

Doğa Yürüyüşü ve Yamaç Paraşütü Sporunu Yapan Bireylerin Yaşam Doyumu ve Özyeterliklerinin İncelenmesi

Ali İlhan BARUT¹, Abdurrahman DEMİR², Ersin BALLIKAYA³, Ferhat ÇİFÇİ³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 17.06.2019

Kabul Tarihi: 23.08.2019

Online Yayın Tarihi:

23.08.2019

Anahtar Kelimeler

Doğa Yürüyüşü, Yamaç Paraşütü, Yaşam Doyumu, Öz-Yeterlik

Araştırmanın amacı doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü sporunu yapan bireylerin özyeterlik ve yaşam doyumu puanlarının cinsiyet, eğitim durumu ve medeni durum değişkenleri açısından incelenmesi ve katılımcıların özyeterlik ve yaşam doyumu ortalama puanları arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. Araştırma betimsel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini, Mersin ilinde aktif olarak doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü sporlarını yapan 50 kadın, 116 erkek toplam 166 (yaş ort. = 43,83±11,68) katılımcı oluşturmuştur. Araştırmanın veri toplama araçları olarak Köseoğlu, Gerçek, Yılmaz, Soran (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Algılanan Öz-Yeterlik Beklentisi Ölçeği" ve Yetim (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için "t testi", tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü sporlarını yapan bireylerin özyeterlik puan ortalamaları (32,05± 5,80) ve yaşam doyumu puan ortalamalarının (25,48± 5,62) yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin özyeterlik ve yaşam doyumu puanları arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon saptanmıştır (r=,561; p<,01). Katılımcıların cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre öz-yeterlik ve yaşam doyumu puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını anlamak için bağımsız gruplar için t testi ile tek yönlü varyans analizi kullanılmış ve tüm gruplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>,05). Araştırma sonuçlarına göre, düzenli doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü sporlarını yapan bireylerin yaşam doyumu ve özyeterlik ortalama puanlarının yüksek olduğu gözlenmiştir. Özyeterlik ve yaşam doyumu ortalama puanları incelendiğinde cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Öte yandan katılımcıların özyeterlik puanları artarken, yaşam doyumu puanlarının da arttığı gözlenmiştir.

Examination of Life Satisfaction And Self-Efficacy In Trekking And Paragliding Individuals

Abstract

Article Info

Received: 17.06.2019

Accepted: 23.08.2019

Online Published:

23.08.2019

Keywords

Trekking, Paragliding, Life Satisfaction, Self-Efficacy

Purpose of study is to examine and compare relationship between self efficacy and life satisfaction scores in terms of gender, education level and marital status in paragliding and trekking individuals. Research was conducted by using descriptive scanning model. Sample of the study was individuals who are actively paragliding and trekking in the province of Mersin. 50 women and 1116 men participated in the research as voluntary. (Xage=43,83±11,68). Data were derived from participants by applying "Self-Efficacy Scale" which is adapted by Köseoğlu, Gerçek, Yılmaz, Soran (2007) and "Life Satisfaction Scale" which is adapted by Yetim (1993). Descriptive statistics, independent groups T-test, one-way ANOVA analyses and Pearson correlation were used to analyze the data. The total average of self-efficacy and life satisfaction scores of paragliding and trekking individuals are high and they are in order of (32,05± 5,80) and (25,48± 5,62). Findings of the research showed that there is a mid-level significant correlation between self-efficacy and life satisfaction scores (r= ,561 p<0,01). According to t-test and ANOVA results, there is no significant differences between mean scores of self-efficacy and life satisfaction in terms of gender, marital status and education levels in all groups. (p >,05).

According to results of the research, life satisfaction and self-efficacy average scores of individuals who regularly paragliding and trekking were found to be high. When self-efficacy and life satisfaction average scores were examined, no significant difference was found in terms of gender, marital status and educational status. While self-efficacy scores of the participants increased, life satisfaction scores increased

¹Dr., Psikolog, T.C. Adalet Bakanlığı.

²Dr. Öğr. Üyesi, Artvin Çoruh Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, (ademir@artvin.edu.tr)

³Doktora Öğrencisi, Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,

Giriş

Serbest zaman faaliyetleri, dışsal zorlamalardan bağımsız bir şekilde bireysel kontrolünün olduğu, bireylerin özgür iradesiyle seçtiği ve belirli kurallara bağlı olmaksızın eğlence, haz ve mutluluk duygusu yaratan, az masraflı, doyum sağlayan deneyimlerin yaşandığı, enerji ve güç harcayarak yenilenmek, bu sayede fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak yeniden aktivasyon gücünü bulmak ve hazır hale gelmek için ayrılan zaman aralığında yapılan eylemlerin toplamı olarak tanımlanabilir (Ragheb ve Tate, 1993).

Bireysel farklılıklar gösterse de bireyler; fiziksel güç, yenilik arayışı, yeni deneyimler yaşama, öz farkındalık, kendini geliştirme, yaratıcılık, sosyalleşme ihtiyacı, dinlenme, rahatlama ihtiyacı, yarışma güdüsünü tatmin, sağlık ve benzeri gibi gerekçelerle serbest zaman etkinliklerine katılmaktadırlar. Serbest zamanda bireyin yaptığı bu etkinlikler serbest zaman etkinlikleri veya rekreatif etkinlikler olarak adlandırılır (Demir, 2003; Kılbaş, 2004; Mieczkowski, 1990; Özdilek ve diğ., 2007). Bu etkinlikler, zamana, mekana ve birçok farklı özelliklere bağlı olarak farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır. Rekreasyonu; aktif veya pasif katılımlı olmasına, iç mekan veya dış mekanda, şehir içi ve şehir dışı açık alanlarda yapılmasına, amacına, kamu, ticari, özel, gönüllü, terapi veya rehabilitasyon amaçlı, özel üyeli olmasına, kültürel, toplumsal ilişkiler kurma amaçlı, sportif, turizm ve sanatsal amaçlı olmasına göre sınıflamak mümkündür (Bucher, 1972; Mansuroğlu, 2002). Bunların dışında rekreasyon; etkinliklerin yapıldığı yere ve amacına göre; açık alan, turizm, sağlık, park, rekreasyonel spor yönetimi, kampüs, terapötik iş yeri ve hastane rekreasyon alt alanları olarak da sınıflandırılmaktadır. Araştırma konumuzu oluşturan etkinlikler olan yamaç paraşütü ve doğa yürüyüşü açık alan rekreasyonu (outdoor recreation) olarak değerlendirilmektedir (Lapa ve Yerlisu, 2010). Açık alan etkinlikleri; suda (deniz, akarsu, göl), karada, havada yapılan etkinliklerin bütünüdür. Bir başka deyişle doğada yapılan her türlü spor da doğa sporları olarak tanımlanmaktadır (Ardahan, 2011). Yapılan çeşitli araştırmalarda doğa sporlarıyla uğraşmanın, bireylere ekonomik, toplumsal, çevresel ve psikolojik olarak yararlı olduğu vurgulanmıştır. Doğa sporları yapmanın bireylere sağladığı başlıca psikolojik yararlar; grupla çalışmayı ve grup dinamiğini öğrenme, liderlik, özgüven kazanımı, özyeterlik, bireysel karar verebilme, risk yönetimi, kendinin ve başkalarının sorumluluğunu üstlenebilme, kişilik ve fizyolojik gelişimi olumlu etkileme, yaşam doyumunun artışı, kendini mutlu hissetme, başkaları ile etkileşim içinde olma ve sosyalleşme olarak sıralanabilir (Burnett, 1994; Hilton, 1992; Levi, 1994; McKenzie, 2000; McRoberts, 1994; Wagner ve Rowland, 1992; akt: Yerlisu Lapa ve diğ., 2010). Bu yararlılardan olduğu düşünülen araştırma konularımızdan ilki yaşam doyumunu kavramıdır. Yaşam doyumunu kavramı ilk kez 1961 yılında Bernice Neugarten tarafından kullanılan bir kavramdır. Yaşam doyumunu, bir bütün olarak yaşamın bütün kalitesi, pozitif olarak gelişiminin derecesi olarak tanımlanmaktadır. Yaşam doyumunu Telman'a göre (2004) bireyin kendi yaşamından duyduğu memnuniyeti olarak belirtilirken, bir başka tanımlamada ise bireyin kendi seçtiği kriterlere göre yaşamının niteliği hakkındaki genel değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır (Dost, 2007).

Yaşam doyumunu kavramıyla benzer bir düzlemde olduğu düşünülen, araştırmamızdaki diğer kavram ise "özyeterlik" kavramıdır. Özyeterlik kavramı ilk kez Bandura tarafından Sosyal-Bilişsel Kuramı'nın içinde kendine yer edinmiştir. Bandura'nın literatüre kazandırdığı özyeterlik kavramı ilk olarak anksiyete semptomları gösteren klinik hastalar üzerinde yapılan deneyler ve çalışmalardan elde edilmişse de bugün sağlıktan, eğitim ve öğretime, egzersiz davranışından, spor psikolojisi gibi psikososyal alanların çoğuna

genişletilerek uygulamaya konulmuştur (Barut,2008). Bandura'nın araştırmalarına göre özyeterlik inancı insanların nasıl hissettiği, düşündüğü ve davrandığı üzerinde de değişir. Düşük özyeterlik hissi depresyon, kaygı ve çaresizlikle karakterizedir. Bazı bireylerde düşük özsaygı ve sınırda kötümser düşüncelerde görülebilir. Öte yandan yüksek özyeterlik inancına sahip bireyler yüksek hedefler belirler ve onunla beraber ilerlerler. Eylemleri önceden planlanmış biçimdedir. İnsanlarda bu duygu, düşünce ve davranışları oluşturan özyeterlik kavramı pek çok çalışmayla ölçülebilir nitelik kazanmıştır (Bandura, 1977). Egzersiz ve sporun bireylere fiziksel olarak bir sağlık ve zindelik kattığı gibi psikolojik ve zihinsel olarak olumlu etkiler oluşturduğu bilinmektedir. Son yıllarda spor ve egzersiz psikologları çeşitli düzeylerde ve yoğunluklarda spor ve egzersiz etkinliklerinin, iyi olma haline, yaşam doyumuna olan etkileri çok yönlü ele alınmaktadır. Etkinliklerle fiziksel zindelik, enerji ile dolu yaşamın olumlu duyguları besleyeceği, bireyin yaşamını doyumlu hissetmesini sağlayacağı genel kabul edilen bir düşüncedir. Bu bakımdan her türlü beden egzersizlerinin duygusal yararlarının olduğu, olumlu kendilik kavramının geliştiği, özsaygı ve özyeterlikte artışlara neden olduğu, olumlu beden imgesini beslediği, fizyolojik ve psikolojik stresi azalttığı, yaşam doyumunu arttırdığı, zevk alma ve eğlenme duygularını geliştirdiği belirtilmektedir (Yetim, 2001). Literatürde, belirli açık alan sporlarıyla ilgili benzer çalışmalara rastlansa da (Koçak, F., (2016); (Yerlisu Lapa, T., Ardahan F., Özdilek, Ç., Demirel, M., Harmandar D., (2007); Ardahan, F. (2012) yamaç paraşütü ve doğa yürüyüşü sporuyla uğraşanlarda yaşam doyumunu ve özyeterlik kavramlarının aynı anda daha önce araştırılmadığı tespit edilmiştir. İşte bu sebeple bu araştırmada bu iki etkinlikle (yamaç paraşütü ve doğa yürüyüşü) uğraşan bireylerin özyeterlik ve yaşam doyumları ortalama puanlarının incelenmesi, cinsiyet, eğitim durumu ve medeni durum değişkenlerine göre yaşam doyumunu ve özyeterlik ortalama puanlarıyla karşılaştırmalarının yapılması amaçlanarak spor psikolojisi literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın örneklemini, doğa yürüyüşü ve paraşüt kulüplerine üye olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya 50'si kadın, 116'sı ise erkek olmak üzere toplam 166 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 43,83±11,68'dir. Örnekleme yöntemi olarak kolayda örnekleme metodu tercih edilmiştir.

Veri Toplama Aracı ve Verilerin Analizi

Örnekleme grubuna "Algılanan Özyeterlik Beklentisi Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" uygulanmıştır. "Algılanan Özyeterlik Beklentisi Ölçeği", Berlin Üniversitesi'nde Ralf Schwarzer ve Matthias Jerusalem'in 22 kültür üzerinde yapılan çalışmalar sonucu oluşturdukları 10 maddelik 4'lü likert tarzı bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları P, Köseoğlu., C, Gerçek., M, Yılmaz., H, Soran tarafından 2007 yılında yapılmıştır. "Yaşam Doyumu Ölçeği", Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş olan 7'li likert tarzı bir ölçek olup genel yaşam doyumunu ölçmektedir. Ölçek daha önce Yetim (1991) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 17,0 paket programı ile analiz edilmiştir

İşlem

Araştırma betimsel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, etkinlik programlarına üye oldukları doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü grupları takip edilerek belirlenmiştir.

Araştırmacı, Mersin ili sınırları içinde etkinlik yapan katılımcılara, kolayda örnekleme yöntemiyle aktivite esnasında sahada ulaşılmış olup anketler yüz yüze gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde bağımsız gruplar için t-testi, tek yönlü Anova, yaşam doyumu ve özyeterlik toplam puan arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson korelasyon testi ve betimsel istatistikler kullanılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Frekans Dağılımı

		Doğa Yürüyüşü		Paraşüt	
		n	%	n	%
Cinsiyet	Kadın	34	38,6	16	20,5
	Erkek	54	61,4	62	79,5
Medeni Durum	Bekar	42	47,7	44	56,4
	Evli	46	52,3	34	43,5
Eğitim Durumu	İlk-Orta-Ortaöğretim	3	3,4	20	25,6
	Lisans	26	29,5	44	56,4
	YüksekLisans+Doktora	59	67,1	14	18,0
Düzenli Katılım	Evet	54	61,4	68	87,1
	Hayır	34	38,6	10	12,9

Yamaç paraşütü ve doğa yürüyüşü sporu yapan bireylerin cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve düzenli katılım sayı ve yüzdeleri Tablo 1.de gösterilmiştir.

Bulgular

Tablo 2. Paraşüt ve Doğa Yürüyüşü Sporunu Yapan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre Özyeterlik ve Yaşam Doymu Puanları t-testi Sonuçları

Cinsiyet		n	X	ss	t	P
Özyeterlik	Kadın	50	30,02	6,74	,632	,529
	Erkek	116	30,72	6,21		
Yaşam Doymu	Kadın	50	25,10	6,47	,985	,327
	Erkek	116	24,00	6,72		

Cinsiyet değişkenine göre özyeterlik ortalama puanları ($t=.632$, $p>.05$) ve yaşam doyumu ortalama puanları ($t=.985$, $p>.05$) ile yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamıştır.

Tablo 3. Paraşüt ve Doğa Yürüyüşü Sporunu Yapan Bireylerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Özyeterlik ve Yaşam Doymu Puanları Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları

	Eğitim Durumu	\bar{x}	Ss	p	Fark
Özyeterlilik	İlk-OrtaÖğretim (n=23)	30,00	7,58	,710	-
	Lisans (n=70)	35,98	5,46		
	YüksekLisans+Doktora(n=73)	30,22	6,79		
Yaşam Doymu	İlk-OrtaÖğretim (n=23)	26,13	6,426	,142	-
	Lisans (n=70)	24,84	5,704		
	YüksekLisans+Doktora(n=73)	23,28	7,420		

Eğitim durumu değişkenine göre özyeterlik ortalama puanları ($p>.05$) ve yaşam doyumu ortalama puanları ($p>.05$) ile yapılan tek yönlü Anova analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamıştır.

Tablo 4. Paraşüt ve Doğa Yürüyüşü Sporunu Yapan Bireylerin Medeni Durum Değişkenine Göre Özyeterlik ve Yaşam Doymu Puanları t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	t	p	
Özyeterlik	Evli	90	29,87	6,50	1,408	,161
	Bekar	76	31,26	6,14		
Yaşam Doymu	Evli	90	24,21	7,33	,271	,787
	Bekar	76	24,48	5,77		

Tablo incelendiğinde medeni durum değişkenine göre özyeterlik ortalama puanları ($t=1.408$, $p>.05$) ve yaşam doymu ortalama puanları ($t=.787$, $p>.05$) ile yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlılık bulunamamıştır.

Tablo 5. Paraşüt ve Doğa Yürüyüşü Sporunu Yapan Bireylerin Yaşam Doymu ve Özyeterlik Toplam Puan Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Pearson Korelasyon Testi

Değişkenler	Yaşam Doymu	
Özyeterlik	R	,561**
	P	,000
	N	,166

Tabloda belirtildiği üzere yaşam doymu ve özyeterlik arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.561$; $p<.01$).

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bulguları, düzenli doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütüne düzenli katılım sağlayan bireylerin yaşam doymu ve özyeterlik ortalama puanlarının yüksek olduğunu göstermiştir. Cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre özyeterlik ve yaşam doymu ortalama puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ayrıca katılımcıların özyeterlik ve yaşam doymu ortalama puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü korelasyon vardır.

Diener (1984) yaşam doymu ile öznel iyi olma durumu arasında bir ilişkinin olduğunu öne sürmüştür. Buna destek niteliğinde Ryan ve diğ. (1996), ilgililik, özerklik, yeterlik gibi içsel gereksinimlere yönelik davranışların yüksek doym algısına yol açtığını belirtmişlerdir. Toros T., Akyüz U. Bayansalduz M., Soyer F.(2010) uygun beceri düzeyinde sürdürülen etkinliklerin zamanla mutluluğa ve doyma yol açtığını bildirmişlerdir. Buna göre dağcılık, yamaç paraşütü ve doğa yürüyüşü gibi etkinliklerle uğraşan bireylerin yaşam doymularının yüksek olması beklenmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin yaşam doymu ve özyeterlik ortalama puanlarının yüksek çıktığı görülmüştür. Bu sonuç Ardahan'ın (2012) yaptığı çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Bireylerin bu aktivitelere katılarak kendilerini olumlu hislere sürükleyecek enerjiyi kendilerine sağladıkları düşünebilir. Yapılan gözden geçirme araştırması sonucunda doğa sporları yapan bireylerin; enerji, kaygı, öfke, yorgunluk ve hüzn duygularında faydalı değişiklikler olduğu bulunmuştur (Bowler ve ark, 2010). Doğa sporu ile sağlanan bu faydalarla beraber bireylerde memnuniyetin arttığı ve kendilerini sağlıklı, mutlu hissettikleri (Ardahan ve Lapa, 2010) göz önüne alındığında araştırma sonuçlarından biri olan yaşam doymu ve öz yeterlik ortalama puanlarının doğa sporu yapan bireylerde yüksek olması durumu ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bu sonuca bakarak; bireylerin yamaç paraşütü ve doğa yürüyüşü yaparak yaşam doymularını ve yeterlik algılarını arttırdıkları söylenebilir.

Juno ve ark.(2017) doğa sporuyla uğraşan bireylerle yaptıkları çalışmada elde ettikleri bulgularda, doğa ile ilgili açık hava sporlarıyla uğraşan bireylerin davranışlarında olumlu duyguları daha sık hissettikleri, doğa ve çevreyle ilgili davranışlarında psikolojik süreç olarak olumlu duygulara yer verdiklerini belirtmiştir.

Doğa sporlarının insana sağladığı faydalar üzerine yürütülen bir gözden geçirme çalışmasında (Eigenschenk ve ark., 2019) taranan çalışmaların sonuçlarına göre doğa sporlarının bireylerin iyi olma hali, yaşam kalitesi, mutluluk ve yaşam doyumlarına olumlu etkilerinin olduğu, ayrıca tansiyonu düşürdüğü, öfkeyi ve saldırganlığı azalttığı, depresyonu azalttığı, daha olumlu duygusal durumlar yarattığı, bireylerde psikolojik sağlamlığı geliştirdiği, yeniden canlanan duygulara sebep olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca doğa sporlarının stres, depresyon ve çeşitli ruhsal ve fiziksel hastalıklar, modern yaşamla ilgili koşullar gibi gerçek sorunlara etkili bir cevap olabileceği bu çalışmaların sonucunda önerilmiştir.

Yapılan bir araştırmaya göre doğa yürüyüşçülerinin katılımlarından elde ettikleri faydalar yönünden medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Kaplan ve Ardahan, 2010). Yine başka bir araştırmaya göre medeni durumun katılıma etkisinin olmadığı ayrıca her medeni durumdaki katılımcıların benzer faydaları elde ettikleri görülmüştür (Ardahan, 2010). Bu sonuç doğa yürüyüşünün ve doğadaki her türlü etkinliğin sağlıklı olan her yaştaki, ister evli ister bekar fark etmeksizin her kesimden insanın yapabildiği etkinlik olması gerçeğiyle büyük ölçüde örtüşmektedir. Rekreatif anlamda bireyi doğa sporları yapmaya yönelten nedenler, bu etkinliklere katılmadan bireyin sağladığı olumlu ve etkili faydalardan kaynaklanmaktadır.

Ayazlar (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, yamaç paraşütü ile ilgilenen ve deneyim doyumunu yaşayan bireylerin, yaşam doyumlarının olumlu etkilendiği ve akış deneyimi yaşayan paraşütçülerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca cinsiyete göre bu etkinin değiştiğinden bahsedilmemiştir. Bu sonuç araştırmamızda cinsiyet değişkeni ele alınarak yapılan analiz sonucu ile benzerdir. Barut (2008) yaptığı çalışmada özyeterlik algısının cinsiyete göre farklılaşmadığını, bireysel ve takım sporlarında özyeterlik açısından anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmiştir. Araştırma sonucu bu çalışmanın sonucuyla örtüşmektedir. Literatürdeki çalışmalarda kadınların erkeklere oranla daha fazla yaşam doyumuna sahip oldukları belirtilmekte olup ancak bu farkın zayıf düzeyde bir fark olduğu gözlenmiştir (Yetim, 2001). Bu bulgu araştırmadan çıkan sonuçla kısmen örtüşmektedir.

Ardahan (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, doğa yürüyüşü yapan katılımcılar arasında eğitim düzeyi lise olanların yaşam doyum düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu belirtilmiştir. Bu sonuç, araştırma bulgusu olan eğitim durumu ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin anlamlı olmama durumu ile örtüşmemektedir. Yapılan çalışmada cinsiyet, eğitim ve medeni durum

gruplarında herhangi anlamlı bir farklılık çıkmaması Ardahan'ın yaptığı çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Bu iki etkinliğin (yamaç paraşütü ve doğa yürüyüşü) her tür gruptan insanın yapması ve benzer faydalar elde etmesi nedeniyle özyeterlik ve yaşam doyumu açısından medeni durum, cinsiyet ve eğitim grupları arasında anlamlı farklılık gözlenmediği düşünülebilir.

Bu çalışma için taranan literatürün tümünde doğa sporları yapmanın bireylere sağladığı yararlar; özgüvenin artması, yaşam doyumunun artması, psikolojik sağlamlığın artması, yaşam kalitesinin artması, yeniden canlanma, bireysel karar verebilme, öfke ve saldırganlığın azalması, iyi olma halinin oluşması, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik kaynaklı rahatsızlıkların şiddetinin azalması, grup dinamiklerini öğrenme, liderlik, risk yönetimi, sorumluluk üstlenebilme, kişilik ve fiziksel gelişime olumlu etki, başkalarına olan güveni olumlu etkileme, kendini mutlu hissetme, başkaları ile olumlu etkileşim ve sosyalleşme olarak tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre yaşam doyumu ve özyeterlik ortalama puanlarının her grup için yüksek olduğu dikkate alındığından bu sonuçlarla benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir.

Sonuç olarak, düzenli doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü sporuna katılım gösteren bireylerin yaşam doyumu ve özyeterlik ortalama puanlarının yüksek olduğu gözlenmiştir. Özyeterlik ve yaşam doyumu ortalama puanları incelendiğinde cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Katılımcıların özyeterlik puanları artarken, yaşam doyumu puanlarının da arttığı gözlenmiştir. Doğa yürüyüşleri ve yamaç paraşütü kullanımı ile ilgili ülkemizde birçok kulüp ve dernek faaliyet göstermektedir. Ancak bireylerin bu konuda bilinçli hareket etmesi ve farkındalığı sağlamak için çalışmaların yeterli olmadığı düşünülmektedir.

Öneriler

Özellikle Gençlik Spor Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı destekli serbest zaman etkinlikleri adı altında dersler verilmesi bireylerin fiziksel ve psikolojik gelişimleri ile ilgili farkındalığını arttırmak açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Araştırmanın Mersin ili sınırları içerisinde yamaç paraşütü sporuyla uğraşan ve doğa yürüyüşlerine düzenli katılan bireylerle sınırlı olması, katılımcıların bu etkinlik ya da sporlara keyfi olarak veya hobi amaçlı katıldıkları dikkate alındığında; işi gereği turistik amaçlı gelir getiren bir durumda yamaç paraşütü kullanan ve hayat koşulları gereği doğada yürümek zorunda kalan kişilerin yaşam doyumu ve özyeterlik puanlarını değerlendirmek için karşılaştırmalı ayrı bir çalışma yapılması önerilebilir. Literatürde yamaç paraşütü ve doğa yürüyüşü sporlarıyla uğraşan bireylerde yaşam doyumu ve özyeterlik kavramlarının aynı anda araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmadığı görülmüştür. Bu yüzden yamaç paraşütü ve doğa yürüyüşü etkinlikleri ile uğraşan bireylerde bu iki kavramın ayrı ayrı araştırıldığı nadir sayıda çalışmanın olmasının yordama yapmayı güçleştirici bir faktör olmasına sebebiyet vermesi araştırmanın başka bir sınırlılığını

göstermektedir. Rekreasyon, spor ve egzersiz psikolojisi alanında yamaç paraşütü ve doğa yürüyüşü sporlarıyla farklı gruplarda farklı değişkenlerle farklı çalışmalar yapılması önerilebilir. Yapılacak bu çalışmaların sayısının arttıkça kavramların daha iyi anlaşılması ve algılanmasının kolaylaşacağı öngörülmekte olup yapılan bu ilk çalışmayla da gelecekteki çalışmalara destek sunacağı, yol göstereceği değerlendirilmektedir.

Kaynaklar

- Ardahan, F. (2012). Doğa Yürüyüşü Yapanların Yaşam Doyum Düzeyleri ile Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Mediterranean Journal of Humanities*, 2:11-19.
- Ardahan, F., Lapa Yerlisu, T. (2010). Açıklanan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları Ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri Ve Elde Ettikleri Faydalar, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8:1, 1327-1341.
- Arslan Ayazlar, R. (2015). Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu Ve Yaşam Doyumuna Etkileri. Doktora Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Aydın.
- Bandura A. Self-efficacy: Toward A Unifyingtheory Of Behavioralchange, *Psychological Review*. 84, 1977:191-215.
- Barut, A. İ. (2008). Sporda Batıl Davranış Ve Öz-Yeterlik İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, M.Ü.Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bowler, E.D., Ali, B.M.L., Knight, M.T., Pullin, S.A., (2010). A Systematic Review Of Evidence For The Added Benefits To Health Of Exposure To Natural Environments, *BMC Public Health*, 10:456.
- Bucher, A.C. (1972). *Foundations Of Physical Education*. Saint Louis: The C.V. Company.
- Burnett, D. (1994). Exercising Better Management Skills, *Personnel Management*, 26(1): 42-46.
- Corbin, H. (1970). *Recreation Leadership*. 3th Edition, New York: Prentice-Hall Inc.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits Of Outdoor Sports For Society. A Systematic Literature Review And Reflections On Evidence, *International Journal Of Environmental Research And Public Health*. 16(6), 937.
- Junot, A., Paquet, Y., & Martin-Krumm, C. (2017). Passion For Outdoor Activities And Environmental Behaviors: A Look At Emotions Related To Passionate Activities, *Journal Of Environmental Psychology*, 53, 177-184.
- Kelly, J. (1980). Outdoor Recreation Participation: A Comparative Analysis, *Leisure Sciences*, 3: 129-154.
- Kelly, J. (1983). Leisure Style: A Hiddencore. *Leisure Sciences*, 5(4), 321-337.
- Kılbaş, Ş. (2004). *Rekreasyon, Boş Zamanı Değerlendirme*. 3. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Koçak, F. (2016). Türkiyede Bisiklet Kullanımı: Bisiklet Kullanma Nedenleri Ve Elde Edilen Faydalar, *Journal Of Human Sciences*, 13:3, 5760-5771.
- Köseoğlu P., Gerçek, C., Yılmaz, M., Soran, H. (2007). Yabancı Dilde Hazırlanan Bir Genel ÖzYeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Azerbaycan Devlet Pedagoji Üniversitesi Uluslararası Öğretmen Yetiştirme Politikaları ve Sorunları Sempozyumu Oturum 14, Bildiri No:4.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri Ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi, *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2): 52-62.
- Mieczowski, Z. (1990). *World Trend İn Tourismand Recreation*, New York: Peter Lang Publishing.

- Özdilek, Ç., Demirel, M., Harmandar D., (2007). Dumlupınar Ve Sakarya Üniversitelerinde Öğrenim Gören Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri Ve Düzeylerinin Karşılaştırılması, *International Journal of Human Sciences*, 4(2): 1-13.
- 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.
- Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. Measures In Health Psychology: A User's Portfolio, Causal And Control Beliefs, 1(1), 35-37.
- Yerlisu Lapa, T., Ardahan F., (2009). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri Ve Değerlendirme Biçimleri, *Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (4): 132-144.
- Yerlisu Lapa, T., Ardahan, F., Yıldız, F. (2010). Bisiklet Etkinliklerine Katılan Bireylerin Profilleri, Bu Sporu Yapma Nedenleri Ve Elde Ettikleri Faydalar, 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi: Türkiye: Antalya.
- Yetim, Ünsal, (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, İzmir: Ege Üniversitesi, Doktora Tezi.

Makale Alıntısı

Barut, A.İ., Demir, A., Ballıkaya, E., Çiftçi, F. (2019). Doğa Yürüyüşü Ve Yamaç Paraşütü Sporu Yapan Bireylerin Yaşam Doyumu ve Özyeterliklerinin İncelenmesi [Examination of Life Satisfaction And Self-Efficacy In Trekking And Paragliding Individuals], *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (2), 137-145.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.