

Açık Alan Rekreasyon Aktivitesi Olarak Dağcılık Faaliyeti ve Yaşam Doyumu İlişkisi*

Yeşim KOBA, Dokuz Eylül Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Turizm İşletmeciliği Bölümü, yeşim.koba@deu.edu.tr, İzmir, Türkiye, ORCID: 0000-0002-5943-954X

Ceylan ALKAN, Dokuz Eylül Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Turizm İşletmeciliği Bölümü, ceylan.alkan@deu.edu.tr, İzmir, Türkiye, ORCID: 0000-0002-2329-7586

Öz

Bu çalışmanın amacı dağcılık faaliyetlerine katılan bireylerin, açık alan rekreasyon aktivitesi olarak dağcılığı tercih etme nedenlerini, dağcılığın kişisel gelişimlerine katkısı, iş ve özel yaşamları üzerine etkisini belirleyerek; dağcılık faaliyetlerinin bireylerin yaşam doyumu ile bir ilişkisinin olup olmadığını tespit edilmesidir. Bu amaç doğrultusunda nitel araştırma yöntemi kullanılarak İzmir’de faaliyet gösteren bir dağcılık kulübüne üye, 27 katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler neticesinde, bireylerin dağcılık etkinliklerine katılım amaçları arasında doğada zaman geçirmek, spor yapmak, sosyalleşmek, risk, macera, heyecan, mutluluk, mücadele, adrenalin ve benzerleri yer almaktadır. Dağcılık faaliyetlerine katılımın bireylerin hayatında önemli bir yere sahip olduğu, keşfetmeye, sosyalleşmeye, kendini dinlemeye ve ruhen yenilenmeye katkısının olduğu görülmüştür. Bu amaçlar dağcılık ile uğraşanlara huzur ve mutluluk sağlamakta ve bireylerin yaşam doyumlarına yönelik olumlu bir etki oluşturmaktadır. Sonuç olarak bireylerin dağcılık faaliyetlerine katılımları ile elde ettikleri yaşam doyumları arasında olumlu bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Yaşam doyumu, mutluluğun veya öznel iyi oluşun “bilişsel” bir kavramsallaştırması olarak görülmektedir. Bununla birlikte kişinin ihtiyaçlarını, hedeflerini ve isteklerini yerine getirme yargılarını içermektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Doyumu, Dağcılık, Rekreasyon, Boş Zaman, Spor Turizmi

The Relationship Between Mountaineering Activity and Life Satisfaction as an Outdoor Recreation Activity

Abstract

The aim of this study is to determine the reasons why individuals interested in mountaineering sport prefer mountaineering as a leisure (recreation), the contribution of mountaineering sports to their personal development and its effect on their professional and personal lives; and whether mountaineering sport has a relationship with the life satisfaction of individuals. For this purpose, semi-structured in-depth interviews were conducted with 27 participants who are members of a mountaineering club operating in Izmir. As a result of the interviews, the purposes of participation in mountaineering activities include spending time in nature, doing sports, socializing, risk, adventure, excitement, happiness, struggle, adrenaline and the like. It has been determined that mountaineering sport has an important place in the lives of individuals and contributes to discovery, socialization, listening to oneself and spiritual renewal. These aims provide peace and happiness to those who are engaged in mountaineering sports and have a positive effect on the life satisfaction of individuals. As a result, it has been observed that there is a positive relationship between individuals’ participation in mountaineering activities and their life satisfaction.

Keywords: Life Satisfaction, Mountaineering, Recreation, Leisure, Sports Tourism

* Bu çalışma için Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu’ndan 03.03.2022/14 tarihli ve E-47186682-204.01.07-207278 sayılı "Etik Kurul Onayı" alınmıştır

Extended Summary

Recreational activities are defined as experiences, physical, mental or spiritual activities that individuals prefer to undertake in accordance with their own desire and interests, and those which lead to experiencing of hedonic emotions (Ragheb & Tate, 1993). Sports and exercises especially constitute the core area of recreation time physical activities and it has consistently been shown that these activities are positively associated with contentment, health, quality of life and life satisfaction (Mutz et al., 2021; Dolan et al., 2014: 1363). Studies show that participation in recreational activities positively affect individuals' life satisfaction (Uğurlu et al., 2017: 33; Lapa, 2013: 1985). Especially outdoor activities and activities carried out in forest areas have been found to be significantly associated with life satisfaction (Fleming et al., 2022: 1). This study was conducted to determine the relationship between mountaineering and life satisfaction of individuals by identifying the reasons why individuals having an interest in the mountaineering sport prefer mountaineering as a recreational activity, the contribution of this sport to their personal development, and its impact on their work and private lives. In order to gain data for the research study, mountaineering clubs were contacted to access individuals engaged in mountaineering sports. Once reaching out to these individuals, the data was collected by administering questionnaires in person or by phone or e-mail with those who did not prefer to meet face to face due to the pandemic conditions. A total of 15 questions were prepared by the researchers to be asked to the participants, six of which were demographic, nine of which were to measure the relationship between mountaineering and life satisfaction. The questions were developed in the context of four main themes: "the purpose of participation in mountaineering activities", "the significance of mountaineering sports as a recreational activity", "the contribution of mountaineering sports to personal development" and "the effect of mountaineering sports on work and private life". Using the snowball sampling method in the interview process, a resource person (mountaineering club member) was reached first, and access to the other participants were reached from there. With this method, the data was obtained from 27 mountaineers and evaluated in April 2022. The interviews were held with the members of the mountaineering club in Izmir and lasted between 15 minutes and 45 minutes. Of the sample, 8 participants were female and 19 were male. The age distribution was 34 to 67, with middle-aged and above participants being the majority. It was seen that the duration of the participants' interest in mountaineering varied between 3 years and 39 years, while 18 participants have been involved in mountaineering for more than 5 years. The participants of the research, consisting of 27 persons, have a heterogeneous structure in terms of occupation, age, education, income, marital status and duration of interest in mountaineering sports. Participants' decision making process for interest in mountaineering was seen to involve love of nature, desire to be in nature and recommendations by a friend. When satisfaction of life theories are examined, it is seen that the findings of this study related to participants interested in mountaineering sports are in parallel with the available life satisfaction theories. The desire to socialise and spend time in nature being among the main purposes of individuals participating in mountaineering activities overlaps with the theory. Aristotle, one of the first and most important activity theorists, states that happiness is a product of human activity. According to activity theory, happiness is an involuntary result of intentional activities (Diener, 1984: 564). According to the findings, the level of satisfaction and happiness achieved by individuals participating in mountaineering activities is supported by activity theory.

The purpose of participation in mountaineering activities: Socialisation, the desire to meet new people and the love of nature are the main objectives among participants. In addition, participants stated that they practice mountaineering for the reasons such as escaping the stress and noise of urban cities, spending time in nature, wanting to get away from people, the feeling of peace and freedom experienced by being in nature, mental relaxation, meditation, healthy life, adrenaline and discovering their own limits.

The significance of mountaineering as a recreational activity: It is seen that mountaineering affects the lives of the participants positively and adds meaning. Especially in their daily lives, they are calmer, more positive, disciplined, feel vigorous and energetic, their health is affected positively and their joy of life increases. In addition, while the feeling of confidence of belonging to a group brings happiness to participants, it is seen that their life satisfaction is positively affected by the accumulation of good

memories. Mountaineering activities allow individuals to experience things they have never experienced before, and thus it is seen that they have the feeling that shortcomings in their lives are fulfilled and that they feel happy for the opportunity for once in a lifetime experiences.

Contribution of mountaineering to personal development: From the statements of participants, it is understood that mountaineering affects the personal development of individuals positively, and they become more social and extroverted, self-confident, resilient, conscious, organised, disciplined and highly motivated individuals. Mountaineering provides individuals with the opportunity to realise themselves, allows them to challenge their own limits and contributes to the development of their personal skills. The harsh natural conditions in mountaineering activities increase the strength and endurance of individuals and lead them to support each other, thus increasing people's sense of trust towards each other. In line with the findings of the study, individuals engaged in mountaineering have developed personally over time, and this development has a positive impact on their life satisfaction by making individuals happier and more self-confident.

The effect of mountaineering on work and private life: Mountaineering provides the opportunity for individuals to relax, get away from stress and feel happy, and this positively affects other aspects of their life. The discipline required by mountaineering is also reflected in the work and private lives of individuals, and it is seen that it increases their level of success, especially in work life. Individuals who live in a planned and organised manner are seen to have the opportunity to spend more productive time with their families. It is understood from the statements of participants that friendships gained while mountaineering have had a positive effect on work and private life. As spending time in nature calms people and is peaceful, this also reflects positively on all areas of one's life. The individual, who is happy in one area of his life, reflects this happiness in other areas and allows the person to view events in a more tolerant manner. As a result, the small amount of happiness experienced during mountaineering activities is reflected in other areas of life, showing a snowball effect. The positive effect of mountaineering on work and private life also has a positive impact on life satisfaction, in general.

The results of this study are in parallel with other studies cited in the discussion section. In conclusion, it can be stated that there is a positive interaction between mountaineering and life satisfaction. This research study was carried out with 27 members of a mountaineering club in Izmir. It is recommended that in the future, the sample of the study can be expanded and comparative analyses can be carried with different mountaineering clubs in other cities.

1. Giriş

Boş zaman Latince "Licere" kelimesinden gelmekte olup uygun, özgür, serbest, izinli olmak anlamında kullanılmaktadır (Vogel, 2011: 3). Aristo tarafından ise insanları mutlu edecek, düşünmeye sevk edecek ve gelişmelerini sağlayacak bir zaman dilimi olarak açıklanmıştır (Kılıçlar ve Şahin, 2020). Boş zaman aktiviteleri bireylerin kendi istekleri ve ilgi alanlarına göre tercih ettiği, kişiye hedonik duygular yaşatan, deneyimler, fiziksel, zihinsel ve ruhsal aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Ragheb & Tate, 1993). Tercih edilen boş zaman etkinliğinin türü bireyin kişisel özelliklerine göre değişmektedir. Rogers ve Morris (2003), sekiz faktör ve 73 ifadeden oluşan Rekreasyonel Egzersiz Güdüleme Ölçeğini geliştirmişlerdir. Bu sekiz faktör içerisinde, fiziksel durum ve psikolojik durum, beceri, dış görünüm, sosyalleşme, yarışma, eğlenme ve diğer beklentiler yer almaktadır.

Tillman (1974), bireylerin boş zaman ihtiyaçlarını incelemiş ve ihtiyaç sıralamasını macera, rahatlama, kaçış ve fantezi gibi yeni deneyimler; tanınma ve kimlik; güvenlik (susuzluktan, açlıktan veya acıdan uzak olmak); hakimiyet (başkalarını yönlendirmek veya birinin çevresini kontrol etmek); tepki ve sosyal etkileşim, başkalarıyla ilişki kurmak ve tepki vermek; zihinsel aktivite (algılamak ve anlamak); yaratıcılık; başkalarına hizmet (ihtiyaç duyulan ihtiyaç) ve fiziksel aktivite olarak belirlemiştir. Boş zaman aktivitelerini diğer faaliyetlerinden ayıran anlamlar, zevk, özgürlük, dış baskının olmaması ve başkalarından ziyade kendi için çaba göstermesiyle ilişkilidir. Ayrıca olumlu rol deneyimlerinin zevkli deneyimler olması gerektiği için keyif almanın önemini vurgulanmaktadır (Mobily, 1989: 13). Özellikle spor ve egzersizler, boş zamandaki fiziksel aktivitenin çekirdek alanını oluşturmaktadır ve bu aktivitelerin, mutluluk, sağlık, yaşam kalitesi ve yaşamdan memnuniyet ile pozitif olarak ilişkili olduğunu tutarlı bir şekilde göstermiştir (Mutz vd., 2021: Dolan vd., 2014: 1363).

Bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiğini etkileyen birden fazla faktör bulunmaktadır. Bunların arasında bireysel faktörler (bireyin yaşamının aşaması, ilgi alanları, tutumları, yetenekleri, yetiştirilme tarzı ve kişiliği), bireylerin içinde buldukları koşullar ve durumlar (parçası oldukları sosyal ortam, kullanım süreleri, işleri ve gelirleri) ve bireye sunulan fırsatlar ve destek hizmetleri (kaynaklar, tesisler, programlar ve faaliyetler; kaliteleri, çekicilikleri ve onların yönetimi) yer almaktadır (Torkildsen, 2005: 123). Ewert (1984: 249) bireylerin genellikle tanınma, kaçma veya sosyalleşme gibi dışsal nedenlerle dağa tırmanmaya başladığını ileri sürmüştür. Birey eğer aktiviteye devam ederse bu motivasyonlar neşe, kişisel testler ve karar verebilme gibi daha içsel bir temele dönüşmektedir.

Motivasyon teorileri arasında Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, insanların boş zaman ve eğlenceden ne aradıklarını keşfetmede yardımcı olmaktadır. Bireylerin davranışları, kişiliğe ve çevreye (hem biyofiziksel hem de sosyoekonomik) bağlıdır. Boş zamanı iş yaşamından ayıran nokta, seçme özgürlüğü, aktivite, yer, uygulanan fiziksel, zihinsel ve duygusal çabanın yoğunluğudur. Yapmayı seçtiğimiz aktivite birey olarak içinde bulunduğumuz yaşam aşamasına bağlıdır. Aynı şekilde elimizdeki zaman da farklı fırsatları ortaya çıkarmaktadır. Boş zaman basitçe istediğimiz gibi geçirebileceğimizi mevcut zaman olarak tanımlanabilmektedir. Rekreasyon ise "boş zamanımız" ile bu sırada ne yaptığımızı tanımlamaktadır. Kalan veya harcanabilir zamanımızı nasıl değerlendireceğimize dair seçeneğimiz olduğunda ise katıldığımız seçilmiş aktiviteler ortaya çıkmaktadır (Broadhurst, 2003: 3).

Boş zaman etkinlikleri içinde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması yoluyla kazanılan gelişim fırsatları, etkinliklere katılımın iyilik hali üzerindeki olumlu etkileri için bir açıklayıcı mekanizmayı temsil etmektedir. Leversen vd. (2012) yaptığı çalışmada boş zaman etkinlikleri sırasında, gençlerin bir konuda iyi olma ve/veya iyi hissetme, meydan okuma ve becerilerini geliştirme fırsatları elde ettikleri saptanmıştır. Yeterlilik ihtiyacı karşılandığı, bireyler psikolojik ödüller kazanabildiklerini, etkili hareket edebileceklerini ve hedeflere ulaşabileceklerini hissedebilirler ise yaşam doyumlarının arttığı belirtilmiştir.

Modern çağda bireyler hayatta kalmak için çok fazla fiziksel ve zihinsel çalışma yapmak zorundadırlar, bu da yorgunluğa neden olmaktadır. Dinlenme yoluyla, kaybolan canlılığı veya enerjii yeniden kazanmak isteyen bireyler, kaybedilen gücü yeniden kazanmak, neşe, ferahlık ve tatmin duygusu elde

etmek için rekreasyonel faaliyetlere katılmaktadırlar. Rekreasyon, bir bireyin boş zamanlarında veya çalışma saatleri dışında yaptığı faaliyetlerle ilgilidir. Bu nedenle, genellikle boş zaman etkinliği olarak adlandırılır (Gulam, 2016: 157). Rekreasyon, insanların boş zamanlarında yapmayı tercih ettikleri aktivite (veya yokluğu) olarak tanımlanır. Fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal bileşenleri içeren çok yönlü olmakla birlikte spor, sanat, açık hava rekreasyonu ve bir dizi başka aktiviteyi izlemek veya bunlara katılmak olarak kendini göstermektedir (Broadhurst, 2003: 2). Yapılan çalışmalar göstermektedir ki rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin yaşamdan doyum almalarını olumlu yönde etkilemektedir (Uğurlu vd., 2017: 33; Lapa, 2013: 1985).

2. Literatür Taraması

Yaşam doymu, mutluluğun veya öznel iyi oluşun "bilişsel" bir kavramsallaştırması olarak görülmektedir. Bununla birlikte kişinin ihtiyaçlarını, hedeflerini ve isteklerini yerine getirme yargılarını içermektedir (Sirgy ve Uysal, 2016: 487). Yaşam doymu, bir kişinin bir bütün olarak yaşamının genel kalitesini olumlu olarak değerlendirme derecesidir. Başka bir deyişle, kişinin yaşadığı hayatı ne kadar sevdiği ile ilişkilidir. Yaşam doyumunun günümüzdeki eşanlamlıları: "mutluluk" ve "öznel esenlik" tir. 'Mutluluk' kelimesi yerine yaşam doymu terimini kullanmanın sebebi kavramın öznel karakterini vurgulamasından kaynaklanmaktadır. Mutluluk kelimesi aynı zamanda nesnel bir iyiyi ifade etmek için de kullanılırken, yaşam doymu teriminin "öznel iyi oluş" etiketine göre avantajı bulunmakla birlikte, yaşam doyumunun mevcut duygulardan veya belirli psikosomatik semptomlardan ziyade yaşamın genel bir değerlendirmesini ifade etmektedir (Venhooven, 1996: 9).

Bireylerin yaptığı sosyal aktiviteler, açık hava ve spor aktiviteleri yaşam doyumunu olumlu şekilde etkilemektedir (Ragheb & Griffith, 1982: 300). Özellikle açık hava etkinlikleri, ormanlarda yapılan aktiviteler yaşam doymu ile önemli ölçüde ilişkilidir (Fleming vd., 2022: 1). Bununla birlikte arkadaşlarla gezmek, spor yapmak, tatil gezilerine çıkmak da yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Schmiedeberg & Schröder, 2017: 148). Şener vd.'nin (2005) yaptığı çalışmada boş zaman etkinliklerine katılımın, kişilerin yaşam doymu üzerine olumlu etki ederken psikolojik olarak da pozitif etki yarattığı tespit edilmiştir ve yaşam doyumunun, sosyal etkinliklere katılım düzeyi, sosyal etkinliklere katılımındaki değişiklik, bireyin yaşamındaki düzenlemeler, önemli yaşam olayları, yaş, cinsiyet, emeklilik, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, sağlık durumu, medeni durum, aile yaşamı, toplumsal yaşam ile ilgili olduğu belirtilmiştir. Chen vd. (2014), eğlence turizminin yaşam doymu üzerindeki etkisini incelemiş ve boş zaman seyahatinin yaşam doymu üzerinde olumlu etkileri olduğunu saptamışlardır. Bununla birlikte çıkılan seyahatlerin iş stresi ile mücadele etmekle kalmadığı, aynı zamanda boş zaman gezisine ne kadar uzun süre çıkılırsa, yaşanan yaşam doymu düzeyinin o kadar yüksek olduğunu saptamışlardır.

Boş zaman etkinlikleri içinde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması yoluyla kazanılan gelişim fırsatları, etkinliklere katılımın iyilik hali üzerindeki olumlu etkileri için bir açıklayıcı mekanizmayı temsil etmektedir (Leversen vd. 2012). Genel olarak, boş zaman hizmetleri, boş zaman arayan bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak ve sürdürmek için gerekmektedir. Bireyleri boş zaman faaliyetlerine daha fazla katılmaya teşvik etmek için müdahaleler ve bu müdahalelerin nasıl yapıldığı, aktiviteye katılan bireylerin yaşam memnuniyetini de etkilemektedir (Cho, 2019: 90). Daha spesifik olarak, boş zaman katılımı, boş zaman memnuniyeti aracılığıyla yaşam doyumunu etkilemektedir (Chen, 2016: 580).

3. Yöntem

Araştırma kapsamında öncelikle alan yazın incelemesi yapılmış; araştırmanın amacı doğrultusunda araştırma yöntemi olarak, nitel araştırma yönteminin kullanılmasının uygun olduğuna karar verilmiştir. Araştırmanın veri toplama aşaması için gerekli etik kurulu belgesi Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından 03.03.2022/14 tarihli ve E-47186682-204.01.07-207278 sayıyla düzenlenmiştir. Görüşme soruları hazırlanırken alan yazında Diener vd. (1985), Ragheb

(2005), Söyler (2016), Sevinç ve Özel (2018) tarafından yapılmış çalışmalardan yararlanılmıştır. Veri toplama amacıyla dağcılık faaliyetlerine katılan kişilere dağcılık kulüpleri aracılığıyla ulaşılmış; bu kişilerden isteyenler ile yüz yüze, pandemi koşulları dolayısıyla yüz yüze görüşmeyi tercih etmeyenler ile ise telefon aracılığıyla ya da e-posta olarak gönderilmiş soru formlarının doldurması suretiyle veri toplanmıştır. E-posta yoluyla formu dolduran tüm katılımcılar ile formu doldurma aşamasında, soruların anlaşılır olması açısından telefon ile görüşme yapılmıştır. Araştırmacılar tarafından katılımcılara sorulmak üzere ilk altısı demografik, dokuzu dağcılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ölçmeye yönelik toplamda 15 soru hazırlanmıştır. Sorulara verilen cevaplar değerlendirilerek, “dağcılık ve katılım amacı”, “dağcılık ve hayata kattığı anlam”, “dağcılık ve kişisel gelişime katkı” ve “dağcılık ve iş/özel hayat üzerindeki etki” olmak üzere dört ana tema belirlenmiştir.

Görüşmede kartopu yöntemi kullanılarak öncelikle bir kaynak kişiye (dağcılık kulübü üyesi) ulaşarak, oradan diğerler katılımcılara ulaşılmıştır. Bu yöntemle 2022 Nisan ayı içerisinde 27 dağcıdan elde edilen veriler değerlendirmeye alınmıştır. Görüşmeler İzmir ilinde bulunan dağcılık kulübü üyeleri ile yapılmış olup, 15 dakika ile 45 dakika arasında sürmüştür. Yüz yüze yapılan görüşmelerin ses kaydı alınmış, daha sonra ses kayıtları ve araştırmacı notları metne dökülmüştür. Elektronik posta ile görüşme formu gönderilen katılımcılar formları doldurup geri dönüş yapmıştır. Yetersiz görülen cevapların olduğu formlar elenmiştir. Elde edilen veriler, tümevarımsal içerik analizi yapılarak belirli bir tema üzerinde yoğunlaşan veriler bir grup altında değerlendirilmiştir. Kodlama yapılırken daha önce tanımlanmış bir kavramsal yapı bulunmaması sebebiyle veriler öncelikle kavramlaştırılmış, ilişkilendirilmiş ve analiz edilen veriler aracılığıyla kavramlar kodlanmıştır (Günlü vd., 2009). Verilerin ortak yönleri dikkate alınarak temalar oluşturulmuştur. En vurgulu metin çözümleri ise, bu araştırmanın izleyen bölümünde doğrudan alıntı şeklinde metin içine yerleştirilmiştir.

4. Bulgular

Katılımcıların 8'i kadın 19'u erkektir. Yaş dağılımları 34 ile 67 arasında değişmekte olup, orta yaş ve üzeri katılımcı çoğunluktadır. Katılımcıların dağcılık sporu ile ilgilendikleri sürenin 3 yıl ile 39 yıl arasında değişmekte olduğu görülmekle birlikte, 18 katılımcı 5 yıldan daha uzun süredir dağcılık sporu ile ilgilenmektedir. Araştırma kapsamında yer alan 27 kişiden oluşan katılımcılar, meslek, yaş, eğitim, gelir, medeni durum ve dağcılık faaliyetlerine katılım süresi bakımından heterojen bir yapıya sahiptir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Profili

Katılımcı No	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Meslek	Gelir	Medeni Durum	Kaç Yıldır Dağcı
K1	53	Erkek	Lisans	İnşaat Mühendisi	20.001 TL üstü	Bekâr	6 yıl
K2	56	Kadın	Lisans	Emekli Anaokulu Öğretmeni	5.000 TL ve altı	Evli	9 yıl
K3	40	Kadın	Lisans	Mimar	5001- 10.000 TL arası	Evli	5 yıl
K4	60	Erkek	Ön lisans	Emekli	5001- 10.000 TL arası	Evli	13 yıl
K5	58	Erkek	Ön lisans	Emekli	5.000 TL ve altı	Evli	17 yıl
K6	60	Erkek	Ön lisans	Emekli	10.001-20.000 TL arası	Evli	5 yıl
K7	53	Kadın	Lisans	Emekli Hemşire	5001- 10.000 TL arası	Bekâr	22 yıl
K8	59	Erkek	Lisansüstü	Emekli Elektrik-Elektr. Müh.	10.001-20.000 TL arası	Bekâr	10 yıl
K9	37	Erkek	Lisans	Sekreter	5.000 TL ve altı	Bekâr	7 yıl
K10		Kadın	Lisans	Emekli Bankacı		Evli	
K11	57	Erkek	Lisans	Emekli	5.000 TL ve altı	Evli	4 yıl
K12	52	Erkek	Lisans	Astsubay	10.001-20.000 TL arası	Evli	5 yıl
K13	----	Erkek	Orta öğretim	-----	5001- 10.000 TL arası	Bekâr	15 yıl
K14	59	Erkek	Orta öğretim	Sanayici	20.001 TL üstü	Bekâr	3 yıl
K15	50	Erkek	Lisans	Devlet Memuru	5001- 10.000 TL arası	Evli	6 yıl
K16	34	Erkek	Lisansüstü	Mali Müşavir	10.001-20.000 TL arası	Evli	8 yıl
K17	54	Kadın	Lisans	Emekli Muhasebeci	5001- 10.000 TL arası	Evli	12 yıl
K18	54	Kadın	Lisans	Halkla İlişkiler Sorumlusu	5001- 10.000 TL arası	Evli	30 yıl
K19	46	Kadın	Ön lisans	Muhasebeci	5001- 10.000 TL arası	Bekâr	3 yıl
K20	58	Erkek	Lisans	Elektrik-Elektronik Mühendisi	10.001-20.000 TL arası	Evli	25 yıl
K21	55	Erkek	Lisansüstü	İnşaat Yüksek Mühendisi	-----	Bekâr	25 yıldan fazla
K22	62	Erkek	Lisansüstü	Öğretim Üyesi	20.001 TL üstü	Evli	29 yıl
K23	55	Erkek	Lisansüstü	Tıp Doktoru	10.001-20.000 TL arası	Bekâr	39 yıl
K24	49	Erkek	Lisansüstü	Tıp Doktoru	10.001-20.000 TL arası	Evli	30 yıl
K25	52	Kadın	Ön lisans	Kamudan Emekli	5001- 10.000 TL arası	Evli	5 yıl
K26	35	Erkek	Lisans	Grafik Tasarımcı	5001- 10.000 TL arası	Evli	6 yıl
K27	67	Erkek	Lisans	Emekli Bankacı	10.001-20.000 TL arası	Evli	32 yıl

Katılımcıların dağcılık ile ilgilenmeye karar verme nedenleri arasında; doğa sevgisi, doğada bulunma isteği, arkadaş tavsiyesi olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşlarının orta yaş ve üzeri olması da orta yaş ve sonrasında iş ve çocuk sorumlulukları azalan bireylerin sosyal hayata ilgi duyduğunu destekleyen ifade şöyledir;

“Her türlü spora ilgi duyan biriyim, kızım üniversiteye başladıktan sonra boş zamanlarımı değerlendirmek için arayışa girdim. Dağ yürüyüşlerini çok sevdiğim için bunu yapabilecek gruplar araştırdım. Dağcılık kulübüne üye olarak ilk adımımı atmış oldum” (Katılımcı no:1).

20 numaralı katılımcı ise dağcılık ile ilgilenme kararını şöyle ifade etmiştir;

“Hayatın belli dönemlerinde, köklü farklı kararlar alarak yenilenme isteği ve yaşam enerjimi taze tutma ihtiyacından dağcılık ile ilgilenmeye başladım” (Katılımcı no: 20).

26 numaralı katılımcı iste kendi ile rekabete değinerek, aşağıdaki ifadelerle dağcılıkla ilgilenme kararını ifade etmiştir;

“Doğada bulunduğum süre içinde hissettiklerim ve dağcılık faaliyetlerinde aktiflik öncelikle ilgimi çekti. Daha sonra diğer spor dalları ile kıyaslayınca daha kişisel bir spor olması, ferdi olarak bir şeyleri başarma hissi ve sürekli kendin ile rekabet halinde olma durumu hoşuma gittiği için dağcılığa başladım diyebilirim” (Katılımcı no: 20).

27 numaralı katılımcı ise bir tesadüf sonucu dağdan nasıl etkilendiğini şu şekilde ifade etmiştir;

“Bir fotoğrafın peşine düştüm. Bir dergide gördüğüm fotoğrafın çekildiği yeri görmeye gittim, dağ çok etkileyiciydi” (Katılımcı no: 27).

Katılımcılar, dağcılığın doğayı keşfetme imkânı sunması, aynı zamanda doğa fotoğrafçılığına imkân vermesi nedeniyle de bu sporu tercih ettiklerini ifade etmişlerdir.

Katılımcılardan 4 tanesi hariç, diğer tüm katılımcılar dağcılık kulübünün yaz ve kış eğitimlerinden bir tanesini ya da ikisini birden, bazı katılımcılar ise Türkiye Dağcılık Federasyonu (TDF) tarafından verilen eğitimleri ve birkaç katılımcı ise ileri düzeyde eğitimler almış olduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 2. Temalar ve Sıklık Kodları

Temalar	Kodlar	Katılımcı	Toplam
Dağcılık ve katılım amacı	Sınırlarını keşfetme	K1,K2,K3,K5,K6,K8,K11,K14,K17,K18,K19,K20, K21,K22,K26	15
	Fiziksel aktivite	K3,K6,K7,K8,K11,K14,K17,K22,K24,K25,K26	11
	Doğa sevgisi	K2,K4,K5,K7,K9,K11,K12,K13,K14,K16,K17,K18, K19,K20,K21,K22,K23,K26,K27	19
	Sosyalleşme	K1,K2,K5,K7,K8,K10,K12,K13,K14,K15,K16,K17,K18,K19,K21,K22,K25	17
Dağcılık ve hayata kattığı anlam	Özgürlük duygusu	K3,K7,K9,K11,K12,K17,K18,K19,K21	9
	Mutluluk	K2,K4,K7,K8,K9,K18,K19,K20,K22,K23,K26,K27	12
	Bir gruba ait hissetme	K1,K2,K4,K9,K13,K19,K21,K27	8
	Huzur/stresten uzaklaşma	K3,K6,K7,K8,K10,K13,K14,K15,K19,K21,K22,K23,K26	13
Dağcılık ve kişisel gelişime katkı	Kendini tanıma	K1,K3,K5,K6,K7,K8,K10,K11,K17,K19,K20,K21,K22	13
	Güven duygusu	K1,K2,K7,K12,K13,K16,K18,K22,K27	9
	Disiplin	K1,K4,K9,K12,K16,K18,K20,K27	8
	Beceri geliştirme	K5,K6,K10,K16,K17,K18,K21,K24,K25,K26	10
Dağcılık ve iş/özel hayat üzerindeki etki	Uyumlu olma	K7,K11,K12,K13,K14,K15,K21,K23,K26,K27	10
	Stres yönetimi	K6,K7,K10,K13,K14,K15,K18,K22,K23,K24,K26,K27	12
	Motivasyon	K3,K6,K11,K12,K16,K20,K22,K23,K24,K27	10
	Yeni insanlar tanıma	K1,K2,K5,K6,K7,K8,K10,K12,K14,K15,K17,K19,K21,K22,K25	15

Tema 1 "dağcılık ve katılım amacı"

Katılımcıların dağcılık ile ilgilenme amaçları arasında; doğa sevgisi, açık alanda spor yapma imkânı, içerisinde kontrol edilebilir adrenalin olması, şehirden uzaklaşma isteği, kendi sınırlarını öğrenmek, keyif almak, hobi, sağlıklı yaşam, yeni yerler görmek, sosyalleşme, doğada kendini mutlu hissetmek, insanlardan uzaklaşma isteği, huzur, merak, özgürlük duygusu, zihinsel rahatlama ve meditasyon yer almaktadır. Dikkat çekici ifadelerden bazıları ise şunlardır;

"Öncelikle doğada zaman geçirmeyi seviyorum, belli bir süre şehrin kalabalığından gürültüsünden uzakta olmak bana iyi geliyor. Bunun dışında yüksek dağ çıkışlarında kendi sınırlarımı tanımak, yapabileceklerimi görmek beni mutlu ediyor" (Katılımcı no: 2).

"Bir kere çıktıktan sonra hayatımın parçası oldu" (Katılımcı no: 9) şeklinde ifade etmiştir.

"Doğayı çok sevdiğim için ve de doğada kendi başnasındır, doğanın senden güçlü olduğunu bilmek doğaya saygı duymanı sağlar. Ayrıca doğada kendimi inanılmaz özgür hissediyorum" (Katılımcı no: 18).

"Yürünmeyen yerde yürüme, bilinmeyeni bilme, sınırlarımı öğrenme isteği" (Katılımcı no: 20).

"Doğada bulunmak ve kendimle rekabet halinde olmak. Huzurlu ve dingin bir hayat yaşama isteği" (Katılımcı no: 26).

"Kendimi mutlu ve sınanmış hissediyorum" (Katılımcı no: 27).

Tema 2 "dağcılık ve hayata kattığı anlam"

Katılımcılar dağcılığın hayatlarına kattığı anlam ile ilgili olarak; yaşam sevincinin arttığını, özgür hissettiklerini, yeni dostluklar kurduklarını, fiziksel olarak daha dinç ve enerjik hissettiklerini, iç disiplinin geliştiğini, stresin azaldığını, pozitif düşüncenin geliştiğini, olaylar karşısındaki yaklaşımlarının olumlu yönde geliştirdiğini, sağlıklarının geliştiğini, güzel anılar biriktirdiklerini ve bir gruba ait olmaktan hissettikleri mutluluğu ifade etmişlerdir. Bu açıklamaları pekiştiren bazı ifadeler şunlardır;

"Dağcılığa başladıktan sonra hayatımın daha da sadeleştiğini, daha çok aynı düşünce tarzında insanlarla birlikte olmaya başladım. Sosyal çevrem değiştiğini söyleyebilirim" (Katılımcı no: 2).

"En olumsuz koşullarda bile (kötü hava, etkinliğin planlandığı gibi gelişmemesi, aşırı yorgunluk) etkinlik sonunda hep mutlu olarak dönmem" (Katılımcı no: 7).

"Dağcılık etkinliklerim, geçmişini düşündüğümde aklımda kalan en güzel anılarda yerini alıyor" (Katılımcı no: 8).

"Yaşam şeklim değişti, doğa sevgisinin yanında insan ve hayvan sevgim de çok arttı" (Katılımcı no: 12).

"Belki de hayatta çok geç kaldığım ve eksikliğini hissettiğim her şeyi kattığına eminim, tam olmak diye bir şey varsa, ben orada tam olduğumu ve eksik olmadığımı anlıyorum" (Katılımcı no: 13).

"Hayatıma kattıklarını saymakla bitiremem en başta doğal olmayı öğretti, güvenmeyi, sosyalleşmeyi, bitkileri tanımamı vb." (Katılımcı no: 18).

"Bir gruba ait olma duygusunu yaşama, çevre bilinci kazanma, sosyalleşme ve kendimi daha mutlu hissetmemi sağladı" (Katılımcı no: 19).

"Yaşanmamışları yaşamama, yapılmamışları yapmama, hayatta yapılmamış çok şeyin olduğunu hissetmeme, yaşama tutunma çabama katkı sağlıyor" (Katılımcı no: 20).

"Dağcılık bana insanın doğanın üstünde değil, eşit düzeyde içinde bir parçası olduğunu her zaman hatırlatıyor" (Katılımcı no: 21).

"Bedensel ve ruhsal açıdan kendimi iyi hissettiriyor. Harika bir egzersiz yöntemi. Sosyal açıdan benzer düşüncelere sahip kişilerle tanışma fırsatı" (Katılımcı no: 22).

“Sakinleştirdiğini ve normal hayatımda daha rahat kararlar almamı sağladığını düşünüyorum. Dağda karar alırken mantıklı davranmak gerektiği için normal hayatıma da bunun etkileri oluyor. Boş zamanlarımda da kalabalıkta ve şehirde kalmaktansa (stres seviyesini arttıran bir durum) dağa ya da doğaya çıkmak daha verimli geliyor” (Katılımcı no: 26).

Tema 3 “dağcılık ve kişisel gelişime katkısı”

Katılımcılar dağcılığın kişisel gelişimlerine sağladığı katkı ile ilgili olarak; öncelikle bireyin kendisini tanımasını sağladığını, daha planlı ve organize olmaya katkı sağladığını, daha dışa dönük bir insan haline geldiklerini, disiplin ve konsantrasyon sağladığını, kendi sınırlarını öğrendiklerini, kişisel becerilerinin ortaya çıktığını, daha sabırlı, sakin, anlayışlı ve paylaşımcı olduklarını, insanlara güven duygusunun arttığını, mental olarak daha sağlıklı ve huzurlu hissettiklerini ifade etmişler. Ayrıca zor şartlarda mücadele gücünü ve dayanıklılığı arttırdığını, sahip olduklarının kıymetini bilme ve şükretmeyi öğrettiğini, bilinç düzeyini arttırdığını, kendimi bilme ve tanıma yolunda katkı sağladığını, sağlıklı yaş almaya, yalnızlık duygusundan koruduğuna ve analitik düşünce yeteneğini geliştirdiğine vurgu yapmışlardır. Dikkat çekici ifadelerden bazıları ise şunlardır;

“İnsanlara güven duygum arttı. Karşılıksız paylaşım yapmanın ne kadar güzel bir şey olduğunu anladım” (Katılımcı no: 12).

“Hayatımdaki bazı boşlukları doldurdu hatalarımı telafi etmemi ve radikal kararlar almamı insan ilişkilerini doğru şekilde kurmamı sağladı diyebilirim” (Katılımcı no: 13).

“Daha planlı ve organize bir şekilde proje yönetimi yapmamı sağlıyor, hayatın her alanında zorluklarla mücadelede dağcılık felsefesinden faydalanabiliyorum. Birçok yeni yer görüyorum ve çok harika dostluklar edindim” (Katılımcı no: 16).

“Kendi sınırlarınızı zorladığınız zaman neler başardığınızı görebiliyor olmak çok mutluluk verici. İnsan istedikten sonra yapamayacağı bir şey yok. Basit bir örnek vermek gerekirse çok üzüyen bir insan geceyi iglo da geçirebilir” (Katılımcı no: 18).

“Sınırlarını tanıma ve zorlama aracı, kendime güvenimi arttırıyor, farklı hissettiriyor, dağcılık risk almanın sınırlarını çok iyi öğretiyor” (Katılımcı no: 22).

“Daha önceki cevaplarımda belirttiğim gibi etrafımdaki etkenleri daha iyi analiz ederek daha sağlıklı kararlar almama ve daha soğukkanlı davranmama etki ettiğini düşünüyorum. Ayrıca rekabeti kendi içinde olan bir spor olduğu için etrafıma olan etkim minimum seviyede kalıp kendimle yarış halinde oluyorum. Sınırlarımı kendim belirleyebiliyorum” (Katılımcı no: 26).

Tema 4 “dağcılık ve iş/özel hayat üzerindeki etkisi”

Katılımcılar dağcılık faaliyetlerinin özel ve iş hayatlarına kattığı anlam ile ilgili olarak; yaşam motivasyonlarının arttığını, özellikle yeni insanlarla tanışma ile arkadaş çevresinin genişlemesine ve daha uyumlu sosyal ilişkiler kurmalarına, özel ve iş yaşamında daha enerjik ve katılımcı olmalarına katkı sağladıklarını ifade etmişlerdir. Bir katılımcı birçok dostun yanı sıra eşi ile dağcılık faaliyetleri sırasında tanıştığını ifade etmiştir.

“Özel hayatımda bedensel farkındalık, keşif, macera severlik ve başta eşim olmak üzere birçok yeni dost kazandım” (Katılımcı no: 17).

Bir başka katılımcı ise iş ve özel hayatına sağladığı katkıyı şu şekilde ifade etmiştir:

“Kişisel gelişimime olan katkılarından dolayı daha uyumlu ilişkiler içinde olabiliyorum. Özel ve iş hayatımdaki insanların dağcılık sporu ile ilgili oluşan meraklarından dolayı güzel sohbet konuları oluyor” (Katılımcı no: 7).

Düzenli olarak bir sporla ilgilenmenin kişilerin özel ve iş yaşamlarında daha planlı ve programlı olmalarına yardımcı olduğunu 12 numaralı katılımcı aşağıdaki ifadelerle açıklamıştır;

“Artık zamanımı dağcılık faaliyetlerine göre düzenliyorum. Bu da daha disiplinli bir iş hayatı ve aileme daha özenli vakit ayırmamı sağlıyor” (Katılımcı no: 12).

Dağcılık ile ilgilenenler genel olarak iş ve özel yaşamlarında daha pozitif olduklarını ve stres yönetimine katkı sağladığını ifade etmişlerdir.

“Zorlu bir zirve faaliyetinden sonra, zirveden aşağı bakarken ki görüş açısı zenginliği, iş hayatının dar açılı sorunlarını zenginleştirmemde kaldıraç görevi görüyor” (Katılımcı no: 20).

“Zinde hissetmek iş hayatının yarattığı streslere dayanma gücünün artmasını sağlıyor. Özel hayatta da stres yönetimini kolaylaştırıyor” (Katılımcı no: 22).

“Oluyor, Dağlara gitmek beni mutlu ediyor, benim mutluluğum çevremi de etkiliyor. Mutluluk yayılıyor” (Katılımcı no: 23).

“Çalıştığım dönemlerde çok bunaldığım zaman zor koşullar içeren dağlara giderdim, sakinleşmiş ve moralli dönerdim” (Katılımcı no: 27).

Ayrıca katılımcıların dağcılık dışında ilgilendikleri boş zaman aktiviteleri de bulunmaktadır. Bu aktivitelerin çoğu yine dağcılık ya da doğada yapılan açık alan etkinliklerinden oluşmaktadır. Dağcılık ile ilgilenenlerin en çok tercih ettikleri etkinlikler arasında koşu, bisiklet, su sporları (dalış, yüzme, kano, yelken), seyahat etmek ve fotoğrafçılık gelmektedir. Bunun dışında profesyonel ipe erişim (rope access), kayak, pilates, yoga, halk oyunları, bahçecilik, seramik, cam mozaik, dikiş dikmek, yemek yapmak, kitap okumak, gitar çalmak, satranç, amatör telsizcilik ve sokak hayvanlarının bakımı ile ilgilenen katılımcılar bulunmaktadır.

Katılımcılar yaptıkları boş zaman aktivitelerini sıralandırmaları istendiğinde; çoğu katılımcı öncelikli olarak dağcılık faaliyetlerini tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılar ise öncelikli tercihlerinin koşu, bisiklet, kaya tırmanışı, seyahat etmek ve kitap okumak olduğunu ifade etmiştir. Bir katılımcı dağcılık sporunu hiçbir şeye değiştirmeyeceğini ifade ederken bir katılımcı ise dağcılığın kendisi için bir boş zaman etkinliği değil bir yaşam biçimi olduğunu ifade etmiştir.

5. Tartışma ve Sonuç

Neugarten ve arkadaşlarının (1961) ortaya koymuş olduğu yaşam doyumu ölçütleri; “yaşama karşı iyimser bir tutum sergilemek”, “tüm zayıflıklarına rağmen bireyin kendini değerli görmesi”, “yaşam amacına ve sorumluluklara sahip olmak”, “yaşama anlam katarak zevk almak” ve “yaşam amacını gerçekleştirme inancına sahip olmak” üzere 5 başlıktan oluşmaktadır. Diener (2000), insanların ilgi duydukları aktiviteleri gerçekleştirdiklerinde, daha fazla sevinç ve daha az acı duyduklarını, öznel iyi oluş ile yaşam doyumuna ulaştıklarını ifade etmiştir. Argyle (1996), Mannell (1999) ve Murphy (2003) gibi araştırmacılar aktif katılımlı rekreasyon faaliyetlerinin, uzun vadede katılımcılara mutluluk sağladığı, olumsuz duygularla baş etmede yardımcı olduğu ve duygusal durumlarında olumlu etkiler oluşturduğunu ifade etmişlerdir.

Neal vd. (1999), Gilbert ve Abdullah (2004), Ardahan ve Yerlisu Lapa (2011) ve Uysal vd., (2012) yapmış oldukları rekreasyon faaliyetleri ve yaşam doyumu ilişkisine yönelik çalışmalarda; rekreasyon faaliyetlerine katılımın yaşam doyumunu arttırmada önemli bir role sahip olduğu yönünde sonuçlara varmışlardır. Mert ve Ardahan (2014) yapmış oldukları çalışmada rekreasyonel doğa sporlarına katılan bireylerin yaşam enerjilerini ve yaşam doyumlarını arttırmada önemli bir role sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Söyler (2016), serbest zaman faaliyeti olarak doğa yürüyüşlerinin katılan bireylerin yaşam doyumlarında artış olduğunu ve çevre bilincinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Sevinç ve Özel (2018), yaptıkları çalışmada bireylerin dalış aktivitelerine katılımları ile elde ettikleri yaşam doyumları arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu gözlemişlerdir. Belirtilen araştırmalarda kullanılan ölçekler dikkate alınarak yapılan bu çalışmada elde edilen bulguların benzer çalışmalarla da desteklendiği görülmektedir.

Yaşam doyumu kuramları incelendiğinde, dağcılık ile ilgilenen katılımcılardan elde edilen bulguların yaşam doyumu kuramları ile paralel olduğu görülmektedir. Gereksinimler karşılandığında mutluluğa, karşılanmadığında ise mutsuzluğa sebep olmaktadır. Gereksinimler kişilere göre farklılık göstermekle birlikte, insanoğlunun sosyal bir canlı olmasından dolayı sosyalleşme yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Yaşam doyumu kuramlarından amaç kuramına göre bireyler kendi istekleri ile belli amaçlara ulaşmak istemekte ve bunlara ulaştığında mutluluk ortaya çıkmaktadır (Dirlik, 2016). Dağcılık faaliyetlerine katılan bireylerin temel amaçları arasında sosyalleşme ve doğada vakit geçirme isteği yer alması, amaç kuramı ile örtüşmektedir. İlk ve en önemli etkinlik kuramcılarında biri olan Aristoteles mutluluğun insan etkinliğinin bir ürünü olduğunu ifade etmektedir. Etkinlik kuramına göre mutluluk etkinliklerin sonucunda niyetli olarak istenilmeden ortaya çıkmaktadır (Diener, 1984: 564). Elde edilen bulgulardan, dağcılık faaliyetine katılan bireylerin ulaştığı doyum ve mutluluk düzeyi, etkinlik kuramı ile desteklenmektedir.

Bu araştırmanın amacı açık alan rekreasyon aktivitesi olarak dağcılık faaliyeti ve yaşam doyumu ilişkisini alan yazında Diener vd. (1985), Ragheb (2005), Söyler (2016), Sevinç ve Özel'in (2018) yapmış oldukları çalışmalardan yararlanılarak oluşturulmuş sorular ile nitel araştırma yöntemlerinden görüşme tekniği kullanılarak ölçmektir. Bu amaçla, dağcılık kulübü üyeleri ile görüşmeler yapılarak elde edilen bulgular değerlendirilmiştir. Dağcılık faaliyetlerine katılım ve yaşam doyumu üzerindeki ilişkisi dört ana tema üzerinde altında ele alınmıştır: 1) bireylerin dağcılık faaliyetine katılım amaçlarını belirlemek; 2) açık alan rekreasyon faaliyeti olarak dağcılık faaliyetinin hayata nasıl bir anlam kattığı belirlemek 3) dağcılık faaliyetinin kişisel gelişime nasıl bir katkı sağladığını belirlemek; 4) dağcılık faaliyetinin iş ve özel hayat üzerinde nasıl bir etkisinin olduğunu belirlemek" tir. Elde edilen bulgular değerlendirilerek aşağıdaki sonuçlara varılmıştır.

Dağcılık faaliyetine katılım amacı: Öncelikle dağcılık faaliyetine katılım amacını belirlemek için verilen yanıtlar değerlendirildiğinde, katılımcıların temel amaçlarının başında sosyalleşme, yeni insanlarla tanışma isteği ve doğa sevgisi gelmektedir. Bunun yanı sıra günümüz koşullarında büyük şehirlerde yaşamın getirdiği stres ve gürültü nedeniyle katılımcılar şehirden kaçış, doğada vakit geçirme, insanlardan uzaklaşma isteği, doğada olmanın getirdiği huzur ve özgürlük duygusu, zihinsel rahatlama, meditasyon, sağlıklı yaşam, adrenalin ve kendi sınırlarını keşfetme gibi nedenlerle dağcılık yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Açık alan rekreasyon aktivitesi olarak dağcılık faaliyetinin hayata kattığı anlam: Dağcılık faaliyetlerinin katılımcıların hayatlarını olumlu yönde etkilediği ve anlam kattığı görülmektedir. Özellikle günlük hayatlarında daha sakin, pozitif, disiplinli oldukları, dinç ve enerjik hissettikleri, sağlıklarının olumlu yönde etkilediğini ve yaşam sevinçlerinin arttığı yönündedir. Ayrıca bir gruba ait olmanın verdiği güven duygusu katılımcıları mutlu ederken; güzel anılar biriktirerek yaşam doyumlarının olumlu yönde etkilendiği görülmektedir. Dağcılık faaliyetleri, bireylerin daha önce yaşamadıkları deneyimleri yaşamalarına olanak sağlamakta ve böylece yaşamlarında eksik yanlarının tamamlandığı duygusunu hissettikleri ve hayatta bir kez deneyimlenecek fırsatlar sunduğu için kendilerini mutlu hissettikleri görülmektedir.

Dağcılık faaliyetinin kişisel gelişime katkısı: Dağcılık bireylerin kişisel gelişimlerini olumlu yönde etkilediği, daha sosyal ve dışadönük, özgüvenli, mücadeleci, bilinçli, planlı ve disiplinli ve motivasyonu yüksek bireyler haline geldikleri ifadelerinden anlaşılmaktadır. Dağcılık bireylere kendini tanıma fırsatı sağlamakta, kendi sınırlarını göstermekte ve kişisel becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Dağcılık faaliyetlerindeki zorlu doğa koşulları bireylerin mücadele gücünü ve dayanıklılığı arttırmakta ve birbirine destek olmaya yönlendirmekte böylece insanların birbirlerine karşı güven duygusunu arttırmaktadır. Bulgulardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda dağcılık ile uğraşan bireyler zaman içerisinde kişisel olarak olumlu yönde gelişmişler ve bu gelişim bireylerin daha özgüvenli ve mutlu olmalarına katkı sağlayarak, yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemiştir.

Dağcılık faaliyetine katılımın iş ve özel hayat üzerindeki etkisi: Dağcılık faaliyeti bireylerin rahatlamalarına, stresten uzaklaşmalarına ve mutlu hissetmelerine neden olmakta ve bu durum yaşam motivasyonunu artırarak hayatının diğer alanlarını da olumlu yönde etkilemektedir. Dağcılığın gerektirdiği disiplin bireylerin iş ve özel yaşamlarına da yansımakta olup özellikle iş yaşamında da başarıyı arttırdığı görülmektedir. Planlı ve programlı yaşayan bireyler aileleri ile de daha verimli zaman geçirme fırsatına sahip olmaktadır. Dağcılık yaparken kazanılan dostlukların iş ve özel hayatı da olumlu yönde etkilediği verilen ifadelerden anlaşılmaktadır. Doğada olmak kişileri sakinleştirdiği ve huzur verdiği için, kişinin hayatının tüm alanlarına olumlu olarak yansımaktadır. Hayatının bir alanında mutlu olan birey bu mutluluğu diğer alanlara da yansıtmakta ve olaylara daha hoş görülü bakmasını sağlamaktadır. Sonuç olarak dağcılık etkinliklerinde yaşanan küçük bir mutluluk, hayatın diğer alanlarına da yansımakta olup, bir kartopu etkisi ile büyümektedir. Dağcılığın iş ve özel hayat üzerindeki olumlu etkisi yaşam doyumu üzerinde de olumlu bir etki yaratmaktadır.

Son olarak elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde bir boş zaman etkinliği olarak dağcılık faaliyetinin, bireylerin hayatında oldukça önemli bir yere sahip olduğunu, özel ve iş yaşamlarını olumlu yönde etkilediğini, kişisel gelişimlerine katkı sağladığını, hayatı daha anlamlı hale getirdiğini ve dolayısıyla bireylerin yaşam doyumlarına katkı sağlayan bir kaynak olduğunu görmekteyiz. Bu çalışmanın sonuçları tartışma bölümünde atıf yapılan diğer çalışmalarla da paralellik göstermektedir. Benzer çalışmalar dikkate alınarak hazırlanan sorulara katılımcıların verdiği cevaplar değerlendirildiğinde dağcılık faaliyetlerine katılım ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde bir etkileşim olduğunu görmekteyiz. Bu araştırma İzmir’de bulunan bir dağcılık kulübünün 27 üyesi ile yapılmıştır, gelecekte araştırmanın örneklemini genişletilerek farklı şehirlerde ve farklı dağcılık kulüpleri ile karşılaştırmalı analizler yapılabilir.

Teşekkür ve Bilgi Notu

Destek Bilgisi: Bu çalışmanın hazırlanması süresince herhangi bir bireyden ya da kurumdan aynî ya da nakdî bir yardım/destek alınmamıştır.

Etik Onayı: Makalede, ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uyulduğunu yazarlar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde **GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences Dergisinin** hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.

Etik Kurul Onayı: Makalede, veri toplama aşaması için gerekli etik kurulu belgesi Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından 03.03.2022/14 tarihli ve E-47186682-204.01.07-207278 sayıyla düzenlenmiştir.

Çıkar Çatışması: Makalede herhangi bir çıkar çatışması ya da kazancı yoktur.

Araştırmacıların Katkı Oranı: Çalışma iki yazarın katkısı ile hazırlanmıştır. Katkı oranları: 1. Yazar = %50, 2. Yazar = %50.

Kaynaklar

Ardahan, F. & Yerlisu Lapa, T. (2011). Açıkalan rekreasyonu: Bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327–1341.

Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. London: Penguin.

Broadhurst, R. (2003). *Managing environments for leisure and recreation*. Routledge: London.

Chen, H. B., Yeh, S. S. & Huan, T. C. (2014). Nostalgic emotion, experiential value, brand image, and consumption intentions of customers of nostalgic-themed restaurants. *Journal of Business Research*, 67(3), 354–360.

- Koba, Y. & Alkan, C. (2023). Açık Alan Rekreasyon Aktivitesi Olarak Dağcılık Faaliyeti ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sports Sciences (ATRSS)*, 6 (1): 205-219
- Chen, W.C. (2016). Leisure participation, job stress, and life satisfaction: Moderation analysis of two models. *social behavior and personality: An International Journal*, 44(4), 579–588. Doi:10.2224/sbp.2016.44.4.579.
- Cho, H. (2019). Importance of leisure nostalgia on life satisfaction and leisure participation. *The Service Industries Journal*, 90-109. Doi:10.1080/02642069.2019.1567714.
- Diener, E. (1984), Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index, *American Psychologist*, (Happiness), 55(1), 34-35.
- Dirlik, R. (2016). Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin yaşam doyumuna etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Balıkesir.
- Dolan, P., Kavetsos, G. & Vlaev, I. (2013). The happiness workout. *Social Indicators Research*, 119(3), 1363–1377. Doi:10.1007/s11205-013-0543-0.
- Ewert, A. (1985). Why people climb: The relationship of participant motives and experience level to mountaineering. *Journal of Leisure Research*, 17(3), 241–250. Doi:10.1080/00222216.1985.11969634.
- Fleming, W.; Hallman, T. K., Brian T. K. & Biedenweg, K. (2022). Understanding connections between nature's contributions to people and life satisfaction. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4149496>.
- Gilbert, D. & Abdullah J. (2004). Holidaytaking and the sense of wellbeing, *Annals of Tourism Research*, 31 (1), 103-121.
- Gulam, A. (2016). Recreation- need and importance in modern society, *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1(2): 157-160.
- Günlü, E., Pınar, I. & Yağcı, K. (2009). Preserving cultural heritage and possible impacts on regional development: Case of İzmir, *International Journal of Emerging and Transition Economies*, 2 (2), 213-229.
- Heetae, C. (2020). Importance of leisure nostalgia on life satisfaction and leisure participation, *The Service Industries Journal*, 40:1-2, 90-109, Doi:10.1080/02642069.2019.1567714.
- Kılıçlar, A. & Şahin, A. (2020). Zaman Kavramına Bir Bakış: Boş Olan Zaman Mıdır Yoksa İnsan Mı? A Research on. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(3), 2263-2276.
- Lapa, T. Y. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants, *Social and Behavioral Sciences*, 93:1985–1993. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.153>.
- Leveresen, I., Danielsen, A.G. & Birkeland, M.S. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *J. Youth Adolescence*, 41: 1588–1599 <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9776-5>.
- Mannell, R.C. (1999). Older adults, leisure, and wellness, *Journal of Leisurability*, 26 (2), 3-10.
- Mert, M. & Ardahan, F. (2014). The determination of the impact level of life satisfaction, emotional intelligence and participating in recreational outdoor sports on ecological perception: Turkey case. *TOJSAT*, 4 (2), 50-56.
- Mobily, K.E. (1989). Meanings of recreation and leisure among adolescents, *Leisure Studies*, 8(1), 11-23, Doi:10.1080/02614368900390021.
- Murphy, H. (2003). Exploring leisure and psychological health and wellbeing: Some problematic issues in the case of Northern Ireland, *Leisure Studies*, 22: 37–50.
- Mutz, M., Reimers, A.K. & Demetriou, Y (2021). Leisure time sports activities and life satisfaction: Deeper insights based on a representative survey from Germany. *Applied Research Quality Life*, 16, 2155–2171. <https://doi.org/10.1007/s11482-020-09866-7>.
- Neal, J. D., Sirgy M. J. & Uysal, M. (1999). The role of satisfaction with leisure ravel/tourism services and experiences in satisfaction with leisure life and overall life, *Journal of Business Research*, 44 (3), 153-163.
- Neugarten, B. L., Havighurst R. J. & Tobin S.S. (1961). The measurement of life satisfaction, *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143.

- Koba, Y. & Alkan, C. (2023). Açık Alan Rekreasyon Aktivitesi Olarak Dağcılık Faaliyeti ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sports Sciences (ATRSS)*, 6 (1): 205-219
- Ragheb, M. G. & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295–306. Doi:10.1080/00222216.1982.1196952.
- Ragheb, M.G. & Tate, R. L., (1993). A behavioral model of leisure participation based on leisure attitude, Motivation and Satisfaction, *Leisure Studies*, 12(1), 61-70.
- Rogers, H. & Morris, T. (2003). An overview of the development and validation of the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM). In XI the European Congress of Sport Psychology–proceedings. Copenhagen, Denmark: University of Copenhagen.
- Schmiedeberg, C. & Schröder, J. (2017). Leisure activities and life satisfaction: An analysis with German panel data. *Applied Research in Quality of Life*, 12(1), 137-151.
- Sevinç, F. & Özel, Ç. H. (2018). Boş zaman aktivitesi olarak dalış ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*: 20, 397–415, <https://doi.org/10.16953/Deusobil.416816>.
- Sirgy, M.J. & Uysal, M. (2016). Developing a eudaimonia research agenda in travel and tourism. Vittersø, J. (Ed.) içinde, *Handbook of Eudaimonic Well-Being. International Handbooks of Quality-of-Life*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_32.
- Söyler, S. (2016). Turizmde ciddi serbest zaman faaliyeti olarak doğa yürüyüşleri, çevre kimliği ve yaşam doyumu ilişkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Şener, A., Terzioğlu, R. G. & Karabulut, E. (2007). Life satisfaction and leisure activities during men's retirement: A Turkish sample, *Aging and Mental Health*, 11:1, 30-36, Doi:10.1080/13607860600736349.
- Tillman, A. (1974). *The program book for recreation professionals*. National Press Books, Palo Alto, CA
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*, Routledge: London.
- Uğurlu, A., Erman, A., Turan, E., Öksüz, T. & Güngör, A. (2017). Investigation of meaning of leisure activities and the satisfaction with life of students in the faculty of sport sciences: An example of Akdeniz University. *Journal of Education and Training Studies*. 5(13): 32-36.
- Uysal, M., Perdue, R. & Sirgy, M. J. (2012). Prologue: tourism and quality-of-Life (QOL), research: The missing links. *Handbook of tourism and quality-of-life research*. Springer Netherlands, 1-5.
- Venhooven, R. (1996). *Life Satisfaction*, Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. & Bunting B. (Ed.), A comparative study of satisfaction with life in Europe. Eötvös University Press, ISBN: 963 463 081 2, (11-48).
- Vogel, H. L. (2011). *Entertainment Industry Economics (Eighth Edition)*, New York: Cambridge University Press.