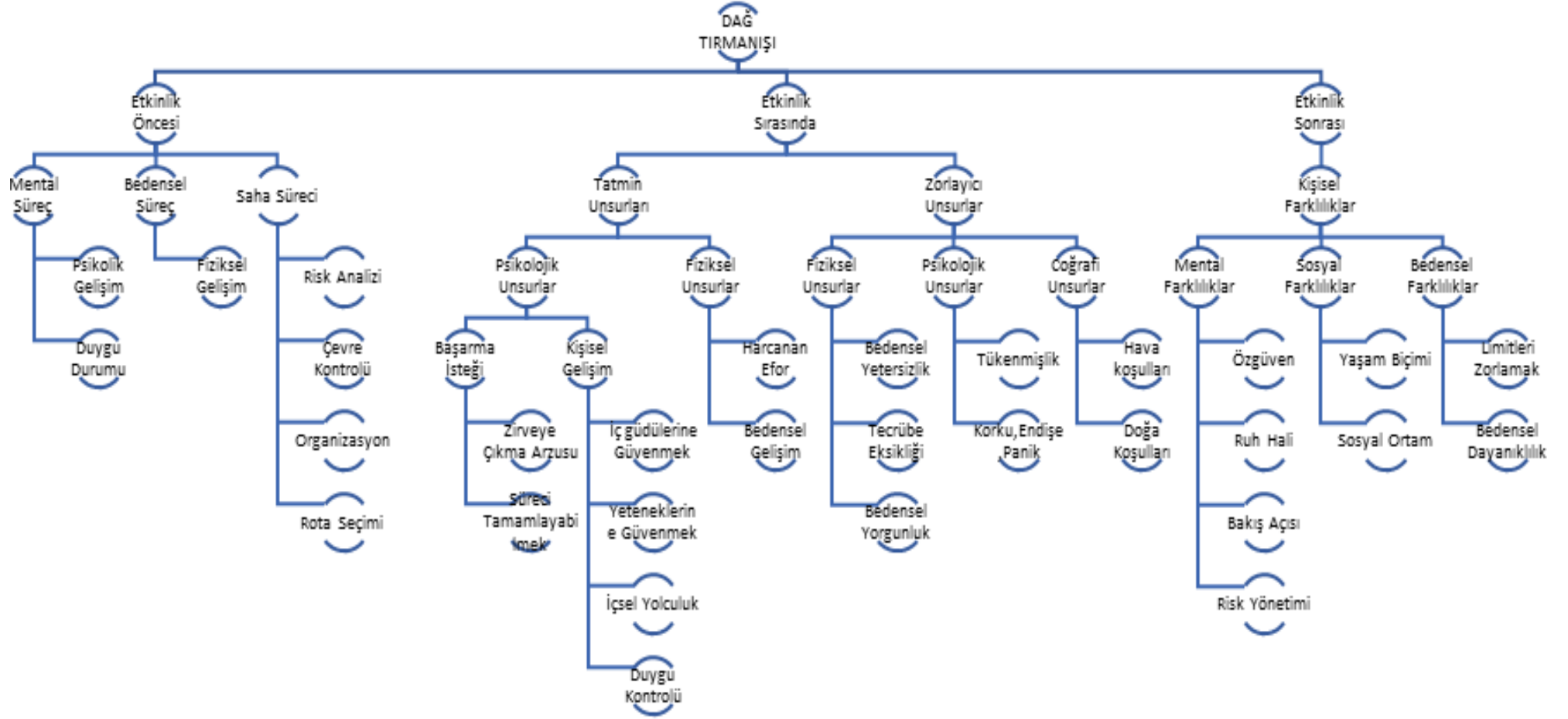
## **3.BÖLÜM**

### **BULGULAR**

#### **3.1. BULGULAR**

Çalışmada elde edilen veriler, dağ tırmanışına katılan kişilerin etkinlik öncesinde, etkinlik sırasında ve etkinlik sonrasındaki deneyimlerini belirlemek üzere üç ana tema altında incelenmiştir (Şekil 10). Aynı zamanda katılımcıların etkinliğe katılım sebepleri de bulgulara tematize edilmiştir.

Şekil 10. Dağ Tırmanışı Etkinliği Bulgularının Genel Görünümü



### 3.1.1. Katılımcıların Etkinliğe Katılma Sebeplerine İlişkin Görüşleri

Bu bölümde katılımcıların dağ tırmanışına katılma sebeplerine ilişkin görüşlerinden ve dağ tırmanışının katılımcılar için ne ifade ettiğinden bahsedilmektedir.

Katılımcılar dağ tırmanışı etkinliklerinde kendilerini fiziksel ve ruhsal olarak tanımlayabildiklerini, kendilerini geliştirdiklerini, özgürleştiklerini, sorumluluklarından sıyrıldıklarını belirtmektedirler. Bunları destekleyecek ifadelerden alıntılar şu şekildedir:

K6: *“Uzaktan gördüğün şeyleri yakından tanıma fırsatı veriyor. ...Aşama aşama insanın kendini tanıma hem fiziksel hem bedensel hem de ruhsal olarak tanıma yolculuğu. Aslında bir dağa çıkmıyorsunuz, kendinize dönüyorsunuz.”*

K8: *“İnsanın kendi içine yaptığı yolculuk”*

K10: *“Şalteri kapatmak”*

K12: *“Beni ben yapma yolu”*

K14: *“Kendisiyle savaşılabilen ve kendisini aşmaya çalışan insanların dağcı olabileceğini düşünüyorum. ...Kendini geliştirme sporu.”*

K3: *“... hayatta var olmanın amacına yönelik minik adım atmış gibi hissediyorum. ...Dağ sizi hayata motive ediyor. Hayatındaki her şey bir süre sonra sıradan geliyor yeme, içme, duş, araba, şehirler. İnsanlar dağa gidip geldiği zaman onların kıymeti anlaşılıyor. Hayat yeniden anlamlanıyor.”*

Nakamura ve Csikszentmihalyi (2002) çalışmasında bireylerin yaptıkları faaliyetlerde gelecekte bazı faydalar sağlayacağı beklentisiyle değil, faaliyeti yapmanın kendisi için ödüllendirici bir durum olduğunu düşündükleri için faaliyette bulduklarını belirtmektedir. Araştırmacılar bu durumda bireylerin akış deneyimi yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmada da katılımcıların söylemlerinden yola çıkarak katılımcılar dağ tırmanışını sadece aktivite değil, hayatın anlamını hissettiren bir etkinlik olarak gördüklerini ifade etmektedirler. Buradan hareketle, katılımcıların akış deneyimi yaşandığından bahsedilebilir.

Aynı zamanda K13, K12 ve K11 yaşadıkları zorlukların hayatlarını anlamlandırdıklarını

belirten söylemlerde bulunmuştur.

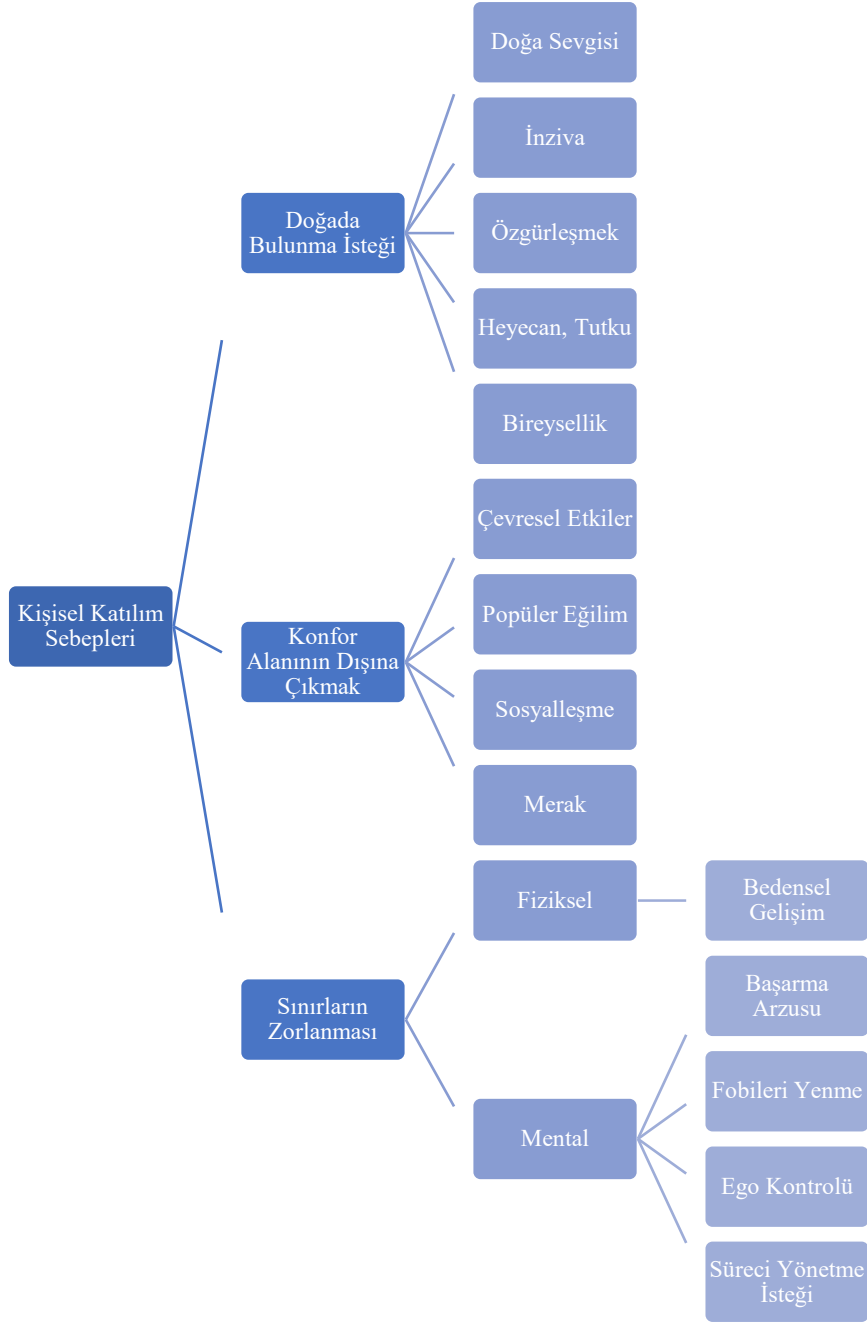
K13: *“Savaşın senin doğa ile değil kendinle”*

K12: *“Tırmanışı yaparken tatmin olmaktan çok acı çekiyorsunuz, döndükten sonra daha çok tatmin yaşıyorsunuz...”*

K11: *“İnsan tehlike ve riskle karşılaştığı zaman yaşadığını hissediyor”.*

Katılımcıların dağ tırmanışına katılma sebeplerine ilişkin görüşleri Şekil 11’de tematize edilmiştir.

**Şekil 11. Katılımcıların Etkinliğe Katılma Sebepleri**



Katılımcıların etkinliğe katılma sebepleri; doğada bulunma isteği, konfor alanının dışına çıkmak ve sınırların zorlanması olarak üç ana temaya ayrılmıştır. Alt temaları ile ayrıntılandırılarak ana temalar aşağıda anlatılacaktır.

### **3.1.1.1. Doğada Bulunma İsteği**

Görüşmeler bir bütün olarak değerlendirildiğinde, katılımcıların dağ tırmanışına



katılma sebeplerinden birinin doğada bulunma isteği olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcılar dağ tırmanışının çocukluktan başlayan bir istek olduğunu belirtmektedirler. Buna ek olarak, katılımcılar doğada buldukları süre zarfında motive olduklarını, fobileriyle yüzleştiklerini, kapasitelerini değerlendirdiklerini aynı zamanda kapasitelerini zorlayarak kendilerine yeni hedefler koyduklarını belirtmektedirler. Dağ tırmanışı kişilere özgürlük hissi vermekte, rutin hayattan uzaklaşmalarını sağlayarak rahatlatmaktadır. Bunu destekleyecek ifadeler;

K8: *“Biz hayal ile başlıyoruz çıkarız ya da çıkamayız bunun bir ödülü yok hani dağa çıktın kimse sana altın madalya vermiyor prim vermiyor bu bir yaşam biçimi gibi bir şey dağda olmak arkadaşlarımızla olmak bir makarnayı paylaşmak bizi mutlu ediyor bunun ödülü bu. Beraber içilen bir bardak çay beraber yenilen bir yemek beraber uyunan bir uyku... bütün olayı bu ödülü yok”*

K6: *“...Doğayla baş başa olmak doğada kendimi tanımak sadece şehirde değil amaç doğada neyi ne kadar yapabileceğimi, limitlerimi görmek ve orda yaptığım faaliyete konsantre olup şehirde bıraktığımız pek çok sorundan uzaklaşmaktı. İlk önce rehabilitasyon amaçlı başladım ama sonrasında çok sevdim...”* şeklindedir.

### ***Doğa Sevgisi***

Katılımcılara göre, dağ tırmanışını diğer spor dallarından ayıran husus doğal ortamda gerçekleşmesidir. Doğa sevgisi dağ tırmanışı etkinliğine katılmada önemli bir etken olarak görülmektedir. İfadelerden çıkan sonuca göre, doğa sevgisi çocuklukta aşılınmakta ve doğa insana huzur ve mutluluk vermektedir.

Örneğin; katılımcılar doğa sevgisi ile ilgili düşüncelerini aşağıdaki şekilde dile getirmişlerdir.

K13: *“Doğayı seviyorsanız, sporu seviyorsanız zaten sebep arıyorsunuz bir şeyler yapmak için”*

K2: *“Açık havada olmayı sevmem en büyük faktör büyük ihtimalle”*

K14: *“Doğayı çok seviyorum. Yüksekte olma duygusu da benim için önemli ve benim hoşuma gidiyor”*

K10: “...doğa sevgisi çocukluktan gelen bir şeydir. Aile tarafından veya çevre tarafından size nüfuz edilir”

### ***İnziva***

Dağ tırmanışına katılanlar şehirden, kalabalıktan, hayatlarını kolaylaştıran aletlerden, teknolojiyen uzaklaşarak kendilerini doğada bulduklarına vurgu yapmaktadırlar. Örneğin; K5 ve K7 en temel ihtiyaçlarını dağda hatırladıklarını ve hayatlarına anlam kazandırdıklarını ifade etmektedirler.

K5: “... Kampta en minimal bir ekipmanla yaşayabilmek üzerine bir hayat kuruyorsunuz bu da günlük şehir yaşantımızın çok zıttı. Hani binlerce hatta yüzlerce şeyi gün içinde ayarlıyoruz düşünüyorum bir sürü şeye maruz kalıyoruz yani istesek veya istemesek de internetten telefondan bunlardan kaçmak gibi düşünülebilir yani orda tek hedefiniz var orada o tırmanışı o hedefi gerçekleştirmek çok basite iniyor hayat. Beni çeken şey kontak kapatmak kafayı sıfırlamak gibi oluyor”

K7: “Genelde insanlar milyarlar harcıyor normalde. Ama bakınca dağdaki insanın ne kadar az şeye ihtiyacı var. Yani insana doğa neye ihtiyacı olduğunu gösteriyor”.

Görüşmeler bir bütün olarak değerlendirildiğinde inzivayı katılımcılar, günlük hayatlarından ve şehirdeki birçok sorundan uzaklaşarak, doğada kendilerini yalnız bırakmak olarak ifade etmektedirler. Aynı zamanda katılımcılar inzivayı kendini tanımanın bir yolu ve doğanın insanı kendi içine yönlendiren bir fonksiyonu olarak görmektedirler.

Örneğin; K8 dağda yaşadıkları inziva konusunu şu şekilde açıklamaktadır:

“İnsanın kendi içine yaptığı yolculuk. Böyle şeyleri okursanız böyle sosyoloji kitapları mitoloji kitapları hayatı boyunca tüm peygamberler hayatının bir bölümünü dağlarda geçirmiş mağaralarda geçirmiş kendilerini dinlemişler, ruhlarını dinlemişler içlerine bir yolculuk yapmışlar ben böyle hissediyorum bende öyle tanımlıyorum”.

### ***Özgürleşmek***

Görülmeven manzaraları görmek ve doğanın içinde bulunmak dağ tırmanışı etkinliğine

katılan kişilerin özgür hissetmelerini sağlamaktadır. Kendilerini dağ tırmanışı etkinliğinde özgür hisseden katılımcıların hem mental hem de fiziksel olarak pozitif yönde etkilendiklerini söylemek mümkündür. Örneğin K9 dağ tırmanışındaki özgürleşmeyi şu şekilde tasvir etmektedir:

*“Tırmanışın biraz daha özgür olduğunu söyleyebilirim. Bu özgürlükte bu sporu yaparken özgürleştirici deneyim de daha kendime güven arttırıcı şekilde ve daha pozitif bir şekilde etkileyecek hem psikolojim olsun hem fiziksel yeteneklerim olsun daha pozitif bir şekilde etkileyecek durumda olduğuna kanaat getirdiğim için beni bu yönde etkilediğini düşündüğüm için daha çok bu sporu yapmak bana mantıklı geliyor”.*

K8 doğada kendini özgür hissedebildiği için dağ tırmanışını tercih ettiğini aşağıdaki sözlerle ifade etmektedir:

*“Dağ tırmanışı yapma sebeplerimden birincisi özgür olmak. Dağlardasınız bazen böyle 3000’lerde 4000’lerde 5000’lerde oluyorsunuz. Kimsenin görmediği şeyleri görüyorsunuz. Yıldızları görüyorsunuz, yıldızlara o kadar yakın oluyorsunuz”.*

K2 özgürlük duygusunu zirvede olmak ile tanımladığı söylemleri aşağıda belirtilmiştir:

*“Özgürlük tanımını tırmanışı doğa sporları anlamında yaptığımız için bana kalırsa yukarda olma fikriyle bağdaştırıyorum ve o yüzden zirve belki işte kayakçılarda bunu hissediyor olabilir zirveden aşağı inen kayakçılar. Zirveye çıkma ve zirveden inmede ben onu çok fazla hissetmiştim yani bir özgürlük duygusu hissi baskındı benim duygularım da”.*

### ***Adrenalin, Heyecan, Tutku***

Ewert’e göre (1985) bireylerin macera turizmine katılma sebepleri yenilik, heyecan ve sosyalleşmedir. Bu çalışma kapsamında büyük bir çoğunluğun dağ tırmanışı etkinliğine katılma sebepleri de benzer nitelik göstermektedir. Buna göre katılımcıların dağ tırmanışına katılma sebepleri ile ilgili söylemleri şu şekildedir:

K3: “İlk önce arama kurtarmayla başladım sonrasında artık adrenalin hoşuma gitmeye başladı”

K10: ‘Tutku meselesidir tırmanış. Yani sizi hayatta tutkuyla sizi hayata bağlayan bazı şeyler vardır. Tırmanışta tırmanışçılar için böyle bir şey aslında., ...Hayatınızın bir parçasıdır onsuz yaşayamaz olur ciğerleri olur dağlar insanın...”

K13: “Heyecan, adrenalin, tutku geçmişten gelen genetik yatkınlık bunlar. Zoru seven bir tipim, zorlu bir hedefim olacak hem de hedefe ulaşırken bir yandan kendimi eğitiyorum”.

### **Bireysellik**

Katılımcılar dağ tırmanışında rekabetin olmadığını, bireysel hareket edildiğini aynı zamanda tırmanışın bir ekip işi olduğunu ifade ederek bu durumun etkinliğe katılmada tercih sebebi olduğunu belirtmişlerdir.

K8 bireyselliğin önemini aşağıdaki şekilde açıklamaktadır:

K8: “Dağcılık sporu bir müsabaka sporu değil hiçbir rakibiniz yok, dağ sizin rakibiniz değil takım arkadaşınız sizin rakibiniz değil ya da karşı kulvardan tırmanan başka biri rakibiniz değil belki bunun verdiği mutluluk orada yalnızsınız baş başasınız kendiniz kalıyorsunuz...”

Katılımcılar bireysel hareket ettikleri için, tırmanış esnasında yaşadıkları zorlukları kendileri aşmak zorunda kaldıklarında kendilerini geliştirebildiklerini ve dağda bir tek kendilerini rakip olarak gördüklerini belirtmektedirler.

### **3.1.1.2. Konfor Alanının Dışına Çıkmak**

Katılımcılar bulduklarını ortamlardan çevre, gürültü kirliliği, trafik yüzünden uzaklaşmak istemektedirler. Aynı zamanda katılımcıların çoğu yeni insanlarla tanışmak, sosyalleşmek ve merak duygularını gidermek amacıyla dağ tırmanışına katıldıklarını belirtmektedirler. Katılımcılar uzaktan gördükleri doğanın içinde bulunmak, doğada neler keşfedeceğini öğrenmek amacıyla konfor alanlarının dışına çıktıklarını dile getirmektedirler.

### **Çevresel Etkiler**

Dağ tırmanışına katılım sebepleri arasında çevresel etkiler olduğu da görülmektedir. Katılımcılar ikamet ettikleri yerlerden, kalabalıktan, gürültüden, sorumluluklarından, iş ve şehir hayatının yarattığı stresten uzaklaşmak, rahatlamak ve doğayla baş başa olabilmek için dağ tırmanışını tercih ettiklerini belirtmektedirler.

K7: *“Bulduğumuz noktada gidiyor olmak. İnsan sosyal bir varlık aynı zamanda şehirleri kaldıramayacak kadarda kendi içerisinde asosyal. Bir kaçma dönme isteği oluyor”*

K15: *“Ortam o kadar kötü oldu ki egzoz dumanları, etraftaki kalabalık, alışveriş merkezleri şunlar bunlar ama ben doğada olduğum zaman kendimi iyi hissettiğim için doğaya gidiyorum”*

K10: *“Şehir hayatında insanlar mutsuzlar çünkü sürekli gürültü, ses, elektro manyetik içerisindeler dağda ise en fazla böcek sizi rahatsız edebiliyor ya da en fazla hayvan olabiliyor”*

K14: *“Sorumluluklardan kaçırıyorsun ve sırf bu düşünce bile dağ planı yapmama neden oluyor, çünkü rahatlıyorum”.*

Katılımcılar yukarıdaki ifadelerle dağ tırmanışını neden tercih ettiklerine ilişkin bilgiler sunmaktadırlar.

### ***Sosyalleşme***

Dağ tırmanışı etkinliğine katılan bireyler, girdikleri ortamda farklı bakış açısına sahip, farklı mesleklerden, yaş gruplarından ve farklı şehirlerden insan tanımaları sebebiyle sosyalleştiklerini, bu durumun bakış açılarını da değiştirdiğini düşünmektedirler. Aynı zamanda dağ tırmanışında tanıdıkları bireylerle daha yakın ilişkiler kurabildiklerini vurgulamaktadırlar.

K9 aşağıdaki ifadesi ile katılımcıların sosyalleşme konusundaki düşüncelerine ışık tutmaktadır.

K9: *“Bu spor benim için daha farklı insanlarla tanışma olanağı sağlayıp daha farklı psikolojik olarak da farklı etkileyeceği için sonuçta farklı insanlarla tanıştığımız zaman farklı vizyonlar ve farklı bakış açılarıyla daha çok karşılaşma imkanımız oluyor...”*

## **Merak**

Bireyler akış deneyimine yol açan eylemleri zevkli ve eğlenceli olduğu için gerçekleştirmektedirler (Chen vd., 2000: 274-275). Aynı zamanda merak duygusunun da dağ tırmanışı etkinliğine katılmada bir etken olduğu söylenebilir. Bu durum etkinliğin katılımcılar için zevkli ve eğlenceli bir durum oluşturduğunu göstermektedir. Etkinliğin doğal ortamda olması nedeniyle katılımcılar uzaktan gördükleri manzaraların yakından nasıl görüldüğünü ve neler keşfedeceklerini düşündükleri zaman merak duygusu öne çıkmaktadır.

Örneğin; K6 ve K16 merak duygusunu ve bu duyguya bağlı hislerini aşağıdaki ifadelerle dile getirmektedirler.

*K6: “İnsana uzaktan gördüğü şeyleri yakından tanıma fırsatı veriyor. Zamanla ruhunuzda da varsa bir sonraki aşama bir sonraki aşama bir şeyleri merak ediyorsunuz zirvede ne var manzara nasıl görünüyor diye”*

*K16: “Yeni bir şey görmek onu yaparken kendimde neler keşfedeceğini bilmek ya da bilmiyor olmak daha doğrusu ne keşfedeceğini bilmiyorsun. Bir şey keşfederim kendimle ilgili bunlar beni cezbediyor”*

### **3.1.1.3. Sınırların Zorlanması**

Dağ tırmanışında psikolojik ve fiziksel olarak sınırlar zorlandıkça, kapasite ve yetenek keşfi ön plana çıkmaktadır.

*K5: “Kişiye göre çok değişen şeyler büyük ihtimal fiziksel sınırların zorlanması. Fiziksel ve mental olarak sınırlarımızı zorlamak o sınırları görebilmek...”*

K5 psikolojik ve fiziksel olarak katılma sebebine vurgu yapmaktadır. Dağ tırmanışı etkinliklerinde katılımcılar yaşadıkları zorlukların ve karşılığında verdikleri mücadelenin etkinliğe katılma sebeplerinden biri olduğunu ifade etmektedirler. Katılımcılar bir bireyin zorluk yaşamadan kendisini geliştiremeyeceğini düşünmekte; bu nedenle yaşadıkları zorlukların ölümcül bir zorluk olmadığı sürece onları motive ettiğini belirtmektedirler.

## ***Fiziksel***

Dağ tırmanışı etkinliği diğer spor dallarında olduğu gibi katılan bireylerin fiziksel olarak gelişimine katkı sağlamaktadır. Araştırmaya katılanlar dağ tırmanışı etkinliklerine katılabilmek ve doğal ortama uyum sağlayabilmek için fiziksel olarak hazırlandıklarını ve düzenli bir hayata geçtiklerini ifade etmektedirler. Buna göre, spor, dağ tırmanışı yapabilmenin öncülü ve motivasyonu kabul edilebilir. Bununla birlikte tırmanış öncesi yapılan egzersizlerin bireyin fiziksel gelişimine katkı sağladığı, yetenek ve kapasitesini geliştirdiği de söylemlerden anlaşılmaktadır.

*K2: “Maceracı bir ruhum var gerçekten çocukken de aynısı vardı o yüzden doğada beni zorlayacak ya da benim şu an da sahip olduğum kabiliyetlerimi bir üstüne taşıyabilecek şeyleri denemeyi seviyorum hani bu tırmanış bu anlamda bana çok fazla cevap veriyor çünkü hep böyle bir sonrasını yapabilir miyim sorusu gündeme geliyor...”*

*K3: “Fiziksel zorlanmada kendimi hep zorlayıp daha zor rotalara girmek daha zor hamleleri yapabilmek beni motive ediyor yani kendimi zorlayacağımı bilmek hoşuma gidiyor”*

## ***Mental***

Dağ tırmanışı etkinliklerinde katılımcılar fiziksel ve mental olarak zorluklar yaşadıklarını dile getirmektedirler. Katılımcılar dağ tırmanışı etkinliklerinde fiziksel zorlanmadan ziyade mental zorlanmanın etkinliğe katılma sebeplerinde daha önemli bir yer tuttuğuna işaret etmektedir.

Örneğin; K9 dağ tırmanışı etkinliğine katılma sebeplerini aşağıdaki şekilde ifade etmektedir.

*“Psikolojik olarak sizi farklı şeyleri sorgulamaya itiyor ve bu da bir nevi beyin jimnastiği yaptırıyor. Beyin jimnastiği yaptırması da sonuçta fiziksel yeteneğinin daha da geliştirmesi için bir artı dolayısıyla bu da farklı bir sebep”*

Katılımcılar dağ tırmanışı etkinliğine katıldıklarında mental olarak farklı düşüncelere girdiklerini, fobilerini yendiklerini, başarıma hissi yaşadıklarını ifade etmektedirler. Bu durumu

katılımcılar aşağıdaki söylemler ile dile getirmektedirler.

K18: “...o deneyimlerin getirdiğini sana kattıklarını hesaba kattığında keyifli olacağını düşünüyorsun her açıdan hem heyecanlı bir şey monoton değil aslında rutinin dışına çıkıyorsunuz bence en çok o etkiliyor, ...Başarıyla sonuçlandığı zaman huzur doluyor insanın içine. İnsan beyni başardın hissini seviyor...”

K15: “Yukarı çıktığın zaman onu hedeflemek istiyorum hani yukarı çıkacağım ve o manzarayı göreceğim beni motive eden şey..., ...Günlük hayatımda, her şeyi rahatlıkla ifade eden bir insan değilim tırmanışla daha iyi ifade edebiliyorum, kendimi daha iyi tanımlıyorum kendimi daha fazla zorladığımı düşünüyorum o yüzden...”

K1: “...Yükseklik korkusunu yenmek..., ...Dağ tırmanışında onu yendiğimi düşünüyorum yükseklik korkusu yok artık çok fazla”

K10: “...zorluklarla karşılaşırsınız, korkularınızla yüzleşirsiniz korkunuzu hem fiziksel olarak hem mental olarak kontrol etmeye başlıyorsunuz...”

K6: “Öncelikle aşmak istediğiniz kendinizsiniz zaten tek mücadele alanınız kendinizsiniz”

K7: “... İnsanın kendisiyle rekabeti her zaman için...”

### 3.1.2. Katılımcıların Etkinlik Öncesi Algıları

Katılımcıların etkinlik öncesi süreçleri mental süreç, bedensel süreç ve saha süreci şeklinde üç ana tema altında toplanmıştır.

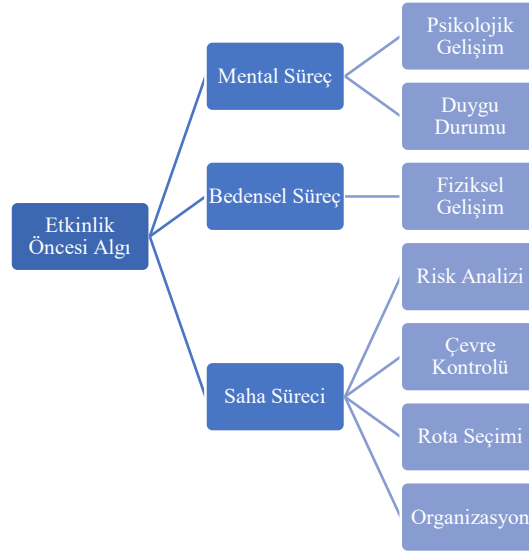
K7: “... mücadele ederek atlattığınız zorluklar sonucunda ulaştığınız zirvenin verdiği haz çok farklı ne kadar zorlanırsanız o kadar mutlu oluyorsunuz”

K7'nin ifadesinden katılımcıların etkinlikte ne kadar zorlandıkları ve bu zorluğun alınan haz ile doğru orantılı olduğu anlaşılmaktadır. Tırmanış rotasının zorluğuna bağlı olarak



katılımcılar mental olarak kendilerini hazırlamanın önemli olduğuna vurgu yapmaktadırlar. Fiziksel olarak hazır olsalar dahi mental olarak hazır olmadıkları sürece rotayı tamamlayamayacaklarını belirtmektedirler. Fiziksel sürecin ise tırmanışa katılmaya karar vermeden önce başladığı ve en az 6 ay sürdüğü belirtilmektedir. Saha süreci içine gidilecek rotaya göre ekipman hazırlığı yapmanın, dağda planlanan süreden fazla kalma veya başka olası durumlarda hazırlıklı olmanın önemi vurgulanan konular arasındadır.

**Şekil 12.** Katılımcıların Etkinlik Öncesi Algıları



### 3.1.2.1. Mental Süreç

Psikolojik gelişim ve duygu durumu alt temasından oluşan mental süreçte, katılımcıların psikolojik olarak kendilerini dağ tırmanışına hazırladığı ve dağ tırmanışının kendileri için bir süreç olduğu ifade edilmektedir. Etkinliğe katılmadan önce yapılan mental hazırlığa ilişkin söylemler şu şekildedir:

*K7: “Mental antrenmanda tırmanış için Google Mapsten tırmanış yapmak. Bu senin için bir hazırlık oluyor. Senin beynin biliyor nereden ne zaman gideceksin nereden döneceksin gibi.”*

*K3: “Hazırlık yaparken çok heyecanlı oluyorum gitmeden yeni bir yere gideceksem oradaki rotaları inceliyorum varsa oralarda tırmanış insanlarla konuşmayı istiyorum. Genel olarak çok fazla merak oluyor. Eğer bildiğim bir yere gidiyorsam kafamda bir plan yapıyorum*

*buralara çıkarım daha zor yerler denerim gibi planlar yapıyorum”*

K5: “...genelde heyecanla beraber bir endişe de duyarım ben rotadan önce... ..Mental hazırlığımı yaparım rotada beni dağda nelerin beklediği nelerin ters gidebileceğini ters gittiğinde onu nasıl yönetebileceğimi mental olarak kendimi hazırlıyorum o yüzden başarılı olacağımı biliyorum”.

Anlatılardan yola çıkarak; katılımcıların hazırlık aşamasının heyecan, merak, planlama ve bilgi toplamayla geçtiği, bazı katılımcıların ise duygu karmaşası yaşadığı ifade edilebilir. Bu durum K14 tarafından şu söylemle açıklanmaktadır:

*“Gitmeden önce strese giriyorum bir korkuya giriyorum ama sonra diyorum ki aslında gitmek istediğin yer senin ait olduğun yer ve mutlu olduğun yer. Sonrasında mutluluk verici bir heyecan başlıyor önce stresle başlıyor sonra heyecanlanıyorum ona gideceğim ve ulaşacağım diye...”*

Bazı katılımcılar ise Google haritada gidecekleri yerlere her gün bakarak; rota ve gidecekleri dağ hakkında bilgi edindiklerini; kitap ve broşürler okuduklarını, o rotaya daha önce gitmiş kişilerin deneyimlerine başvurduklarını belirtmektedirler.

K3: *“O rotaya giderken başarılı olacağım diye değil başarı kaygısı olmadan o rotaya gitmek başarı olarak değerlendirilebilir”*

K3 yukarıdaki söylemi ile dağ tırmanışında zirveye çıkamama durumunda başarısız olacaklarını düşünmek yerine etkinliğin kendileri için ödül olduğunu, daha tırmanışa gitmeden kendilerini olumsuz şartlara hazırladıklarını anlatmaktadır. Akış deneyimi, optimal deneyim olarak da ifade edilebilmektedir (Turan, 2019:192). Optimal deneyim, bireylerin etkinlik sırasında hissettikleri haz durumu ve zihinlerinde yer eden deneyimler olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihaylyi, 1991). Akış deneyiminde optimal deneyim ile bireyler etkinliği bir amaç ve içsel ödül olarak görmektedirler (Özşahin, 2003:16). Bu çalışmada da katılımcıların dağ tırmanışı etkinliğini bir ödül olarak görmeleri optimal deneyimle açıklanabilir. Bu durumu K12 de aşağıdaki şekilde ifade etmektedir:

*“Organizasyon bir ay sürüyordur ama ona hazırlanmam altı ay. Sadece fiziksel antrenman değil psikolojik hazırlık çok daha önemli çünkü*

*yukarıda istediğin kadar fiziksel olarak hazırlıklı ol, kafan hazır değilse yukarı gidemiyorsun.”*

Bu bağlamda tırmanış için fiziksel olarak hazırlık yapılsa dahi mental hazırlık süreci gerçekleşmeden başarı sağlanamayacağına dair çıkarımda bulunabilir. K13'e göre dağ tırmanışı etkinliği hazırlık aşamasında başlamaktadır.

*“Tırmanış düşüncesi olduğu anda tırmanış başlamıştır, Konuşulduğu zaman faaliyet başlar, ona o günden beyninizi hazırlıyorsunuz, yani mental hazırlık dediğimiz şey orada başlıyor ve dönünceye kadar devam ediyor”*

### **3.1.2.2. Bedensel Süreç**

Katılımcılar dağ tırmanışına katılmayı düşünmeden önce fiziksel olarak kendilerini hazırladıklarını, hayatlarına fiziksel aktiviteleri entegre ettiklerini ifade etmektedirler. Bunu rotada kendilerini daha cesaretli, daha öz güven sahibi olabilmek adına yaptıklarını da açıklamaktadırlar. K4 durumu aşağıdaki ifadesi ile açıklamaktadır.

*“.... çalıştıkça olduğunu görünce insan daha da bir hevesleniyor işte çok alçak seviyelerden çok yüksek seviyelere çalış çalış emek emek gittiğini görmek insanı cesaretlendiriyor”*

Aynı zamanda K2 aşağıdaki ifadesinde fiziksel gelişmenin zihinsel bir süreç olduğunu belirtmekte, bir noktada bedensel süreç ile mental sürecin bağlantılı olduğuna dikkat çekmektedir.

*K2: “... Bedensel olarak sürekli gelişmenizi gördüğünüzde orada şunu söyleyebiliyorsunuz kendimi geliştiriyorum kaslarım kuvvetleniyor, esniyorum, güçleniyorum. Bu yüzden bu rotayı yapabileceğimi düşünüyorum gibi bir zihinsel süreçte oluşuyor bedeninizle alakalı...”*

### **3.1.2.3. Saha Süreci**

Katılımcılar etkinliğe başlamadan önce gidecekleri bölge hakkında bilgi sahibi olmak için araştırmalar yapmaktadırlar. Dağ tırmanışı etkinliğinin hazırlık aşamasında katılımcılar rotaya uygun ekipmanlar hazırlamakta, orada karşılaşılabilecekleri doğa olaylarına karşı araştırmalar

yapıp tedbir almaktadırlar. Örneğin K17 ve K8 aşağıdaki söylemleri ile saha sürecini anlatmaktadırlar.

K17: *“Rotayı belirliyorsun, rota hakkında bilgi edinmeye çalışıyorsun her bir dağcılık faaliyetinde önceden çıkılan rota yapılmış faaliyetlerin ne kadar sürdüğünü araştırıcaksan daha önce tırmanmış insanlardan bilgi alıyorum tecrübe alıyorum böyle ekipman hazırlıyorum”*

K8: *“Yanımda ne götürsem ne yesem işte kafamda eğitimi kurguluyorum nasıl yapsam bu yüksek irtifaya dağa giderken de böyle. Her şey bir hayal etmeyle başlıyor. Hayal ediyorsunuz ki örneğin; Türkiye'nin en yüksek dağı Ağrı ben Ağrıya gideceğim bir hayal sonra bunu plana dönüştürmeye başlıyorsunuz, diyorsunuz ki ne zaman gideyim bu plan aşamasına dönüyor, ondan sonra yola çıkıyorsunuz o yolculuk başlıyor işte dağa varıyorsunuz 3 gün 100 kampına çıkıyorsunuz 400 kampına çıkıyorsunuz havayı ekibi kontrol ediyorsunuz. Sonra zirveye çıkıyorsunuz ya da çıkamıyorsunuz sonra dönüyorsunuz...”*

Katılımcılara ait ifadelerden çıkan sonuca göre, dağ tırmanışı yapabilmeyenin koşulu alınan eğitime bağlanmaktadır.

Örneğin, K6 ifadesi ile dağ tırmanışına nasıl başlandığına dair bilgi vermektedir.

*“Öncelikle zaten trekking ile başlıyorsunuz sizi hemen dağlara ve tırmanışa götürmüyorlar. Ufak ufak başlıyorsunuz”*

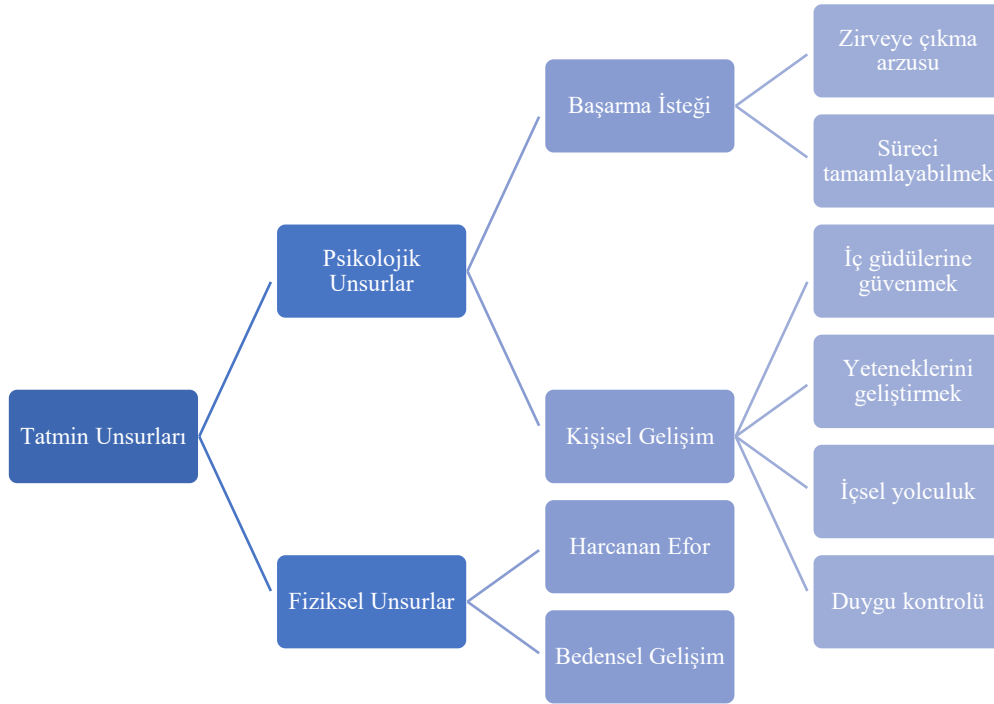
### **3.1.3. Katılımcıların Etkinlik Esnasında Yaşadıkları Deneyimler**

Katılımcıların etkinlik sırasında yaşadıkları deneyimler tatmin unsurları ve zorlayıcı unsurlar olarak iki alt tema altında incelenmiştir. Csikszentmihaly (1997: 112) insan bedeninin görme, işitme, koşma, yüzme, atlama, dağa tırmanma mağaraya inme gibi yüzlerce ayrı işlevi yerine getirebileceğini ve her birinde akış deneyimi yaşanacağını savunmaktadır. Hem fiziksel hem de zihinsel olarak deneyimlenen dağ tırmanışı etkinliğinde de akış deneyimi yaşandığı ifade edilebilir.

### 3.1.3.1. Katılımcıların Etkinlik Esnasındaki Tatmin Unsurları

Psikolojik ve fiziksel unsurlar olarak iki alt teması bulunan tatmin unsurları katılımcıların dağ tırmanışı esnasında hissettiklerini açıklamaktadır. Bulgulara göre, katılımcıları motive eden unsurların etkinlik esnasında yaşadıkları zorluklarla baş edebilmede yardımcı olduğu sonucu çıkarılabilir.

Şekil 13. Katılımcıların Etkinlik Esnasındaki Tatmin Unsurları



#### 3.1.3.1.1. Psikolojik Unsurlar

Katılımcılar tırmanış başlamadan önce mental olarak hazırlandıklarını ve bu sürecin tırmanış esnasında da devam ettiğini belirtmişlerdir. Psikolojik unsurlar başarma isteği ve kişisel gelişim olarak iki alt temada incelenmiştir.

##### *Başarma İsteği*

Katılımcılar mental zorluklara karşı dağ tırmanışı etkinliği başlamadan önce hazırlanmaktadır. Zirveye çıkmak ve tırmanış sürecini tamamlayabilmek katılımcıların dağ tırmanışı etkinliğindeki hedefleri olarak gösterilmektedir. Csikszentmihaly (1997) tarafından geliştirilen akış deneyiminin boyutlarında yer alan açık ve net hedeflerin olması bireylerin yapacakları hamleleri bildiklerini hissetmesine olanak sağlamaktadır. Buna ek olarak, bireyler

belirledikleri hedeflere ulaşmak için etkinliğe yoğunlaşarak akış durumuna daha kolay girebilmektedirler (Çetinkalp, 2011: 5). Katılımcılar dağ tırmanışı etkinliği esnasında yapacakları hamleleri düşünmediklerini, sadece zirveye çıkmak ve süreci tamamlayabilmek için tamamen etkinliğe yoğunlaştıklarını ifade etmişlerdir. Buradan hareketle akış deneyiminin net hedefler boyutunun dağ tırmanışı etkinliğinde görüldüğü söylenebilir. K7: *“Zirveye gitmek bir başarı ama eve dönememek bir başarısızlıktır. Aslında bu aralıkta değerlendirmek gerekiyor”* ifadesi ile etkinlikteki başarı ve başarısızlığı tanımlarken K10: *“Başarabilme duygusu, yani çocuk nasıl puzzle yaptığı zaman mutlu oluyorsa veya matematik problemi çözdüğü zaman mutlu oluyorsa bir tırmanıcıda rotayı temiz bir şekilde tamamladığı zaman bütün hamlelerini çözdüğü zaman aynı şekilde mutlu oluyor”* başarabilme duygusunu tanımlamaktadır. Buradan hareketle, katılımcıların gözünden dağ tırmanışı etkinliğinin başarıyla sonuçlanmasının zirveye çıkmayla bağlantılı olduğu ifade edilebilir. Diğer taraftan K5: *“Zirveyi yapmak tatmin edici bir unsur aslında rotada olmak tırmanışın kendisi bence tatmin edicidir. Tırmanmak bir keyif fakat zirveye vardığımızda oturduğumuzda ben bu rotayı bitirdim ben bunu başardım dediğiniz andır”* söylemi ile başarıma hissinin verdiği tatmin duygusunun yanında rotada olmanın da büyük bir haz verdiğini ifade etmektedir.

### ***Kişisel Gelişim***

Katılımcılara göre, dağ tırmanışı bir aktivite olmanın yanında, kişisel gelişime de katkı sunan bir etkinliktir. Dağ tırmanışı etkinliği sırasında katılımcılar iç güdülerini hareket ettiklerini, duygu kontrolünü öğrendiklerini, yeteneklerini geliştirebilmek için fırsat bulduklarını düşünmektedirler. Aynı zamanda katılımcılar kendileriyle yalnız kaldıklarında içsel yolculuk yaptıklarını ve zihinlerinin berraklaşarak normal hayatlarında göremedikleri sorunları gördüklerini belirtmektedirler. Katılımcılar dağ tırmanışı etkinliğinin kendilerinde meydana getirdiği değişikliği tasvir ettiğinde, akış deneyiminin sadece etkinlik esnasında değil, etkinlik sonrasında da gerçekleştiği sonucu çıkmaktadır. Örneğin; K6 ve K2 duygularını nasıl kontrol ettiği ve rotada nasıl tatmin olduğuna dair aşağıdaki söyleminde bilgi vermektedir.

K6: *“...hızlı karar verme yetisini geliştirdiğime inanıyorum çünkü dağda ne yapacaksan hızlı karar vermek zorundasın”*

K2: *“en basitinden mesela eğer o korkum varsa o rotada o korkuyu alt edebildiysem eğer beni tatmin ediyor. Bu sefer diyorum ki demek ki yönetebilen bir şey”. ‘İnsanın gelişimini görmesi gerçekten motive ediyor”*

K4 ise, “*Düşük bir seviyeden yüksek bir seviyeye çıkmak insana çok haz veriyor öncesinde kolay bir rotayı çıkamazken şimdi çok zor bir rotayı öyle ya da böyle ellerini kollarını parçalaya parçalaya çıkıyorsun ya işte o haz buna değiyor*” ifadesi ile girdiği rotaların giderek zorluk derecesini arttırdığını, yapabildiğini ve yeteneklerini seviye olarak arttırdığını gördüğünde tatmin olduğunu belirtmektedir. Seifert ve Hedderson (2010: 289) kaykay yapan bireylerin kendilerini geliştirmek istedikleri için yaptıkları etkinlikteki zorluk düzeyini arttırdığını ifade etmektedirler. Bu durum dağ tırmanışına etkinliğine katılanların düşünceleriyle benzerlik göstermektedir. Diğer taraftan K9 söylemi ile etkinlik esnasında yaşanan zorlukların bireylerin kendilerini mental olarak geliştirme için gerekli olduğunu vurgulamaktadır.

*“...aşma psikolojisi aslında insanın kendisini geliştirmesinde oldukça önemli bir etken çünkü biz genellikle kendimizi rahat hissettiğimiz ortamlarda fazla sorun düşünmeye meyilli değiliz. Rahatsak sorun yok ama karşımıza bir zorluk geldiği zaman bu sefer zorla baş edebilme yeteneğini yakalıyorsunuz tabi o da psikolojik anlamda önemli bir gelişme ve artı”*

K12 ise ifadesinde dağın kendilerini geliştirmede neler öğrettiğini açık bir şekilde tasvir etmektedir.

*“...fiziksel olarak kendinizi güçsüz hissettiğiniz zamanlar olsa da beyin olarak acayip resetlemiş oluyorsun, bir yerden sonra çok güçlü hissediyorsun neler yapabileceğinin sınırlarını görüyorsun. Dağ sizi eğitiyor, o senin yolunu kaderini tayin ediyor. Dağ sabrı öğretiliyor, aç kalmayı, susuz kalmayı, zorluklarla baş etmeyi, haddini bilmeyi”*

Bulgulardan hareketle, akış deneyimi kontrol hissi boyutunun katılımcıların kendilerini kontrol etmesinde ve etkinlik sırasında kullanıldığı ifade edilebilir. Bununla birlikte dağ tırmanışı esnasında olağan dışı bir durumla karşılaşıldığında; katılımcıların duygu kontrolü yapabildiği, o durumu yönetebilme yetisini kullanabildiği yani etkinlik ile bütünleşebildiği ifade edilebilir.

### **3.1.3.1.2. Fiziksel Unsurlar**

Katılımcılar dağ tırmanışı etkinliği sonrasında hayatlarına sporu dâhil ettiklerini, dağ

tırmanışında başarılı olabilmek için yaşam tarzlarını değiştirdiklerini belirtmektedirler. Ayrıca harcanan güç ve kişisel gelişim konusundaki ilerleyişin de katılımcılar için tatmin edici unsurlar olduğu belirtilmektedir.

### ***Harcanan Güç***

Katılımcılar etkinlik esnasında harcadıkları güce bağlı olarak tatmin olduklarını ve bu gücün onları motive ettiğini belirtmektedirler. Fiziksel olarak zorlanma olsa da, etkinlik esnasında içilen bir kahvenin veya görülen bir manzaranın ödül kabul edildiği de ifadelerde yer almaktadır. Bu durum K5'in söylemiyle de şu şekilde açıklanmaktadır:

*“...ben tırmanırken harcadığım efordan mental ve fiziksel zorlanmadan o noktada kimsenin olmadığı sabahın beşinde gün doğumunda buzlu bir kulvarda oturup termostan kahvemini içmek gibi bir keyif başka bir yerden almıyorum”.*

### **3.1.3.1.3. Bedensel Gelişim**

Katılımcıların çoğu tırmanış esnasında fiziksel olarak kendilerine güvendiklerini ifade etmekte, tırmanış öncesinde yaptıkları antrenmanların karşılığını aldıklarında tatmin olduklarını vurgulamaktadırlar. K11 yaşadığı fiziksel tatmini şu şekilde anlatmaktadır:

*K11: “Fiziksel tatmin direk bir şekilde şehirde yaptığın antrenmanın her spor gibi karşılığını aldığın zaman her sporcunun ortak tatminidir aslında fiziksel olarak geliştiğini görmek bir şeyin üstesinden gelebilmek o tırmanışı yapabiliyor olmak bile fiziksel olarak bir tatmin duygusu yaşıyor”*

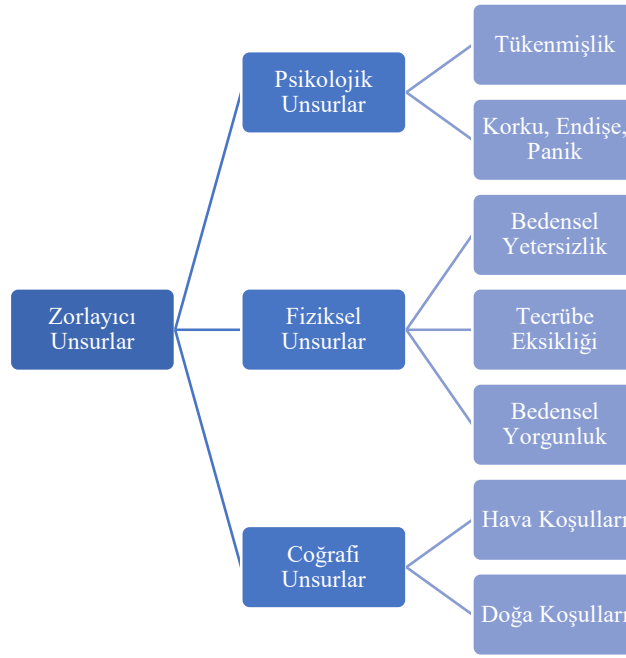
### **Katılımcıları Etkinlik Esnasında Zorlayan Unsurlar**

Zorlayıcı unsurlar dağ tırmanışı etkinliği katılımcılarının becerilerine ve psikolojik durumlarına bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Dağ tırmanışında zorlayıcı unsurlar sadece katılımcılar ile ilgili olmayıp, doğal ortamdan kaynaklı da olabilmektedir. Katılımcılar zorlayıcı unsurlar karşısında istedikleri zaman etkinliği bırakamayacakları için üstesinden gelmek durumunda kalmaktadırlar. Akış deneyiminde bireyler eylem sırasında en iyi anlarını zorlandıkları veya fiziksel, zihinsel sınırlarını veya becerilerini geliştirdikleri zaman yaşamaktadırlar (Csikszentmihalyi, 1990: 3). Akış deneyimi ile birey yalnızca yaptığı etkinliğe



odaklanarak yeni beceriler kazanmakta ve beceri sınırlarını genişletmektedir (Huang, 2006: 385). Bu çalışmada da katılımcıların fiziksel ve zihinsel olarak kendilerini zorladıklarında kendilerini geliştirebildiklerini destekler nitelikte söylemlerde bulunmuşlardır. Dağ tırmanışı etkinliğinde karşılaşılan zorluklar ile katılımcıların becerileri örtüştüğünde akış deneyiminin ortaya çıktığı söylenebilir. Ancak bireyin becerilerinin zorluklara karşı uygun olmadığı durumlarda akış deneyimi yaşanması mümkün olmayacaktır. Böyle bir durumda katılımcı kaygı yaşamakta veya sıkılmaktadır.

**Şekil 14.** Katılımcıları Etkinlik Esnasında Zorlayan Unsurlar



### 3.1.3.2.1. Psikolojik Unsurlar

Dağ tırmanışı etkinliği sırasında katılımcıların çoğu mental olarak zorlandıklarını; tükenmişlik, korku, endişe, panik gibi duygular yaşadıklarını belirtmektedirler. Katılımcılar bu zorluklarla baş edebilmekte zorlandıklarında, pes etme noktasına geldiklerini fakat geri dönebilmek için güç sarf etmeleri gerektiğini bilmektedirler. Aynı zamanda zorluğun nedeninden bağımsız olarak, etkinlik bittikten sonra tekrar etkinliğe katılma isteklerinin olduğundan bahsetmektedirler. Katılımcılar yaşadıkları zorlukların üstesinden geldikleri zaman zirveye ulaşabildiklerini ve başarılı hissettiklerini düşünmektedirler. Bunu destekleyecek ifade; K4 ve K15'in söylemiyle şu şekildedir:

K4: *“Zorluklarla uğraşmak zirveye ulaşmak oluyor.”*

K15: *“Fiziken istediğiniz kadar hazır olun eğer psikolojik olarak hazır değilseniz tırmanışa gidemezsiniz.”*

Diğer taraftan K16'nın duruma ilişkin açıklaması aşağıdaki gibidir:

*“...ben kendimi zorlamayı seviyorum gidebildiğim kadar hayır bunu yapacaksın yapabileceğini biliyorum falan şeklinde kendimi zorlamayı seviyorum.”*

Katılımcılar etkinlik esnasında fiziksel olarak kendilerini hazır hissetseler de psikolojik olarak becerilerinin yetersiz olduğunu hissettiklerinde zorlandıklarını; tükenmişlik, korku, endişe ve panik hissettiklerini belirtmişlerdir. Bunun yanında etkinlik esnasında yaşanan zorluklar karşısında sorunu çözmek katılımcılar tarafından başarı anahtarı olarak görülmektedir. Akış deneyiminin boyutlarından zorluk ve beceri dengesi, görevin gerektirdiği mücadele ve kişinin becerisi arasındaki denge algısı olarak tanımlanmaktadır (Aşçı vd., 2007:188). Araştırma bulgularına göre; dağ tırmanışı etkinliklerinde katılımcıların becerileri ile etkinlikteki zorlukların üstesinden gelebilmeleri akış deneyiminin zorluk ve beceri dengesi boyutuyla açıklanabilir. Katılımcıların etkinlik sırasında mücadele vermeleri ve zorluklarla başa çıkabilecek düzeyde kendilerini yeterli hissetmeleri optimal performans durumuna işaret etmektedir.

### ***Tükenmişlik***

Katılımcılar etkinlik sırasında yaşadıkları zorluklara bağlı olarak tükenmişlik sendromu yaşamakta, hazır olmadıkları zaman pes etme noktasına gelmekte, fakat pes etseler dahi geldikleri noktadan geri dönmek için güç harcamaları gerektiğini belirtmektedirler. Aynı zamanda dağda tükenmişlik sendromu yaşadıklarında, pes etme noktasına gelmelerine rağmen normal hayatlarına döndüklerinde tekrar dağ tırmanışına gitme isteklerinin olduğu da bulgularda yer almaktadır. Csikszentmihalyi (1997: 11) bireylerin etkinlik esnasında akış halindeyken genellikle mutluluğu hissetmediklerini yalnızca gerçekleştirdikleri etkinliklerle ilgilendiklerini savunmaktadır. Dağ tırmanışı etkinliğinde de katılımcılar tükenmişlik hissine kapılırsalar da etkinlikten sonra deneyimlerini hatırladıklarında mutlu olduklarını ve tekrar etkinliğe gitme isteğinde bulduklarını belirtmişlerdir. Örneğin; K5 ve K6 tükenmişlik durumunu aşağıdaki şekilde açıklamıştır:

K5: *“Duygu durumu olarak kesinlikle ben bu işi niye yapıyorum*

*burada ne işim var bir daha ben buraya gelirim ne olayım yeter ki bu akşamı bitireyim bir daha ben dağa falan gitmem bu işi bırakıyorum diyorsunuz dedikten yaklaşık 1-2 ay sonra tekrar nereye tırmanacak diye bakmaya başlıyoruz bir şey değişmiyor yani”*

*K6: “Tırmanırken benim burada ne işim var oran ağrıyor buran ağrıyor hissetmediğin bütün kasları hissediyorsun saçların sinir uçlarına kadar tepene çıkıyor buradan inersem bir daha dağa gelmeyeceğim herhangi bir şey yapmayacağım ama ondan sonra tepeye vardığınızda oh be diyorsunuz ve inerken bir sonraki plan başlıyor.”*

Aynı zamanda K6 ifadesiyle tükenmiş olsa dahi tırmanışı yapmak zorunda olduğundan bahsetmektedir.

*“Hazırlıklı ve motive değilseniz o andaki fiziksel gücünüz bazen bitebiliyor zorlandığımız anlar oluyor. ...Tükenmiş hissediyorsunuz, yapamayacağım diye hissediyorsunuz ama yapmanız gerekiyor.”*

K11 tükenmişlik sendromunu neden yaşadığını aşağıdaki söylemiyle açıklamaktadır.

*“...eğer yeteri kadar antrenman yapmadıysan fiziksel olarak tükenme dediğiniz bir olay yaşayabiliyorsunuz.”*

Öte yandan K13 tükenmişlik yaşansa dahi etkinlik bittikten sonra tatmin olduğunu dile getirmektedir.

*“Fiziksel yorgunluk. Acı çekiyorsun, gidiyorsun ne işim var burada diyorsun bu kadar acı çekmeye ne gerek var diyorsun ve sonrasında bunların tatminini yaşıyorsunuz”*

### ***Korku, Endişe, Panik***

Korku, endişe ve paniğin yaşandığı zamanlarda katılımcılar dağ tırmanışı etkinliğinde hamle yapamadıklarını ve tamamen bu duyguların onları yönettiğini düşünmektedirler. Katılımcılar en çok mental olarak zorluk yaşadıklarını ifade etmektedirler. Dörtlü akış modeline göre; birey etkinlik sırasında becerilerinin düşük, etkinliğin meydan okumalarının yüksek olduğu durumlarda kaygı yaşamaktadır. Ancak bireyin eyleme ilişkin becerileri ve eylemin meydan okumaları (eylemin zorluk dereceleri) yüksek olduğunda ise akış deneyimi

yaşanmaktadır (Novak ve Hoffman, 1997). Bu bağlamda katılımcıların kendilerini yetersiz hissettiklerinde korku, endişe ve panik yaşamaları dörtlü akış modeli ile açıklanabilir. K3 ifadesinde yapabileceği hamleleri korku, endişe ve panik yüzünden yapamadığını belirtmektedir.

*“İlk başlarda korkuyordum hamle yapmaktan o direk etkiliyor sizi aslında o hamleyi fiziksel olarak yapabilecekken mental olarak bir korku yaşadığımız zaman o hamleyi yapamıyorsunuz. ...Büyük bir zorlanma, heyecan ve korku oluyor hiç korkmadan tırmanmıyorum”*

K2 ise aşağıdaki söylemi ile duygu kontrolü yapamadıkları zaman o duyguların kendilerini ele geçirdiğine vurgu yapmaktadır.

*“En çok yaşadığım zorluk mental zorluk. Yani korku faktörü çok fazla gündemde oluyor tırmanırken..., ... psikolojik olarak düşme kaygısından dolayı yapamıyorsun hamleleri. Ben en çok bunda zorlanıyorum”*

### **3.1.3.2.2. Fiziksel Unsurlar**

Tecrübe eksikliği ve bedensel yorgunluk katılımcıların zorluk yaşamalarına sebep olmaktadır. Aynı zamanda katılımcılar aynı gücü tırmanış bitene kadar göstermeleri gerektiğini ve bu yüzden bazı zamanlarda çok zorlandıklarını dile getirmişlerdir.

#### ***Tecrübe Eksikliği***

Daha önce dağ tırmanışı yapmamış katılımcılar veya dağ tırmanışı etkinliğinin zorluğunu kaldırabilecek bedensel olarak hazır olmamaları katılımcıları zorlamaktadır. Örneğin, K13 ifadesi ile tecrübe eksikliğini düşünen bireylerin dağ tırmanışı etkinliğine katılmamaları gerektiğini belirtmektedir.

*“Tecrübe çok önemli, eğer zorluklarla baş edebileceğiniz tecrübeniz yoksa gitmemeniz gerekiyor çünkü o tecrübeye kavuşamamışsınız demektir”*

K9 ve K18 söylemlerinde güç ve tekniğin önemli olduğuna vurgu yapmaktadır.

K9: *“Birinci zorluk güç faktörüdür çünkü bu spor en temelinde iki*

*şeye dayanıyor birincisi güç ister istemez güç sonuçta yer çekimine karşı hareket ediyorsunuz ikincisi de teknik. Teknik birazda uzun zamanda gelişebilecek bir şey”*

K18: *“benim kendimde gördüğüm eksikler zorluklara sebep oluyor teknik açıdan yani bu sporda teknik açıdan ve fiziksel güç açısından kendimi yetersiz görüyorum. Bunların yarattığı zorluklarla karşılaşıyorum”*

### ***Bedensel Yorgunluk***

Dağ tırmanışını diğer spor dallarından ayıran unsur katılımcıların yorulduklarında gidecek ve kendilerini rahatlatacak konfor alanlarının olmamasıdır. Yaşadıkları zorlukların arasında bedensel olarak yorulmalarının önemli bir unsur olduğunu ifade etmişlerdir. Dağ tırmanışı sürecini tamamlamakta bedensel yorgunluktan dolayı zorlandıklarını anlatmışlardır. Örneğin, K12 ifadesi ile yaşadıkları bedensel yorgunluğu ve nedenini dile getirmektedir.

*“Çok yoruluyorsun, çok uzun müddet yürüyorsun ve alışkın olmadığın bir çevredesin ve çok yorulduğun halde geldiğinde duş yok, geldiğinde kalacak bir yerde yok, geldiğinde yemek de yok. Bu diğer branşlardan ayıran bir özellik. Kalacak yer, yemek için efor harcaman gerekiyor. Eğer 6000 üstündeyse ben uyuyamıyorum, uyumadan geçirdiğim bir geceden sonra ertesi gün aynı performansı göstermen gerekiyor. Zorluğu bu.”*

Başka bir katılımcı ise bedensel yorgunluğu şu şekilde ifade etmektedir:

K4: *“...yarı yolda yorulduğun anda işte stres sinir böyle korkuda basmaya başlıyor çünkü eller tutmuyor ayaklar acımış bir taraftan güneş vuruyor”*

### **3.1.3.2.3. Coğrafi Unsurlar**

Katılımcıların çoğu fiziksel ve mental zorlukların yanı sıra hava ve doğa koşulları ile mücadele etmek zorunda kalmaktadırlar. Tırmanış esnasında olağandışı bir çığ, kaya düşmeleri, kaya kopmaları olabilmekte, bu durumlarda dağ tırmanışına katılan bireyler için hayati düzeyde zorluklar yaşanabilmektedir. Aynı zamanda hava koşullarındaki beklenmedik değişikliklerin

de zorlayıcı olduğu özellikle kışın yapılan dağ tırmanışında hava şartlarının teknik açıdan da zorluk yarattığı ifade edilmektedir.

### ***Hava Koşulları***

Katılımcılar hava tahminlerini tam analiz edemedikleri takdirde zorluk yaşadıklarını belirtmektedirler. Örneğin; K7: “*Hava şartları doğanın kendi koşulları kar yağışı oluyor. En basitinden bir tane hava durumu tahminini bile tam analiz edemeyerek dağa giderseniz bu bile size zorluktur*” ve K17: “*Karşılaşacağın zorlukların tahminini yaparsan ona göre ekipmanla gidersin ama istenmeden bazen hava şartları değişebiliyor ya da beklenmedik bir şeyler olduğu zaman durumu değerlendirirsin*” söylemleri ile hava durumu tahmininin önemine vurgu yapmaktadır. Öte yandan K4: “*Soğuk havalarda gerçekten zor oluyor çünkü kendini taşıyamıyorsun. Birçok ekipmanda taşımam gerekiyor yanında teknik kısmı var o çok zorluyor. İlk zamanlar yükseklik çok zorluyordu*” kışın dağ tırmanışı yapmanın daha zor olduğuna vurgu yapmaktadır.

### ***Doğa Koşulları***

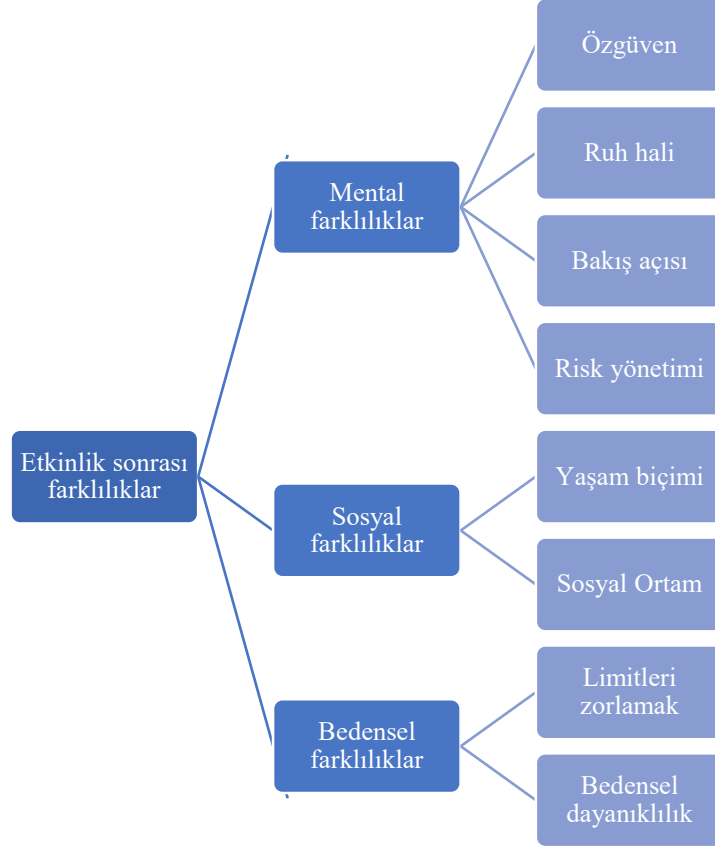
Dağ tırmanışında katılımcılar beklenmedik doğa koşullarının hayati önem taşıdığını söylemektedirler. Dağda çığ düşmesi, kaya kopmaları kaya düşmelerini katılımcılar en büyük tehlike olarak görmektedirler. Bu durumlarda sakın kalmak, plan yapmak, başka tırmanan bireylerden yardım almak önemli görülmektedir. Örneğin, K8: “*Genellikle bizi en çok zorlayan şeyler doğa şartları. Bazen görmediğiniz, bilmediğiniz coğrafya olabiliyor kendinin içinde barındırdığı riskler olabiliyor. Bunlardan biri çığ riski*” ve K15: “*...en büyük tehlike kaya düşmeleri, kaya kopmaları ondan sonra kışın çığ*” söylemleri ile doğada yaşayabilecekleri tehlikeli olayları ifade etmektedirler.

#### **3.1.4. Katılımcıların Etkinlik Sonrası Görüşleri**

Bireyler bir seyahat motivasyonu ile turizme katılmakta ve bu motivasyonun karşılanıp karşılanmadığını geribildirim ile anlayabilmektedirler (Kanagasapathy, 2017: 101). Anında geri bildirim, faaliyetin kendisinden derhal ve net olarak birey belirlediği hedefte başarılı ya da başarısız olduğunu bilmesini sağlamaktadır (Jackson ve Marsh, 1996:18). Akış deneyimi boyutlarından biri olarak geçen geri bildirim dağ tırmanışı olgusu içinde geçerli olabilir. Boş zaman aktivitesi veya tatil olarak görülen dağ tırmanışı etkinliğinde katılımcılar anında geri

bildirim almakta bu da mental, sosyal ve fiziksel olarak katılımcılarda değişikliklere sebep olmaktadır.

**Şekil 15.** Katılımcıların Etkinlik Sonrası Görüşleri



#### 3.1.4.1. Mental Farklılıklar

Mental olarak zorlukların üstesinden gelmek katılımcıların özgüvenlerini artırmakta, bakış açılarını farklılaştırmakta, böylelikle mental bir değişim yaşanmaktadır. Aynı zamanda katılımcıların günlük hayatlarında pes etmeyen bireyler olmaları, sosyal ortamlarda kendilerini daha iyi ifade etmeleri, problemler karşısında risk yönetmeyi öğrenmeleri dağ tırmanışı etkinlerinin bireylere sağladığı faydalar olarak görülmektedir.

##### **Özgüven**

Dağ tırmanışı bireylere öz güven artırma ve sosyalleşme gibi katkılar sunabilmektedir. Araştırma bulguları da bunu destekler niteliktedir. Katılımcılar hayatlarına dağ tırmanışını dahil ettikten sonra daha özgüvenli olduklarını, cesaret topladıklarını ve kendilerini sosyal ortamlarda daha iyi ifade edebildiklerini belirtmektedirler. Örneğin, K4: “Bir kere çok zinde oluyorsunuz.

*Daha bir cesaretli geliyorsun işte tırmanmadan önce ezik büzük kalırken tırmandıktan sonra ya yaptım ego mu diyeyim haz mı diyeyim bilmiyorum ama öncesindeki o boyun büküklüğü direk kendini bir cesarete omuz dikliğine bırakıyor başarmış hissetmenin verdiği duygu.”* ifadesi ile öz güvene vurgu yapmaktadır. K16: *“Beni kişisel olarak çok geliştirdiğine inanıyorum. Kendimi ifade ile ilgili problemlerim vardı artık normal hayatımda da kendimi daha iyi ifade edebildiğime inanıyorum”* gibi açıklamada bulunurken K11 ise, *“Kendini daha iyi tanıyorsun. Bu günlük hayatınıza da yansıyor. Kendini daha çok tanımana bu noktada ne kadar ileri gidebilirim nerede durmam gerekiyor nerede geri dönmem gerekir işte tehlikeli bir durumla veya üstesinden gelemeyeceğimi sandığım durumla karşılaştığım zaman şeyi düşünüyorsun dağcılar arasında bir söz vardır tırmanan her şeyi yapar diye o geliyor aklıma. Ve kendine öz güven getiriyor”* söylemi ile öz güven kazandığını dile getirmektedir. Öte yandan K18: *“Tırmanış sayesinde aslında ne kadar bir tarafımın çabuk pes edebildiğini ve çıt kırıldım olduğumu bir yandan da hırslı böyle başarmak isteyen ve yine başarıyla beslenen bir tarafım olduğunu fark ettim ve ikisinin arasındaki dengeyi öğrendim. Kendimi tüketmemek psikolojik olarak kendimi yıpratmamayı da öğretti bana hem de o diğer çabuk pes eden tarafımı da kırmaya çalışıp işte pes etme şimdi tamam deyip kendi kendini motive etmeyi öğretiyor”* söylemiyle pes etmemeyi öğrendiğine vurgu yapmaktadır.

### ***Ruh Hali***

Psikolojik olarak kendilerini olumlu yönde etkilendiklerini düşündükleri dağ tırmanışını katılımcılar hayatlarının bir parçası olarak görmektedirler. Buna göre dağ tırmanışı etkinliği sonrası kendilerini yenilenmiş hissettiklerini, kendilerini tanıma fırsatı bulduklarını, başarmak istedikleri olaylar veya konular üzerinde daha fazla çaba gösterdiklerini dile getirmektedirler.

*K9: “Önceki hayatım sonraki hayatım arasındaki fark çok daha ruh hali açısından pozitif çünkü kendinize güveniniz artıyor bir, ikincisi önceden bahsettiğim gibi daha açık görüşlü olabiliyorsunuz tabi ki kendinize bağlı bu birazda ve kendi yapabileceklerinizin farkında olup biraz daha geliştirme imkanı ve zorluğun üstesinden gelmek için biraz daha çaba göstermeniz gerektiğini anlıyorsunuz. ...İnsanı daha olgun hale getiriyor diyebiliriz yani kısacası başladığımdan beri daha olgunum diyebilirim”*

K9 yukarıdaki ifadesi ile mental olarak değişimini tasvir etmektedir. K1 ve K3



söylemleri ile dağ tırmanışının kendilerinde meydana getirdiği değişikliğe şu şekilde vurgu yapmaktadır:

K1: *“Psikolojik olarak daha açık bir zihin var. Reset düğmesine basmış gibi hissediyorum kendimi”*

K3: *“Tırmanış yaptıkça kendimle tanışma fırsatım çoğaldı ve kendimi daha çok tanıyorum diyebilirim”*

K2 ise durumu daha farklı bir bakış açısıyla değerlendirmektedir:

*“Burada yaşadığım şeyler normal hayatımı çok etkilemiyor açıkçası yani en fazla burada yaşadığım duygu ile başka yaşadıklarım arasında benzerlik görebiliyorum”*

### **Bakış Açısı**

Dağ tırmanışı etkinliği katılımcıların değer yargısı ve hayata bakış açısını olumlu anlamda değiştirmektedir. Örneğin, K7 karakterinin oluşmasında dağ tırmanışının en büyük etken olduğunu vurgulamıştır:

*“Birazcık daha önem yargılarım değişti. Değer yargılarım değişti diyebilirim. Karakterimin oluşmasında en büyük etkisi olan dağcılıktı”*

K8 ise, dağ tırmanışına bağlı olarak yaşadığı değişimden bahsetmektedir:

*“Yaşam biçiminiz değişiyor, hayata bakış açınız değişiyor yani biraz daha insancıl oluyorsunuz bir de dağlarda yokluk çekiyorsunuz kıymetini biliyorsunuz her şeyin ondan sonra o coğrafyada o büyük dağların arasında sizin bir hiç olduğunuzu görüyorsunuz. Dağda yüksekte görüyorsunuz işte ne bileyim nasıl diyeyim böyle belki egolarınız var ama dağcılığa başladığımızda bu egoların para etmediğini ondan sonra küçük bir varlık olduğunuzu biraz daha insancıl biraz daha insanları seven doğayı seven bir insan olmaya başlıyorsunuz dağlarda”*

Aşağıdaki K10’un söylemlerinin K8’in söylemlerine benzer olduğu görülmektedir.

*“Tırmanışta tam olarak bunları yapmayı öğretiyor sizde daha çok kitap okur oldum. Daha çok araştırır oldum. Bir şeyleri telefonla veya*

*sosyal medyayla daha az ilgilenir oldum onun dışında daha televizyon izler oldum çünkü farkına varmanızı sağlıyor bazı şeylerin”*

### **Risk Yönetimi**

Katılımcılar dağ tırmanışında yaşadıkları zorluklar karşısında riski yönetmeyi ve risk analizi yapmayı öğrendiklerini belirtmektedirler. K2 ve K5’in duruma ilişkin açıklamaları şu şekildedir:

*K2: “Bir rotadaki problemleri, problem dediğim işte hamleler zorluğu vb. şeyleri çözerken aslında hayattaki bazı şeylerle ilgili benzer yaklaşımlar da sergileyebiliyorsunuz o noktada bir şekilde ben ikisi arasında bağ kurmayı”*

*K5: “Dağcılık çok iyi bir risk yönetimi katar bir insana çok iyi bir risk yönetmeyi öğrenir dağcılıkta. Hayatta karşılaşacağınız öncelikle soğukla nasıl başa çıkacağınızı net olarak verir’. ‘En büyük öğrendiğimiz şey hakikaten iyi bir direnç verir”*

#### **3.1.4.2. Sosyal Farklılıklar**

Sosyal çevrelerin değişimi, bazı katılımcıların dağ tırmanışı etkinliğine katılma sebebi olurken, bazı katılımcılar için sonuç olarak görülmektedir. Etkinliğe katılanlar farklı yaş, meslek ve düşünce farkı olan bireylerle tanışma fırsatı bulduğu için sosyal çevreleri genişlemektedir. Öte yandan katılımcılar doğal şartlarda, teknolojiden uzak ve bedensel güç ile bir süre hayatta kalma çabası verdikleri için normal hayatlarına döndükleri zaman teknolojiye daha az ihtiyaç duymaktadırlar.

### **Yaşam Biçimi**

Katılımcılara ait ifadelerden çıkan sonuca göre, etkinlik sonrası katılımcıların hayatlarının düzene girdiği ve yaşam biçimlerinin farklılaştığı anlaşılmaktadır. Örneğin; K5 söyleminde dağ tırmanışının hayatında meydana getirdiği değişikliklere değinmektedir.

*“Deli gibi düzen öğrenir bir dağcı herkes biraz daha ekstrem bir spor olduğu için insanlar biraz daha böyle başı buyruk günü yaşayan falan öyle bir şey yok. Dağcı dediğin adam öyle yaşayamaz dünyada da böyle bir şey yok zaten ciddi tırmanış yapan adam ciddi olmak zorundadır. Bir*

*adam fiziksel olarak yemesine dikkat etmek zorundadır. Antrenmanlarına dikkat etmek zorundadır. Uykusuna dikkat etmek zorundadır. Düzenli bir hayat verir”*

Öte yandan K12 dağ tırmanışının katılımcıların hayatlarında bir amaç haline geldiğinden, hayata dair birçok konuda dağ tırmanışı etkinliğinin öğretici olduğundan bahsetmektedir. Bunu destekleyecek ifadesi;

*“Zamanını, parayı, psikolojini neye sahipten hedeflerin doğrultusunda cebinde saklamayı ve hedeflerin doğrultusunda kullanmayı öğreniyorsun. Bu bence çok önemli bir şey, zamanını buna göre planlıyorsun hayalin var o hayaline göre hayatına yön veremesen de yön vermeye çalışıyorsun”* şeklindedir.

K14 ise aşağıdaki söylemi ile dağ tırmanışının hayatı şekillendirmedeki rolüne vurgu yapmaktadır.

*“Dağcılık insanı inanılmaz geliştiriyor her anlamda kadın olarak ekstra geliştirdiğini düşünüyorum. Dağcılıkla hayatınızı birleştirdiğiniz zamanki birleştirmeden yapamazsınız çok büyük katkısı olduğunu düşünüyorum. Pratik olmayı öğreniyorsunuz, dayanıklı olmayı öğreniyorsunuz, düzenli antrenmanı öğreniyorsunuz, sabırlı olmayı öğreniyorsunuz”*

### ***Sosyal Ortam***

Dağ tırmanışının sosyal ortamla ilişkisini K16: *‘Bu tırmanışın ortamını çok seviyorum buradaki insanların açık fikirliliğini seviyorum. Bu hayatımdaki ortamımın değişmesini sağladı’* ifadesi ile anlatırken K15: *‘Çevre, çok iyi dostluklar ediniyorsunuz’* söylemi ile açıklamaktadır. Bu bağlamda dağ tırmanışı etkinliğinin katılımcıların sosyalleşmelerinde önemli etkisi olduğu ifade edilebilir.

### **3.1.4.3. Bedensel Farklılıklar**

Her spor dalında olduğu gibi dağ tırmanışında da bedensel değişimler yaşanabilmektedir. Dağ tırmanışı etkinliklerine tekrar katılma niyeti olan katılımcılar, başarılı olabilmek için düzenli bir hayata geçtiklerini, düzenli antrenman yaptıklarını ifade

etmektedirler. Bu durum bedensel değişimlerin kaçınılmaz olduğunu göstermektedir.

### ***Limitleri Zorlamak***

Katılımcılar dağ tırmanışı ile kendilerini tanıdıklarını, kapasitelerini aşmaya çalıştıklarını ve yapabildiklerinin daha fazlasını yapabilmek için kendilerini zorladıklarını belirtmektedirler. Örneğin, K6 ve K17 söylemleri ile dağ tırmanışının kendilerinde meydana getirdiği olumlu değişimleri ifade etmektedirler.

*K6: “Kendi limitlerimi öğrendim nerede ne zaman ne yapmam gerektiğini insan kendi vücudunu tanımaya başlıyor çünkü bunun verdiği tepkileri daha iyi takip ediyor. Doğada sadece kendinizle ve vücudunuzla baş başa olduğunuz için”*

*K17: “Hayatımda kendi limitlerimi öğrenmeyi, hangi koşullar altında neler yapabileceğimi bir şekilde bana öğretti. Bu sayede dağda öğrendiklerimi yeteneklerimi şehirde uyguladığımda daha çok zorluğu daha kolay bir şekilde aşabildim”*

### ***Bedensel Dayanıklılık***

Katılımcılara göre dağ tırmanışı bedensel anlamda bireylere güç kazandırmaktadır. Doğal ortamda katılımcılar bedensel dayanıklılığın gerekli olduğunu belirtmektedirler. Örneğin, K1 ve K16 ifadeleri ile kendilerini bedensel olarak geliştirmede dağ tırmanışının önemini vurgulamaktadırlar.

*K1: “Öncesinde sağlığa yönelik sporlar yapıyordum ama tırmanışta insan vücudunu çok doğal bir fonksiyonel olarak kullandığımız için tırmanırken yani çoğu kas grubu çalışıyor ve bu farklı bir dinamizm katıyor bedene böyle bir farklılık olduğunu kesinlikle söyleyebilirim”*

*K16: “Fiziki anlamda beni çok geliştirdi çünkü tırmanış sporlarının fiziken her noktayı çalıştırdığına inanıyorum. Bugüne kadar hiç kullanmadığım kaslarımı kullanmaya başladım”*

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada, dağ tırmanışı etkinliğine katılan bireylerin etkinliğe ilişkin deneyimlerinin, akış deneyimi çerçevesinde incelenmesi amaçlanmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların demografik özelliklerinin farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu farklılıklar yaşadıkları deneyimlerin de farklı olmasına sebep olmaktadır. Katılımcı ifadelerinden doğada bulunmak, ortamdan uzaklaşmak, fiziksel ve mental olarak gelişme kaydetmek için dağ tırmanışı yapıldığı anlaşılmaktadır. Bunun yanı sıra inzivaya çekilme, sosyalleşme, başarıya isteği, özgürleşme, merak, ego kontrolü vb. de dağ tırmanışına katılma sebebi olarak gösterilmiştir. Loewenstein (1999) çalışmasında bireylerin fiziksel olarak kendilerini iyi hissetmek, teknik beceriler kazanmak ve zirveye varabilmek amacıyla dağ tırmanışına katıldıklarını belirtmektedir. Lipscombe (1995) ise çalışmasında macera turizmine katılan bireylerin kaçma, yeni ortamlara girme, kendini keşfetme, heyecan ve sosyalleşme amacıyla etkinliğe katıldıkları sonucuna varmıştır. Araştırma sonuçları bu çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Jackson ve Marsh (1996) çalışmasında spor ve egzersiz ortamlarında yaşanan performans deneyiminin zihinsel ve psikolojik durumları yansıtması açısından önemli olduğunu savunmaktadırlar. Csikszentmihalyi (1975) etkinliklerde yaptığı görüşmelerin sonucunda, bireylerin yoğun olarak bir işle ilgilendiklerinde yaşadıkları içsel haz durumunu optimal performans duygu durumu ile açıklamıştır. Optimal performans duygu durumu, spor ve fiziksel aktivite ortamında, bireylerin fiziksel aktivite sırasında sergiledikleri becerileri ile o anda algılanan durum, gereklilikler veya mücadele arasında kurdukları denge sonucunda oluşan optimal zihinsel durumdur (Aşçı, vd., 2007:183). Moneta (2004) çalışmasında optimal performans duygu durumunu, bireyin yaptığı görevin içinde kaybolması, görev üzerinde kendini yeterli ve kontrollü hissetmesi ve yapılan aktiviteden zevk alması olarak tanımlamaktadır. Bu çalışmada katılımcılar, etkinlikte sadece tırmanışa odaklandıklarını, süreci kendilerinin kontrol edebildiklerini ve zorluklarla mücadele ettiklerini vurgulamaktadırlar. Bu söylemlere göre, katılımcıların etkinlik sırasında optimal performans duygu durumu yaşadıkları ifade edilebilir. Katılımcıların etkinlik sırasında mücadele verdikleri ve zorluklarla başa çıkabilecek düzeyde kendilerini yeterli hissetmeleri optimal performans yaşadıklarını göstermektedir. Akış deneyiminde optimal performans duygu durumu, etkinlik sırasında bireyin kendisini çok keyifli ve iyi hissettiği, haz duyduğu ve yaşamın hep benzer şekilde olmasını istediği, zihninde yer eden deneyimlerdir (Csikszentmihalyi, 1991).

Csikszentmihalyi'nin akış deneyimi, optimal performansın altında yatan psikolojik durumları anlamak için kullanılmaktadır (Jackson, 1992; Jackson ve Robert, 1992; Kimiecik ve Stein, 1992). Akış deneyimi, bireyin kendisini güzel duygulara bıraktığı ve bilişsel olarak etkili, yeterli, mutlu, güdülenmiş hissettiği psikolojik durumdur (Liao, 2006:46). Pomfret (2006) çalışmasında akış deneyimi ile dağcılık etkinliği arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tsaur vd. (2013: 363) de macera katılımcılarının akışı deneyimleme potansiyellerinin yüksek olduğunu ifade etmektedirler. Bu çalışmada da katılımcıların etkinlik sırasında aldıkları hazzı, zorluklarla mücadeleleri karşısında yaşadıkları duygu durumlarını ve etkinliği tamamlayabileceklerini hissetmelerini akış deneyimi ile açıklamak mümkündür. Fave, Bassi ve Massimini'nin (2003) çalışmasında ise bireylerin kaya tırmanışı etkinliğine katılmalarının temel gerekçesinin akış deneyimini yaşamak olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Patterson'ın (2002) çalışmasında, macera turizmi etkinliklerini gerçekleştiren bireylerde başarı duygusunun oluştuğuna dikkat çekilmektedir. Bir başka çalışmada boş zamanlarda ve özellikle dağcılıkta akış kuramını deneyimleme arzusunun oldukça önemli bir etken olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Stebbins, 2005). Dolayısıyla bu duyguyu tatmak ve akış deneyimi yaşamak için etkinliğe katılım sağlandığı ifade edilebilir.

Csikszentmihalyi (1977: 50) akış deneyimini, bir etkinliğin bireyin algıladığı meydan okumaları (eylemin zorluk dereceleri) ile kişinin yetkinliklerinin eşleştiği durum olarak tanımlamaktadır. Dörtlü akış modeline göre, bireyler kendi yetkinliklerinin etkinlik karşısında yeterli olmadığını düşündüklerinde kaygı yaşamaktadırlar. Bu çalışmada bazı katılımcıların zorluklar karşısında kendilerini fiziksel ve mental olarak eksik gördüklerinde, tükenmişlik yaşadıkları, endişeye kapıldıkları, korktukları ve başarısız hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Dağ tırmanışında katılımcıların akış deneyimi yaşayabilmek için etkinliğin zorluk derecesi ile katılımcıların yetkinliklerinin dengeli olması gerektiği ifade edilebilir. Aksi takdirde katılımcıların fiziksel ve mental olarak eksik hissettikleri zaman akış deneyimi yaşayamadıkları söylenebilir.

Stebbins (2015) çalışmasında dağ tırmanışı yapan bireylerin etkinlik esnasında akış deneyimi boyutlarından zorluk ve beceri dengesi, öz bilinç kaybı yoğunlaşma, açık hedefler, anında geri bildirim, zamanın dönüşümü, kontrol hissi ve öz bilinç kaybı yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Bir etkinlikte akış deneyiminin oluşması için her boyutun oluşmasına gerek olmadığı, çalışılan alana göre boyutlardan birinin dahi ortaya çıkmasının akış deneyimi göstergesi olduğu ifade edilmektedir (Özkara, 2015: 60). Bu çalışmada da dağ tırmanışı

etkinliği esnasında katılımcılar etkinliğe başladıkları zaman hedeflerini net bir şekilde bildiklerini ve ona göre hareket ettiklerini, kendilerini dış etkenlere bağı olmadan tamamen etkinliğe odakladıklarını, zorluklar karşısında kontrol hissi yaşadıklarını, zorluk ve beceri dengesini kurduklarında etkinlikten zevk aldıklarını ve etkinlikte başarılı olduklarını ifade etmektedirler. Bu bağlamda etkinlik esnasında katılımcıların yaşadıkları deneyimler akış deneyimiyle açıklanabilir.

Katılımcılar dağ tırmanışı etkinliklerinde heyecan arayışını ve risk almayı motive edici unsurlar olarak görmektedirler. Ama bazı katılımcılar için dağ tırmanışına katılmak birincil neden olarak görülmektedir. Ewert (1987) çalışmasında macera aktivitelerinin fiziksel, duygusal veya psikolojik risk ve potansiyel tehlike unsurlarını içerdiğini iddia etmektedir. Katılımcılar bu tür faaliyetlere katılarak risk ve tehlike unsurlarını hissettiklerinde yaşama isteklerinin ön plana çıktığını ve tatmin olduklarını ifade etmektedirler. Lee, Tseng ve Jan (2015) çalışmalarında macera aktivitelerinin riskli ve belirsiz sonuçlara sahip olması sebebiyle katılımcıların tercih etme sebeplerini açıklamakta önemli rol oynadığı sonucuna varmışlardır. Katılımcıların etkinlik sırasında risk almaları, doğal ortamdan kaynaklı olarak yaşayacakları olayların değişiklik göstermesi duygu durumlarını ve davranışlarını açıklamada yardımcı olmaktadır.

Katılımcılar dağ tırmanışına bağı yaşanan değişimlerin fiziksel ve sosyal değişimden daha çok mental yönde olduğunu ifade etmektedirler. İfadelere göre, dağ tırmanışı ile bireyler hayata karşı bakış açılarını değiştirmekte, zorluklarla baş edebilme yeteneği kazanmakta, sosyalleşmekte ve fiziksel gelişim sağlamaktadır. Ayazlar (2015) çalışmasında akış deneyimi aracılığıyla katılımcıların kişisel gelişimlerinin olumlu yönde etkilendiği sonucuna ulaşmıştır. Carli vd. (2003: 82) çalışmalarında, macera turizmi alanında akış deneyimi yaşayan bireylerin kişisel gelişimine katkı sağlamada önemli fırsatlar elde ettiğini ifade etmiştir.

Araştırmacılara dağ tırmanışına katılan bireylerin profillerinin inceleneceği çalışmalar yapmaları önerilebilir. Öte yandan gelecek çalışmalarda bu çalışmanın odağı olan dağ tırmanışı etkinliği dışında macera etkinlikleri çeşitleri de akış deneyimi çerçevesinde incelenebilir. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılarak derinlemesine bir araştırma yapılmıştır. Başka çalışmalarda örneklem genişletilerek nicel çalışmalar yapılabilir. Akış deneyimi boyutları gelecek çalışmalarda macera etkinliklerinde ayrı ayrı değerlendirilebilir. Bu çalışmada zor macera etkinliklerinden olan dağ tırmanışı incelenirken, gelecekte yapılacak çalışmalar için yumuşak ve zor macera etkinliklerinin aynı anda incelenmesi önerilebilir.

## KAYNAKÇA

Adventure Tourism Development Index: An Adventure Travel Scorecard, (Çevirimiçi) <https://www.adventureindex.travel/docs/ATDI16-web.pdf>, 15 Nisan 2020.

Adventure Travel Trade Association, (2013). *Adventure Tourism Market Study*, Washington, The George Washington University ve Adventure Travel Trade Association.

Aguilo, E., Alegre, J. ve Sard, M., (2005). “The Persistence of the Sun and Sand Tourism Model”, *Tourism Management*, C: 26, ss. 219-231.

Alan, E. ve Jamieson, L., (2003). “Current Status and Future Directions in the Adventure Tourism Industry” Derleyen: W. Jeff ve P. S. J., *Managing Tourist Health and Safety in the New Millennium*, Pergamon, Amsterdam, ss. 67-83.

Arslan Ayazlar, R., (2015). “Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri”, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.

Asakawa, K., (2010). “Flow Experience, Culture and Well-being: How Do Autotelic Japanese College Students Feel, Behave and Think in Their Daily Lives?”, *Journal of Happiness Studies*, C :11, No: 2, ss. 205-223.

Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A., Jackson, S., (2007). “Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeklerinin Uyarlama Çalışması”, *Spor Bilimleri Dergisi*, C: 18, No: 4, ss. 182-196.

Baltacı, A., (2018). “Nitel Araştırmalarda Örneklem Yöntemleri ve Örnek Hacmi Sorunsalı Üzerine Kavramsal Bir İnceleme”, *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, C: 7, No: 1, ss. 231-274.

Batman, O. ve Uluhan, Y., (2010). “Alternatif Turizm Çeşitlerinin Konya Turizmine Etkisi Üzerine Bir Araştırma”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, No: 23, ss 243-260.

Bauer, M., Kablan, E., Kasüske, D., Klauditz, A., Nordhorn, C. ve Zilker, A., (2012). “Trekking in The Alps? Spaces in Trekking Tourism from the Perspective of Europe”, *Journal of Tourism*, C: 13, No: 2, ss. 85-113.

Bentley, T. A., Page, S. J. ve Macky, K. A., (2007). “Adventure Tourism and Adventure Sports



Injury: The New Zealand Experience’’, *Applied Ergonomics*, C: 38, No: 6, ss. 791-796.

Bentley, T.; Page, S. ve Laird, I., (2001). “Accidents in The New Zeland Adventure Tourism Industry’’, *Safety Science*, C: 38, No: 1, ss. 31-48.

Brown, M. ve Beames, S., (2017). “Adventure Education: Redux’’, *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, C: 17 No: 4, ss. 294-306.

Buckley, R., (2006). “Adventure Tourism Research: a Guide to the Literature’’, *Tourism Recreation Research*, C: 31, No: 2, ss.75-83.

Cater, C., (2006). “Playing with Risk? Participant Perceptions of Risk and Management Implications in Adventure Tourism’’, *Tourism Management*, C: 27, No: 2, ss.317-325.

Chen, L. ve Lee, S. M., (2010). “The Impact of Flow on Online Consumer Behavior’’, *Journal of Computer Information Systems*, C: 50, No: 4, ss. 1-10.

Creswell, W. J., (2003). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*, Sage Publications, London.

Csikszentmihalyi, M., (1975). *Beyond Boredom And Anxiety: Experiencing Flow In Work And Play*, Harper& Row Publishers, San Francisco.

Csikszentmihalyi, M., (1985). *Beyond Boredom and Anxiety*, Jossey-Bass Publishers, London.

Csikszentmihalyi, M., (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*, Masterminds, New York.

Csikszentmihalyi, M., (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience: Steps Toward Enhancing the Quality of Life*, Harper & Row, NewYork.

Csikszentmihalyi, M., (1991). “Thoughts about Education’’, Derleyen: Dickinson D., *Creating the Future: Perspectives on Educational Change*, Aston Clinton: Accelerated Learning Systems, ss. 83-86.

Csikszentmihalyi, M., (1996). “Flow and the Psychology of Discovery and Invention’’, Harper Collins, New York.

Csikszentmihalyi, M., (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*, Basic Books, New York.

Carli, M., Fave, A. D. ve Massimini, F., (1988). “The Quality of Experience in the Flow Channels: Comparison of Italian and US Students”, Derleyen: Csikszentmihalyi M., *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge University Press, New York.

Çetinkalp, C. O., (2011). “Optimal Performans Duygu Durumu ve Fiziksel Benlik Algısı: Dansçılar Üzerine Bir Çalışma”, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Elsrud, T., (2001). “Risk Creation in Traveling: Backpacker Adventure Narration”, *Annals of Tourism Research*, C: 28, No: 3, ss. 597-617.

Ewert, A., (1987). “Outdoor Adventure Recreation: A Trend Analysis”, *Journal of Park and Recreation Administration*, C: 5, No: 2, ss. 56-67.

Ewert, A., (1985). “Why People Climb: The Relationship of Participant Motives and Experience Level to Mountaineering”, *Journal of Lesuire Research*, C: 17, No: 3, ss. 241-250.

Erdoğan, N., (2003). “Kitle Turizmi, Alternatif Turizm ve Eko Turizmde Sürdürülebilirlik Üzerine Bir Değerlendirme”, *Türkiye'nin Alternatif Turizm Potansiyeli ve Güncel Sorunları Konferansı*, ss.3-4.

Egresi, I., (2016). “Alternative Tourism in Turkey: Role, Potential Development and Sustainability”, Springer, No: 121.

Ellis, G. D., Voelkl, J. E. ve Morris, C., (1994). “Measurement and Analysis Issues with Explanation of Variance in Daily Experience Using the Flow Model”, *Journal of Leisure Research*, C: 26, No: 4, ss: 337-356.

Emekli, G., (2015). “Dağlar, Dağcılık ve Turizm”, *Coğrafyada Yeni Yaklaşımlar*, ss. 205-217.

Eccles, J. S. ve Wigfield, A., (2002). “Motivational Beliefs, Values, and Goals”, *Annual Review of Psychology*, C: 53, No: 1, ss: 109-132.

Funnel, D.C. ve Price, M.F., (2003). “Mountain Geography: A Review”, *The Geographical Journal*, C: 169, No: 3, ss. 183-190.

Garda, B., (2010). “Macera Turizmi Pazarlaması: Antalya Yöresine Gelen Turistlerin Macera

Turizmine Yönelik Eğilimleri Üzerine Bir Araştırma”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Doktora Tezi.

Gay, L., Mills, G. ve Airasian, P., (2012). *Educational Research: Competencies for Analysis and Applications*, Pearson, New York, 2012.

Guo, Y., (2005). “Flow in Internet Shopping: A Validity Study and an Examination of a Model Specifying Antecedents and Consequences of Flow”, Texas A&M University, Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Guliyev, S., (2017). “Adventure Tourism Marketing: A Research on The Tourists’ Behaviours Regarding to Adventure Tourism in Azerbaijan”, *International Journal of Business and Management Studies*, C: 9, No: 1, ss. 64-79.

Gill, P., Stewart, K., Treasure, E. ve Chadwick, B., (2008). “Methods of Data Collection in Qualitative Research: Interviews and Focus Groups”, *British Dental Journal*, C: 204, No: 6, ss. 291-295.

Gülcan, B., (2004). “Macera Turizminin Kapsamı ve Macera Turizminde Kaza Riski”, *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, No: 1, ss. 18-38.

Guliyev, S. ve Nuriyeva, K., (2017). Adventure Tourism Marketing: A Research on The Tourists’ Behaviours Regarding to Adventure Tourism in Azerbaijan”, *Harvard Business School Marketing Unit Working Paper*, C: 9, No: 1, ss. 64-79.

Goodnow, J., The Hard Adventure Group Traveler Versus the Soft Adventure Group Traveler, 2005, (Çevrimiçi) <http://www.ntfonline.com/researchResources/Adventure-Group-Traveler.php>, 02 Nisan 2020.

Gyimóthy, S. ve J. Mykletun, R., (2004). “Play in Adventure Tourism: The Case of Arctic Trekking”, *Annals of Tourism Research*, C: 31, No: 4, ss. 855-878.

Grant, D., (2001). “Adventure Tourism: a Journey of the Mind”, Derleyen Roberts L. ve Hall, D., *Rural Tourism and Recreation: Principles and Practice*, ss. 166-170, CABI Publishing, New York.

Haddock, C. ve Wisheard, P., (1993). “Managing Risk in Outdoor Activities”, *Mountain Safety Council*, Wellington, New Zealand.

Horst, E., (2008). *Training for Climbing: The Definitive Guide to Improving Your Performance*, Rowman & Littlefield, China.

Huang, M. H., (2006). “Flow, Enduring, and Situational Involvement in the Web Environment: A Tripartite Second-Order Examination”, *Psychology & Marketing*, C: 23, No: 5, ss. 383-411.

Inghilleri, G. ve Inghilleri, P., (1999). *From Subjective Experience to Cultural Change*, Cambridge University Press, New York.

Jackson, S., Eklund, B. ve Andrew, M., (2010). *The Flow Scales Manual*, Mind Garden, (Çevrimiçi) [www.mindgarden.com](http://www.mindgarden.com), 30 Mart 2020.

Jackson, S., (1992). “Athletes in Flow: A Qualitative Investigation of Flow in Elite Figure Skaters”, *Journal of Applied Sport Psychology*, C:4, No:2, ss. 161-180.

Jackson, S. A. ve Marsh, H. W., (1996). “Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale”, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, C: 18, No: 1, ss.17-35.

Jackson, S. ve Roberts, G., (1992). “Positive Performance State of Athletes: Towards a Conceptual Understanding of Peak Performance”, *Sport Psychologist*, C:6, No:2, ss. 156-171.

Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W. ve Smethurst, C. J. (2001). “Relationships Between Flow, Self-concept, Psychological Skills, and Performance”, *Journal of Applied Sport Psychology*, C:13, No:2, ss.129-153.

Jones, C. D., Hollenhorst, S. J. ve Perna, F., (2003). “An Empirical Comparison of the Four Channel Flow Model and Adventure Experience Paradigm”, *Leisure Sciences*, C: 25, No: 1, ss. 17-31.

Josephsen, G., Shinneman, S., Tamayo-Sarver, J., Josephsen, K., Boulware, D., Hunt, M. ve Pham, H., (2007), “Injuries in Bouldering: A Prospective Study”, *Wilderness & Environmental medicine*, C: 18, No: 4, ss. 271-280.

Johnston, A. M., (1994). “A Critical Review of Alternative Tourism: Full Fare Tourism? A Case Study of Mundo Maya”, The University of British Columbia, Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Kanagasapapathy, G., (2017). "Understanding the Flow Experiences of Heritage Tourists", Bournemouth University, Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Kane, M. ve Tucker, H., (2004). "Adventure Tourism the Freedom to Play with Reality", *Tourist Studies*, C: 4, No: 3, ss.217-234.

Kozak, M., (2015). *Bilimsel Araştırma: Tasarım, Yazım ve Yayım Teknikleri*, Detay Yayıncılık, Ankara.

Kawabata, M., Mallett, C. J. ve Jackson, S. A., (2008). "The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2: Examination of Factorial Validity and Reliability for Japanese Adults", *Psychology of Sport and Exercise*, C: 9, No: 4, ss.465-485.

Khan, M., (1996). "Ecoserv: An Examination of Service Quality Expectations of the Ecotourists", Virginia Polytechnic and State University, Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Kimiecik, J. C. ve Stein, G. L., (1992). "Examining Flow Experiences in Sport Contexts: Conceptual Issues and Methodological Concerns", *Journal of Applied Sport Psychology*, C: 4, No: 2, ss. 144-160.

Lee, T. H., Tseng, C. H., ve Jan, F. H., (2015). "Risk-Taking Attitude and Behavior of Adventure Recreationists: A Review", *Journal of Tourism & Hospitality*, C: 4, No: 149, ss. 1-3.

Liao, L. F., (2006). "A Flow Theory Perspective on Learner Motivation and Behavior in Distance Education", *Distance Education*, C: 27, No: 1, ss. 45-62.

Lipscombe, N., (1995). "Appropriate Adventure: Participation for the Aged", *Australian Parks & Recreation*, C: 31, No: 2, ss.41-45.

Loewenstein, G., (1999). "Because It is There: The Challenge of Mountaineering... for Utility Theory", *Kyklos*, C: 52, No: 3, ss. 315-343.

Merriam, S. B., (2009). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*, Jossey-Bass, San Francisco, CA.

Menzel, A., Dreyer, A. ve Ratz, J., (2012). "Trekking Tourism as a Special Form of Hiking Tourism-Classification and Product: Design of Tour Operators in the German-speaking Market", *Journal of Tourism*, C: 13 No: 2, ss. 149-166.

Moneta, G. B., (2004). “The Flow Experience Across Cultures”, *In Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, Springer.

Moneta, G. B. ve Csikszentmihalyi, M., (1996). “The Effect of Perceived Challenges and Skills on the Quality of Subjective Experience”, *Journal of Personality*, C: 64, No: 2, ss. 274-310.

Mortlock, C., (2001). *Beyond Adventure: An Inner Journey*, Cicerone Press Limited.

Millington, K., Locke, T. ve Locke, A., (2001). “Adventure travel”, *Travel & Tourism analyst*, C: 4 ss. 65-98.

Moscardo, G., Pearce, P., Green, D. ve O’Leary, J. T., (2001). “Understanding Coastal and Marine Tourism Demand From Three European Markets: Implications for the Future of Ecotourism” *Journal of Sustainable Tourism*, C: 9, No: 3, ss. 212-227.

Nakamura, J., ve Csikszentmihalyi, M., (2002). “The Concept of Flow”, Derleyen: C. R. Snyder ve S. J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, New York, ss. 89-105.

Neuman, W. L., (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*, Essex: Pearson Education Limited.

Nepal, S. K., (2002). “Mountain Ecotourism and Sustainable Development”, *Mountain Research and Development*, C: 22, No: 2, ss. 104-109.

Newsome, D., Moore, S. A. ve Dowling, R. K., (2012). *Natural Area Tourism: Ecology, Impacts and Management*, Channel View publications, Toronto.

Norman, D.A., (2010). “Optimal Flow”, *Arts Education Policy Review*, C: 97, No: 4, ss. 35-38.

Novak, T. P. ve Hoffman, D. L., (1997). “Measuring the Flow Experience Among Web Users”, *Interval Research Corporation*, C: 31, No: 1, ss.1-35.

Özkara, B. Ç., (2015). “Tüketicilerin Çevrimiçi Bilgi Aramaları Bağlamında Akış Deneyiminin Bilgiden Tatmin Üzerindeki Etkisinin Araştırılması”, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Özkara, B. Y. ve Özmen, M., (2016). “Akış Deneyimine İlişkin Kavramsal Bir Model Önerisi”. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, C: 11, No: 3, ss. 71-100.

Öztürk, Y. ve Yazıcıoğlu, İ., (2002). “Gelişmekte Olan Ülkeler İçin Alternatif Turizm Faaliyetleri Üzerine Teorik Bir Çalışma”, *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, C: 2, No: 10, ss. 183-195.

Özşahin, N., (2003). “Lise Öğrencilerinin Günlük Yaşamdaki Akış Deneyiminin İncelenmesi”, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri ABD, Yüksek Lisans Tezi.

Patrick, P., (2001). “Orthopedic Problems in Sport Climbing”, *Wilderness & Environmental Medicine* C: 12, No: 2 ss. 100-110.

Padilla-Díaz, M., (2015). “Phenomenology in Educational Qualitative Research: Philosophy as Science or Philosophical Science”, *International Journal of Educational Excellence*, C: 1, No: 2, ss. 101-110.

Pearce, J., Ainley, M. ve Howard, S., (2004). “The Ebb and Flow of Online Learning”, *Computers in Human Behavior*, C: 21, No: 5, ss.745-771.

Patterson, I., (2002). “Baby Boomers and Adventure Tourism: The Importance of Marketing the Leisure Experience”, *World Leisure Journal*, C: 44, No: 2, ss. 4-10.

Pomfret, G., (2006). “Mountaineering Adventure Tourists: A Conceptual Framework for Research”, *Tourism Management*, C: 27, No: 1, ss. 113-123.

Procházková, K., (2012). “Alternative Tourism and Sustainable Development in the Small Island Caribbean Case Study of Dominica, West Indies”, Palacky University in Olomouc, Bachelor Thesis.

Reuter, C. ve Pechlaner, H., (2012). “Sustainable Trekking Tourism Development with a Focus on Product Quality Assessment—Two Cases from the Indian Himalayas”, *Journal of Tourism*, C: 13 No: 2, ss. 1-21.

Robinson, M., (2005). “Niche Tourism: an Introduction”, Derleyen: Novelli, M., *Niche Tourism: Contemporary Issues, Trends and Cases*, Routledge, New York.

Ritchie, J. B. ve Zins, M. (1978). Culture as Determinant of the Attractiveness of a Tourism Region. *Annals of Tourism Research*, C: 5, No: 2, ss. 252-267.

Sánchez, A. M., (2009). “The Story Flows on: A Multi-study on the Flow Experience”, Jaume University, Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Seifert, T. ve Hedderson, C., (2010). “Intrinsic Motivation and Flow in Skateboarding: An Ethnographic Study”, *Journal of Happiness Studies*, C: 11, No: 3, ss. 277-292.

Stebbins, R. A., (2005). *Challenging Mountain Nature: Risk, Motive, and Lifestyle in Three Hobbyist Sports*, Detselig Enterprises Ltd., Canada, 2005.

Suri, H., (2011). “Purposeful Sampling in Qualitative Research Synthesis”, *Qualitative Research Journal*, C: 11, No: 2, ss. 63-75.

Stebbins, R. A., (2015). “The Mountaineering Flow Experience”, *Mountaineering Tourism*, C: 21, ss. 181.

Seidman, I., (2006). “Interviewing as Qualitative Research: A Guide for Researchers in Education and the Social Sciences”, Teachers College Press.

Sheel, A. W., (2004). “Physiology of Sport Rock Climbing. British Journal of Sports Medicine”, C: 38, No: 3, ss. 355-359.

Swarbrooke, J., Beard, C., Leckie, S. ve Pomfret, G., (2003). *Adventure Tourism: The New Frontier*, Routledge, New York.

Sung, H., Morrison, A. ve O' Leary, J., (1997). “Definition of Adventure Travel: Conceptual Framework for Empirical Application from the Providers' Perspective”, *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, ss. 47-67.

Somuncu, M., (2004). “Dağcılık ve Dağ Turizmindeki İkilem: Ekonomik Yarar ve Ekolojik Bedel”. *Coğrafi Bilimler Dergisi/Turkish Journal of Geographical Sciences*, C: 2, No: 1, ss. 1-21.

Schöffl, V., Morrison, A., Schwarz, U., Schöffl, I. ve Küpper, T., (2010). “Evaluation of Injury and Fatality Risk in Rock and Ice Climbing”, *Sports Medicine*, C: 40, No: 8, ss.657-679.

Seligman, M. ve Csikszentmihalyi, M., (2000). “Positive Psychology: An Introduction: Reply”, *American Psychologist*, C: 55, No: 1, ss. 5-14.

Turan, N., (2019). “Akış Deneyimi Üzerine Genel Bir Literatür Taraması”, *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, C: 37, No:2, ss. 181-199.

Türnüklü, A., (2000), “Eğitimbilim Araştırmalarında Etkin Olarak Kullanılabilecek Nitel Bir



Araştırma Tekniği: Görüşme”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, C: 6, No: 4, ss. 543-559.

Kültür ve Turizm Bakanlığı, (Çevrimiçi), <http://yigm.kulturturizm.gov.tr/TR,9896/turkiyedeki-dag-tipleri.html>, 21 Şubat 2020.

Türkiye Seyahat Acentaları Birliği (TÜRSAB), Doğa ve Macera Turizmi Raporu (Çevrimiçi) [https://www.tursab.org.tr/dosya/12896/tursab-dogamaceraturizmi\\_12896\\_5091237.pdf](https://www.tursab.org.tr/dosya/12896/tursab-dogamaceraturizmi_12896_5091237.pdf), 23 Nisan 2020.

Theng, S., Qiong, X. ve Tatar, C., (2015), “Mass Tourism vs Alternative Tourism? Challenges and New Positionings”, *Études Caribéennes*, C: 2, No: 3, ss. 31-32.

Tsaur, S. H., Yen, C. H. ve Hsiao, S. L., (2013), “Transcendent Experience, Flow and Happiness for Mountain Climbers” *International Journal of Tourism Research*, C: 15, No: 4, ss.360-374.

Triarchi, E. ve Karamanis, K., (2017). “Alternative Tourism Development: A Theoretical Background. *Business & Entrepreneurship Journal* C: 3, No: 1, ss. 35-54.

Tezcan, B., (2004). “Developing Alternative Modes of Tourism in Turkey”, Middle East Technical University, Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi.

Uslu, H., (2009). “Altıncı ve Yedinci Sınıf Fen ve Matematik Derslerinde Günlüklerin Kullanılmasına Yönelik Öğrenci Görüşlerinin Belirlenmesi”, Süleyman Demirel Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Whittemore, R., Chase, S. K. ve Mandle, C. L., (2001). “Validity in Qualitative Research” *Qualitative Health Research*, C: 11, No: 4, ss. 522-537.

Weaver, D., (2001). *Sustainable Tourism: Is It Sustainable? Tourism in the Twenty-first Century: Reflections on Experience*, London, Continuum, ss. 300-311.

Weber, K., (2001). “Outdoor Adventure Tourism: A Review of Research Approaches”. *Annals of Tourism Research*, ss. 360-377.

Wallendorf, M., ve Belk, R. W., (1989). “Assessing Trustworthiness in Naturalistic Consumer Research”, *Interpretive Consumer Research*, Special Volumes, ss.69-84.

Yıldırım, A., Şimşek, H., (2003). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Ankara, Seçkin Yayıncılık.

## **EKLER**

### **EK 1. GÖRÜŞME SORULARI**

1. Sözlü Onay
2. Bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz? Kaç yaşındasınız? Hangi iş ile uğraşıyorsunuz? Eğitim durumunuz nedir? Daha önce dağ tırmanışına katıldınız mı? Dağ tırmanışı ile ilgili bilgilere nasıl ulaştınız? Dağ tırmanışına ilk nasıl karar verdiniz? Bir dağcılık kulübüne üye misiniz? Hangi sıklıkla dağ tırmanışına katılıyorsunuz?
3. Sizi dağ tırmanışı yapmaya iten sebepler nelerdir? Dağ tırmanışı yapmayı planlarken sizi neler isteklendirir?
4. Dağ tırmanışına katılmadan önce neler hissettiniz? Size başarılı olabileceğinizi düşündüren sebepler nelerdir?
5. Dağ tırmanışı yaparken sizi tatmin eden unsurlar nelerdir? Dağ tırmanışı esnasında sizi etkileyen ve aklınızda kalan duygular nelerdir?
6. Dağ tırmanışı esnasında yaşadığınız zorluklar nelerdi? Yaşadığınız zorluklarla nasıl başa çıktınız? Zorluklarla baş ederken hangi duygu durumlarını yaşadınız?
7. Dağ tırmanışı etkinliği öncesi ve sonrası düşüncelerinizi karşılaştırdığınızda benzerlikleri ve değişiklikleri paylaşabilir misiniz?

