

## Doğa Sporcularının Merak ve Keşfetme Eğilimlerinin Yaşam Doyum Düzeylerini Yordayıcı Etkisi\*

Sercan SÜMBÜL<sup>1\*</sup> 

Mehmet ASMA<sup>1</sup> 

Kadir YILDIZ<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, MANİSA

DOI: 10.31680/gaunjss.566576

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 16.05.2019

Kabul Tarihi / Accepted: 27.05.2019

Yayın Tarihi / Published: 28.06.2019

### Öz

Bu araştırmada, doğa sporlarına katılan bireylerin merak ve keşfetme eğilimlerinin yaşam doyum düzeylerini yordayıcı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel nitelikli tarama deseninde gerçekleştirilmiştir. Verilerin elde edilmesinde amaçlı örnekleme tekniği kullanılmıştır. Katılımcılar çeşitli doğa sporları ile ilgilenen 242 (163 Erkek, 79 Kadın) kişiden oluşmaktadır. Ölçekler online form şeklinde Türkiye' nin çeşitli bölgelerinde yer alan katılımcılara gönderilmiştir. Verilerin elde edilmesinde Kashdan ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen, Akın (2012) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Merak ve Keşfetme Envanteri II", ve Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Dağlı ve Baysal'ın (2016) Türkçe' ye uyarladığı "Yaşam Doyumu" ölçekleri kullanılmıştır. Verilerin normallik sınavında Skewness ve Kurtosis değerleri dikkate alınmıştır. Analizlerde pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Analizler neticesinde doğa sporcularının yaşam doyum düzeyleri ile merak ve keşfetme ölçeği alt boyutlarından genişleme ile pozitif yönde orta düzeyde, kabullenme ile ise pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, merak ve keşfetme ölçeği alt boyutlarından genişleme, yaşam doyumuna ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki göstermektedir ( $R=0.364$ ,  $R^2=0.132$ ,  $p<.000$ ). Modelin açıklama gücü olarak ifade edilen  $R^2$  değeri yaşam doyumundaki değişkenliğin yaklaşık % 13'ünün modelde yer alan bağımsız değişkenler tarafından yordandığı şeklinde yorumlanır. Sonuç olarak doğa sporcularının zorlu doğa koşullarındaki mücadele eğilimleri ile birlikte bilgi ve deneyimlere açık olmalarının, merak ve keşfetme eğilimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin ortaya konulmasında etkili olduğu ifade edilebilir. Merak ve keşfetme eğilimi yüksek olan bireylerin yaşam yönelimlerinin farklılaşması ve neticede bireyin yaşam doyum düzeyini arttırabilecektir.

**Anahtar kelimeler:** Doğa sporu, merak ve keşfetme, yaşam doyumuna

\*Bu çalışma 21-24 Mart 2019 tarihleri arasında Manisa' da gerçekleştirilen II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

\* Sorumlu Yazar: Sercan SÜMBÜL

E-mail: sercan.sumbul4@gmail.com

## Predictive Effect of Curiosity and Discovery Tendencies of Outdoor Athletes on Life Satisfaction Levels

### Abstract

In this study, it was aimed to investigate the effect of curiosity and discovery tendencies of individuals who participated in outdoor sports in predicting life satisfaction levels. The research was carried out in a descriptive survey model from quantitative research methods. Purposive sampling technique was used to obtain data. The sample group of the research consisted of 242 (163 Male, 79 Female) people interested in various outdoor sports. "Curiosity and Discovery Inventory II (CEI II)" which was developed by Kashdan et al., (2009) and adapted in Turkish by Akın (2012); "The Satisfaction With Life Scale (SWLS)" developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) and adapted in Turkish Dağlı and Baysal (2016) were used to obtain data. Online form of questionnaires have been sent to participants located in various regions of Turkey. Skewness and Kurtosis values were taken into consideration in the normality test of the data. Pearson correlation analysis and multiple linear regression analysis were used to analyze the data obtained from the study. As a result of analysis, a positive and moderate relationship was found between outdoor athlete's life satisfaction levels and expansion sub dimension of curiosity scale. This relationship is positive and low in the acceptance sub-dimension of the scale. When the results of multiple linear regression analysis were examined, it was observed that the expansion sub-dimension of curiosity and exploration scale was related to life satisfaction with moderately and significantly ( $R=0.364$ ,  $R^2=0.132$ ,  $p<.000$ ). The  $R^2$  value, expressed as the power of description of the model, is interpreted as predicting about 13% of the variability in life satisfaction by the independent variables in the model. As a result, it can be stated that outdoor athletes' being open to knowledge and experience along with struggling tendencies in challenging nature conditions are effective in revealing the relationship between curiosity and discovery tendencies and life satisfaction. It can lead to an increase in the life satisfaction level of the individual as a result of the differentiation of life orientations of the individuals with high curiosity and high tendency to discover.

**Key words:** Outdoor sport, curiosity and discovery, life satisfaction.

### Giriş

Bireylerin toplumsal yaşam içerisinde azalan çalışma saatleri ve dolayısıyla artan serbest zaman standart bir yaşamın gelişmesine sebep olurken diğer taraftan da bireylerin doğal yaşamdan uzaklaşmasına neden olduğu belirtilmiştir. Bu durum doğanın rekreatif amaçlı kullanımı için artan bir talebe yol açmıştır. Cordell ve Super (2000), doğa tabanlı rekreasyonun yükselen bir eğilim içerisinde olduğunu, özellikle doğa sporlarının gelişen dünyada genel bir olgu olduğunu ifade etmiştir. Hızlı bir biçimde dönüşüme geçen kentleşme dünya genelinde yaygın bir hal almaya başlamıştır. Dolayısıyla bu yaşam tarzı bireylerin spor etkinliklerine katılımlarını da etkileyebilmektedir (Yıldız ve ark. 2017).

Bireylerin stresli ve yoğun kent yaşamından kaçma isteği onların keşfedici yönlerinin ortaya çıkmasına da sebep olabilmektedir. Bireylerin kaçış noktası olarak gördüğü bu yönelim neticede doğa sporlarının temel kaynağı olarak görülen doğada, farklı doğa etkinliklerine olan talebi gün geçtikçe arttırdığı belirtilmektedir (Kalkan, 2012). Öyle ki Goldenberg (2001), doğa eğitimini gelecekte büyümeye ve gelişmeye açık büyüyen bir alan olarak tanımlamaktadır. Yılmaz (2006), doğa sporlarını "kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarına olumlu katkı sağlaması, şehir hayatının kalabalık ve yoğun yaşam temposunun insanlar üzerindeki etkilerini azaltması ve insanlar arasında sosyal ilişkilerin artırması açısından önemli bir yer tutmaktadır". şeklinde ifade etmektedir. Bu bilgiler ışığında, doğa sporlarını doğası gereği insan

faktörünün etkisinin en az olduğu bu ortamlarda bireylerin merak ve keşfetme eğilimleri doğrultusunda duygusal ve fiziksel olarak rahatladıkları birden çok etkinlikler olarak affetmek yanlış olmayacaktır.

Çeşitli araştırmalarda doğa sporları aktiviteleri; kaya tırmanışı, dağcılık, mağaracılık, yürüyüş, kampçılık, kayak, su altı sporları, oryantiring, bisiklet, yelken, kano, rafting gibi doğal alanda yapılan pek çok sporu ve etkinlikleri kapsamaktadır. Tanım olarak incelendiğinde ise doğadaki vahşi alanlarda kendi taşıdığı özellikler çerçevesinde süregelen etkinlikler olarak ifade edilmektedir (Bostsford, 1997; Cordes ve İbrahim, 1999). Özünde bir arayış eğilimi barındıran doğa sporları katılımcıların sosyal, fiziksel ve psikolojik olarak güdülenmesi noktasında önemli bir yere sahiptir.

Merak kavramı, toplum yaşamının doğasında var olan duygu ve güdü durumu olarak ifade edilmektedir (Gerber, 2009; Kashdan ve Silvia, 2009). Dolayısıyla bireyleri keşfedici veya araştırmacı bir eğilime yöneltmektedir. Bireyler için yaşam boyu süren ve bir kişilik özelliği (Silvia ve Kashdan, 2009) olarak karşımıza çıkan merak durumsal deneyimlerle (Silvia, 2008) yakın ilişkilidir. Silvia ve Kashdan'a (2009) göre merak kavramı kısa süreli işlevi açısından bakıldığında öğrenme ve keşfetme eğilimi sağlarken; uzun süreli işlevleri arasında ise bilgi ve yeterlik sağladığı ifade edilmektedir. Bu noktada merak eğilimi yüksek olan bireylerin, amaçlı ve kasıtlı biçimde yeni ve zorlayıcı deneyimler arayarak, öğrenmeye ve becerilerini geliştirmeye açık oldukları belirtilmektedir (Ainley 1998; Ainley ve ark., 2002).

Geçmişten günümüze merakla ilişkili alan yazın tarandığında çalışmaların antik Yunan'a kadar dayandığı belirtilmektedir. Sonraki dönemlerde ise 17. ve 18. yüzyılda Hobbes ve Hume, 19. yüzyılda ise Fechner, Wund ve Titchener'in deneysel psikoloji araştırmaları insanın doğal bir güdüsü olan merakı konu edinmiştir. 20. Yüzyıl ortalarında ise merak konusunda Berlyne'in çalışmaları izlemiştir (Walker, 1978). 1961 yılında ise McReynolds, Acker ve Pietila Merak konusuna ilişkin olarak yaşama uyum sürecine aktif katılım bireylerin yeni birşeyler keşfetme çabasında olduklarını dile getirmişlerdir. Berlyne (1954) çalışmalarında merak kavramının farklı boyutlarına değinmiştir. Bunlardan ilki "*ayrıkça merak, yeni ve baş edilebilen çeşitli kaynakları aktif olarak arama ile ilişkiyi*" ifade ederken, diğer merak türü olan "*özel merak ise, özel bir uyarıcı ve etkinliğe kişinin bilgi ve deneyimi aktif olarak katılması ve derinlik araması ile ilişkiyi*" tanımlamaktadır. Merak duygusuna sahip bireylerin birşeyler arama odaklı olması, bu bireylerin farklı alanlarda da doyum sağlamlarına sebep olabileceği söylenebilir.

Yaşam doyumunu kavramı ise literatürde ilk kez Neugarten (1961) tarafından kullanılmıştır. Mutlu olma, moral, haz gibi farklı yönlerden tam bir iyilik hali olarak nitelendirilmektedir (Diener ve ark., 1985). Sung-Mook ve Giannakopoulos (1994)'a göre yaşam doyumunu bireyin iş yaşamı dışındaki duygusal tepkisi, hayata karşı genel tutumudur. Diğer bir ifadeyle bireylerin kendilerini sağlıklı hissetmeleriyle yakın ilişkilidir (Pavot ve ark., 1991). Dikmen (1995) öznel iyi olmanın duygusal bileşeninin yaşamın iyi, hoş duygularla dolu olması, nahoş sıkıntılı duyguların daha az olması anlamına geldiğini ifade etmektedir. Alanyazında yaşam doyumunu sınıflandırması üç grupta incelenmektedir: İlk grupta; yaşam doyumunu iyi oluş, fazilet, kutsiyet gibi bir dış kriterlerle açıklanırken; ikinci grupta insanların yaşamlarını pozitif yönde değerlendirmelerinde neyin etkili olduğu ön plandadır. Ayrıca kişilerin kendi yaşamlarına yönelik yargılarını nelerin etkilediği vurgulanmıştır. Son grupta ise; yaşam doyumunu günlük yaşamın akışı üzerine odaklanmıştır (Acar, 2010). Bireyin fiziksel ve psikolojik durumunu, aile içi ve dışı sosyal ilişkilerini, inançlarını ve çevre etkilerini kapsayan yaşam doyumunu, mutluluk, sağlıklı olma, hayatı anlamlı bulma ve yaşama, isteklilik, olumlu benlik, ekonomik faktörler, kendini güvende hissetme ve etkin bir sosyal ilişkiler ağı ile etkileşim içerisindedir (Ünal, 2011).

Alan yazın araştırmalarından merak ve yaşam doyumuna ilişkin çıkarımda bulunulduğunda merak kavramının psikolojik iyi olma, olumlu benlik saygısı, dışa dönüklük ile olumlu ilişkilerinin (Kashdan ve ark., 2009) yanısıra kaygı ve stres ile de negatif yönde ilişki (Spielberger, 2006) olduğu belirtilmiştir. Doğa sporları etkinliklerine katılım gösteren bireylerin sosyalleşme, karar verme, özgüven, ruhsal iyileşme noktalarında olumlu izlenimler elde etmesi, özünde bu iki kavramın sosyal, ruhsal ve sağlık yönünden ortak payda da bulunduğu şeklinde yorumlanabilir.

Aktif olarak doğa sporlarına katılım gösteren bireylerin birincil amaçlarının olumlu duygulanım olduğu düşünüldüğünde keşfedici bir arayış içinde olacakları aşikardır. Farklı doğa sporları etkinliklerine katılım gösteren bireylerin bu etkinlikler ile yenilik, keşfetme, belirsizlik ve problem çözme noktalarında olumlu etkiler olduğu ifade edilmiştir (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1999). Ayrıca yüksek düzeyde heyecan arayışı içinde olan bireyler yeni sosyal ve fiziksel çevreler keşfettiğinde, beyinde uyarılmayı tetikleyen kimyasal nörepinefrin hormonunun salgılandığı belirtilmiştir (Zuckerman, 1990). Bu yönüyle de yaşam doyumunda olumlu etkiler olduğu söylenebilir.

Günümüzde kent hayatının karmaşasından uzaklaşmak isteyen ve doğa sporlarına düzenli olarak katılan bireylerin sayısında önemli bir artış gözlenmektedir. Doğa sporlarına katılan bireylerin motivasyon kaynaklarının tespit edilmesi ve bu aktivitelere katılımın bireylerin günlük hayatlarına ne gibi etkilerinin olduğunun araştırılması önemlidir. Bu düşünceden hareketle, bu çalışmada doğa sporcularının merak ve keşfetme eğilimlerinin ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, doğa sporcularının merak ve keşfetme eğilimleri ile yaşam doyumları arasında bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesi de bu çalışmanın bir diğer önemli çıkış noktasıdır.

## **Yöntem**

### **Araştırma Modeli**

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimleyici nitelikli tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli, var olan durumu olduğu gibi yansıtmayı esas almaktadır (Balcı, 2004).

### **Araştırma Grubu**

Araştırma örnekleminin belirlenmesinde ise olasılık temelli olmayan, amaçlı örnekleme yöntemi seçilmiştir. Amaçlı örnekleme yöntemi temelinde, ana kütle içerisinde gözle tahmin edilerek, bilgi edinmek istenilen özelliği temsil edebilecek birimleri ayırmaktır. Bu yöntemle örnekleme seçiminde araştırmacılar tarafından ve uzman görüşleri doğrultusunda belirlenen kriterler çerçevesinde örnekleme belirlenir. Amaçlı örneklemede; örneklemin ana kütle temsil etmesi, araştırmacının tarafsızlığına bağlıdır (İslamoğlu ve Alınışık, 2016). Bu çalışmada amaçlı örnekleme yönteminin seçilmesinin temel nedeni, çalışmanın temel çıkış noktası olan, katılımcıların doğa sporlarına aktif ve lisanslı olarak katılma durumlarının net olarak ortaya konulmasıdır. Bu bağlamda çalışmanın katılımcıları en az bir yılı aşkın bir süredir çeşitli doğa sporları ile ilgilenen 242 doğa sporcusundan (79 kadın – 163 Erkek) oluşmaktadır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Merak ve Keşfetme Envanteri II ile Yaşam Doyumu Ölçeği olmak üzere üç form kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmaya katılan doğa sporcularının demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla araştırmacı grubu tarafından geliştirilen ve 9 sorudan oluşan bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu bilgi formu ile doğa sporları ile düzenli olarak ilgilenen doğa sporcularının yaş, cinsiyet, medeni durumu, eğitim durumu, aylık gelir, meslek, en sık katıldığı doğa aktivitesi, kaç yıldır doğa sporlarıyla ilgilendiği, doğa sporlarına hangi sebeple katıldığı ve ilgi alanları gibi demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

**Merak ve Keşfetme Envanteri II:** Ölçeğin orijinal formu Kashdan ve ark., (2009) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Akın (2012) tarafından yapılmıştır. Beşli likert türünde ve 10 maddeden oluşan ölçek, “Genişleme” (5 madde) ve “Kabullenme” (5 madde) olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. Bu araştırmada ise bu değerler ölçeğin bütünü için .83, genişleme alt boyutu için .71 ve kabullenme alt boyut için ise .65 olarak tespit edilmiştir.

**Yaşam Doyumu Ölçeği:** Araştırmada kullanılan “*Yaşam doyumu ölçeği*”, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Beşli Likert tipindeki ölçek 5 maddeden oluşmaktadır. Tek boyuttan oluşan ölçeğin orijinal formuna ait güvenilirlik kat sayısı .88’dir. Bu araştırmada ise güvenilirlik kat sayısı .83 olarak bulunmuştur.

## Verilerin Toplanması

Araştırmanın amacına uygun bir örneklem grubuna ulaşılması düşüncesiyle araştırmacı grubu, doğa sporları ile ilgili çeşitli federasyon ve kulüplerle temasa geçmiştir. Bu şekilde, araştırmanın katılımcı profiline uygun doğa sporcularının mail ve telefon numaralarına ulaşılmıştır. İletişime geçilen doğa sporcularına anketler online form şeklinde gönderilmiştir. Bu araştırmada, Türkiye’nin çeşitli bölgelerinden gönüllü olarak çalışmaya katılımcı olmayı kabul eden ve anketi dolduran 242 doğa sporcusundan gelen veriler kullanılmıştır.

## Verilerin Analizi

İstatistiksel gösterimlerde tanımlayıcı istatistiklere ve frekanslara yer verilmiştir. Verilerin normallik sınavında basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alınmıştır. Elde edilen verilerin analizinde, pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

## Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen bulgulara ilişkin tablo ve yorumlara yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcılara ilişkin demografik bulgular

Değişkenler	n	%	Toplam	$\bar{X}$	S	En Az	En Çok
Cinsiyet	Erkek	166	68,6	242			
	Kadın	76	31,4				
Medeni Durum	Bekar	16	67,4	242			
	Evlü	79	32,6				
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	3	1,2	242			
	Ortaöğretim	19	7,9				
	Lisans	180	74,4				
	Lisansüstü	40	6,5				
Mesleği	Kamu Personeli	76	31,4	242			
	Özel Sektör	85	35,1				
	Öğrenci	81	33,5				
Katıldığı doğa sporları	Trekking	148	61,2				
	Kaya Tırmanışı	31	12,8				
	Dağcılık	45	18,6				
	Oryantiring	13	5,4				
	Yelken - sörf	5	2,1				
Yaş				34,71	13,05	16,0	69,0
Gelir				2903,34	2082,76	,0	100000
Doğa sporlarına katılım süresi				1,0	40,0	1,0	40,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya 166 (%68.6) erkek ve 76 (31,4) kadın katılım göstermiştir. Medeni durumları incelendiğinde katılımcıların 163'ü (%67.4) bekar, 79'u (%32.6) evlidir. Katılımcıların %80.90'ı lisans ve üzeri eğitime sahiptir. Katılımcıların mesleklerine göre dağılımları incelendiğinde 76'sı (% 31,4) kamu personeli, 85'i (%35,1) özel sektör ve 81'i (33,5) öğrencidir. Katılımcıların katıldığı doğa sporlarına bakıldığında trekkinge 148 (61,2) kişi, kaya tırmanışına 31 (12,8) kişi, dağcılığa 45 (18,6) kişi katılmıştır.

**Tablo 2.** Araştırma değişkenlerine ilişkin Korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	2	3	4	5	6
1-Yaş	r ,606**	,498**	-,147*	-,190**	,145*
2-Gelir	r 1	,419**	-,058	-,144*	,188**
3-Doğa sporlarıyla uğraşma süresi	r	1	,075	-,065	,159*
4-Genişleme	r		1	,604**	,305**
5-Kabullenme	r			1	,183**
6- Yaşam doyumu	r				1

Tablo 2 incelendiğinde doğa sporuyla uğraşan bireylerin merak ve keşfetme ölçeği genişleme alt boyutunun yaşam doyumunu ile pozitif yönde orta düzeyde ( $r=.305$ ,  $p<01$ ); merak ve keşfetme ölçeği kabullenme alt boyutu ile yaşam doyumunu arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde ( $r=.183$ ,  $p<01$ ) ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaşam doyumunu ile yaş değişkeni ( $r.145$ ,  $p<.01$ ), gelir ( $.188$ ,  $p<.01$ ) ve doğa sporlarıyla ilgilenme süreleri ( $r.159$ ,  $p<.01$ ) arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki görülmüştür. Araştırmaya katılan katılımcıların yaş değişkeni ile gelir ( $r=.606$ ,  $p<01$ ) ve doğa sporlarıyla ilgilenme sürelerinde ( $r=.498$ ,  $p<01$ ) orta düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Yaş değişkeni ile genişleme ( $r=.147$ ,  $p<01$ ) ve kabullenme ( $r=-.190$ ,  $p<01$ ) arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Katılımcıların gelir düzeyleri ile doğa sporlarıyla ilgilenme süreleri arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir ( $r.419$ ,  $p<.01$ ). Korelasyon analizi sonuçları, doğa sporlarına katılan bireylerin gelir, yaş, doğa sporlarıyla ilgilenme süreleri, merak ve keşfetme ölçeği alt boyutlarından kabullenme ve genişleme düzeylerinin arttıkça algılanan yaşam doyumlarında da bir artış olduğu şeklinde yorumlamak mümkündür.

**Tablo 3.** Yaşam Doyumunun yordanmasına ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişkenler	B	SS	B	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	1,104	,412	-	2,678	,008	-	-
Yaş	,010	,004	,169	2,358	,019	,145	,151
Süre	,005	,007	,055	,768	,443	,159	,050
Genişleme	,083	,021	,304	3,925	,000	,305	,247
Kabullenme	,008	,018	,036	,464	,643	,183	,030

$R=0.364$ ,  $R^2=0.132$   
 $F_{(4-237)}= 9,023$ ,  $p=0.00$

Tablo 3' de Merak ve keşfetme ölçeği alt boyutlarından genişleme ve kabullenme, yaş ve doğa sporlarıyla ilgilenim sürelerinin, yaşam doyumunun yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Merak ve keşfetme ölçeği alt boyutlarından genişleme ve yaş, yaşam doyumunu ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki göstermektedir ( $R=0.364$ ,  $R^2=0.132$ ,  $p<.00$ ). Modelin açıklama gücü olarak ifade edilen  $R^2$  değeri yaşam doyumundaki değişkenliğin yaklaşık % 13'ünün modelde yer alan bağımsız değişkenler tarafından yordandığı şeklinde yorumlanır. Bu değer orta düzey bir açıklama oranı olarak belirtilebilir. Bağımsız değişkenler tarafından açıklanamayan varyanslar ise yaşam doyumunu etkileyen başka bağımsız değişkenler olabileceğinin göstergesi olarak söylenebilir. Analiz sonuçları merak ve



keşfetme ölçeği alt boyutlarından genişlemenin, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir ( $p<.05$ ). Dolayısıyla modeldeki diğer değişkenler sabit tutulduğunda merak ve keşfetme ölçeği alt boyutlarından genişlemede meydana gelebilecek bir birimlik artışın, yaşam doyumu üzerinde 0,304 birimlik artışa neden olacağı ifade edilebilir. Ayrıca yaş değişkenindeki bir birimlik artış ile yaşam doyumu üzerinde 0,169 birimlik artış görülecektir (Standardize beta katsayısının işareti pozitif yöndedir).

## **Tartışma ve Sonuç**

Son yüzyıl içerisinde bireylerin serbest zamanlarındaki hızlı artışın, bireylerin yeni uğraş ve aktivitelere yönelmelerinde etkili olduğu bilinmektedir. Hem bireysel hem de grup etkinlikleri olarak gerçekleştirilen doğa sporları etkinlikleri bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal bir arayış gereksinimlerinin neticesi olarak düşünülebilir.

Araştırma bulguları doğa sporcularının merak ve keşfetme düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin mevcudiyetini desteklemektedir. Elde edilen bu sonucu, merak ve keşfetme eğilimleri yüksek bireylerin doğa sporlarına daha çok ilgi gösterdikleri ve bu sporlara düzenli olarak katılımın katılımcılarının yaşam doyumlarına olumlu katkı sağladığı şeklinde yorumlamak mümkündür. Benzer şekilde Acun ve ark.'nın (2013), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada merak ve keşfetme ölçeği toplam puanı ve esneklik (genişleme) alt boyutunda pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Sung (2000) yapmış olduğu bir çalışmada, artan serbest zamanın değerlendirilmesi sürecinde bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan kendilerini rahatlatan, eğlenceli ve tatmin edici etkinlikleri tercih ettiklerini belirtmektedir. Bu süreçte bireylerin içsel ve dışsal motivasyonlarının da etkisiyle bireylerin etkinliklere katılımdan elde ettikleri kazanımların başında ise yaşam doyumunun önemli rol oynadığı ifade edilmiştir.

Alan yazın araştırmalarından bir diğerinde ise Mahruki (2013) doğa sporlarından dağcılık ile uğraşan bireylerin meydan okuma, keşfetme, bilme tutkusuyla güdülenmesi, dağcılarının her zirveye ulaştığında kendi sınırlarını aşmalarında ve geliştirmelerinde önemli bir yere sahip olduğunu aktarmıştır. Pomfret'e (2011) göre ise dağcılık sporu bireylerin doğal ortamlarda deneyimlenmelerinde kısacası yaşayarak öğrenmelerinde ve güdülenmelerinde önemli imkanlar sunmaktadır. Farklı örneklem grupları üzerinde yapılan araştırma sonuçları da yaşam doyumu ve merak arasında yüksek oranda ilişki olduğunu ortaya

koymaktadır. Çalışma sonuçları merak eğilimi olan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin de yüksek olduğunu açıklamaktadır (Park ve ark., 2004; Proyer ve ark., 2013). Araştırma sonuçları yaşam doyumunu ile doğa sporlarına katılım gösteren bireylerin merak düzeyleri arasında bir ilişkinin olabileceğini göstermektedir.

Analiz sonuçları merak ve keşfetme ölçeği alt boyutlarından genişlemenin, yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir ( $p < .05$ ). Modelin açıklama gücü olarak ifade edilen  $R^2$  değeri yaşam doyumundaki değişkenliğin yaklaşık % 13'ünün modelde yer alan bağımsız değişkenler tarafından yordandığı şeklinde yorumlanır. Bu değer orta düzey bir açıklama oranı olarak belirtilebilir. Bağımsız değişkenler tarafından açıklanamayan varyanslar ise yaşam doyumunu etkileyen başka bağımsız değişkenler olabileceğinin göstergesi olarak söylenebilir. Benzer şekilde Söyler (2016) tarafından yapılan çalışmada, doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin yaşam doyumlarında artış olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir çalışmada ise rekreasyonel doğa sporlarına katılanların bu etkinliklerden olumlu etkilendikleri, enerji aldıkları, bu durumun ise yaşam doyumuna olumlu yansıdığı belirtilmiştir (Mert ve Ardahan, 2014). Ayrıca Ardahan ve Lapa (2011), yapmış oldukları çalışmada doğa sporlarının özgürlük eğiliminin yanı sıra farklı bir yaşam biçimlerini yaşatma konusunda da oldukça etkili olduğunu ifade etmişlerdir. İbrahim ve Cordes (2002) ise bireylerin doğal ortam aktivitelerine gitmelerinin arınmak ve bir şeyler arayarak öğrenerek gelişmek amacıyla yapıldığını belirtmişlerdir. Gerek mevcut araştırma gerekse alan yazın araştırma sonuçlarının temelinde bireysel haz odaklı bir arayıştan bahsettiği söylenebilir.

İnsan öğrenmesi merakla başlar. İnsanın hayata gözlerini açması ile birlikte öğrenme için mücadele etme süreci de başlamış olur. Çağımız eğitim anlayışında önemli bir yere sahip olan Montessori, en iyi öğrenmenin ilgi ve merakın olduğu durumlarda ortaya çıktığını savunmakta ve uyarıcıların yoğun bulunduğu çevrede kalıcı merakın besleneceğinin altını çizmektedir (Lillard, 2005). Yine Montessori'ye göre, özgür bir şekilde hareket edebilen bireyler kendi deneyimleri aracılığıyla bir şeyleri deneme ve başarmakta ve bu yolla doğal merak duygularını geliştirebilmektedir (Akt: Rathunde, 2001).

Bireylerin doğa sporlarıyla sağladığı kazanımlar arasında sosyalleşme, karar verme, motivasyon gibi bireysel ve sosyal haz sağlayan kavramların ön planda olduğu ifade edilmiştir (Yıldız ve ark., 2017). Dolayısıyla doğa ortamında yapılacak etkinliklerin bireylerin duygusal ve sosyal becerileri üzerinde önemli etkileri olduğu

ifade edilebilir. Ayrıca merak ve keşfetme eğilimine sahip bireylerin duygusal ve sosyal becerilerindeki gelişmelerin onların yaşam doyumları üzerinde önemli etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulguların da ışığında, bireyin özgür şekilde doğa koşulları ile mücadelesine dayalı olan doğa sporları, bireylerin merak ve keşfetme duygularının giderilmesinde ve keşfetmeye yönelik motivasyonlarının artırılmasında önemli bir araç olarak düşünülebilir. Özgür ve keşfetmeye yönelik yapısı ile erken yaşlardan itibaren çocuk ve gençlere doğa sporlarına katılım yolu ile verilecek doğa eğitiminin, onların sağlıklı ve mutlu bireyler olarak yetiştirilmesine önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Kaynakça**

- Acar, B. (2010). Akademisyenlerde yaşam doyumu, iş doyumu ve meslekî tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Uşak Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Acun, N., Kapıkıran, S., ve Kabasakal, Z. (2013). Merak ve Keşfetme Ölçeği II: Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 16(31), 74-85.
- Ainley, M. D. (1998). Interest in learning in the disposition of curiosity in secondary students: Investigating process and context. In L. Hoffman, A. Krapp, K. Renninger, & J. Baumert (Eds.), *Interest and learning: Proceedings of the Seeon Conference on Interest and Gender* (pp. 257–266). Kiel, Germany: IPN.
- Ainley, M., Hidi, S., & Berndorff, D. (2002). Interest, learning, and the psychological processes that mediate their relationship. *Journal of Educational Psychology*, 94(3), 545–561. Doi:10.1037/0022-0663.94.3.545.
- Akın, A. (2012). Validity and reliability of the Turkish version of the Curiosity and Exploration Inventory-II. Paper presented at the International Counseling and Education Conference. (ICEC 2012), May, 3-5, İstanbul, Turkey.
- Ardahan, F., ve Lapa, T. Y. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- Balcı, A. (2004). Sosyal bilimlerde araştırma yöntem, teknik ve ilkeleri. Ankara: Pegem A.
- Berlyne, D.E.(1954). A theory of human curiosity. *British Journal of Psychology*, General Section, 45(3), 180-191.

- Bostsford, J. (1997). We must empower our leaders to make a difference. *Aorn Journal*, 66 (2),213-214.
- Cordell, H. K., & Super, G. R. (2000). Trends in Americans' outdoor recreation. In W. C. Gartner, D. W. Lime (Eds.), *Trends in outdoor recreation, leisure and tourism* (pp. 133–144). London, UK: CABI Publishing.
- Cordes, K., & Ibrahim, H. M. (1999). *Application in recreation & leisure for today and future* (Second Edition). Boston: WCB / McGraw-Hill.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1999). Adventure and the flow experience In: JC Miles, & S. Priest (Eds.), *Adventure programming* (pp. 153–158). State College.
- Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Dikmen, A. A. (1995). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *A.Ü. Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 50, (3-4).
- Gerber, O. (2009). Curiosity, exploration, and strategies for dealing with uncertainty amongst psychologists-in-training. Unpublished Mater Thesis. Nelson Mandela Metropolitan University, ZA.
- Goldenberg, M. (2001). Outdoor and risk educational practices. Fedler, A.J. (ed.), *Defining best practices in boating, fishing and stewardship education*. (31 July Gainesville, USA), Recreational Boating and Fishing Foundation. (ss.129-141).
- Ibrahim, H., & Cordes, K. A. (2002). *Outdoor Recreation*. Champaign, IL. Sagamore Yayıncılık.
- İslamoğlu, A.H., ve Alınışık, Ü. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. İstanbul: Beta.
- Kalkan, A. (2012). Açık alan rekreasyonu, doğa sporları yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri: Antalya örneği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kashdan, T. B., & Silvia, P. J. (2009). Curiosity and interest: The benefits of thriving on novelty and challenge. C. R. Synder and S. J. Lopez, (Ed.), Oxford handbook of positive psychology içinde (367-375). USA: Oxford University Press.
- Kashdan, T. B., Gallagher, M. W., Silvia, P. J., Winterstein, B. P., Breen, W. E., Terhar, D.T. ve Steger, M. F. (2009). The curiosity and exploration inventory-II: Development, factor structure, and psychometrics. *Journal of Research in Personality*, 43, 987-998.
- Lillard, A. S. (2005). *Montessori: the science behind the genius*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Mahruki, N. (2013). *Kendi Everest'inize Tırmanın* (12. Basım). İstanbul: Alfa.
- 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.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*, 16, 134-143.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5),603-619. Doi: 10.1521/jscp.23.5.603.50748.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C.R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the crossmethod convergence of well-being measures. *J Pers Assess*, 57(1),149-161.
- Pomfret, G. (2011). Package mountaineer tourists holidaying in the French Alps: An Evaluation of key influences encouraging their participation. *Tourism Management*, 32(3), 501-510.
- Proyer, R.T., Ruch, W. & Buschor, C. J. (2013). Testing strengths-based interventions: A Preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Happiness Studies* 14(1),275-292. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9331-9>.
- Rathunde, K. (2001). Montessori education and optimal experience: A framework for new research. *The NAMTA Journal*, 26(1), 11–44.

- Silvia, P. J. (2008). Appraisal components and emotion traits: Examining the appraisal basis of trait curiosity. *Cognition and Emotion*, 22(1), 94-113. Doi: 10.1080/02699930701298481.
- 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.
- Spielberger, C. D. (2006). Cross-cultural assessment of emotional states and personality traits. *European Psychologist*, 11(4), 297-303.
- Sung, H. H. (2000). An analysis of the adventure travel market: from conceptual development to market segmentation. PhD Dissertation, Purdue University.
- Sung-Mook, H. & Giannakopoulos, E. (1994). The relationship of satisfaction with life to personality characteristics. *Journal of Psychology Interdisciplinary ve Applied.*, 128(5), 547-555.
- Ünal, A.Ö. (2011). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Walker, E. L. (1978). Curiosity and learning. *Motivation and Emotion*, 2(2), 97-175.
- Yıldız, K., Güzel, P., Çetinöz, F., & Beşikçi, T. (2017). Outdoor camp effects on athletes: Orienteering example. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 1(104), 55-64.
- Yılmaz, B. (2006). Doğa sporlarına katılımın sosyal bütünleşmeye etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Zuckerman, M. (1990). The Psychophysiology of Sensation Seeking, *Journal of Personality*, 58(1), 313-345.