

Doğa Sporları Yapan Bireylerin Profilleri, Doğa Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar: Antalya Örneği*

Ayşe KAPLAN**
Faik ARDAHAN***

Özet

Bu çalışmanın amacı; Antalya ili ve yakın çevresinde doğa sporlarından doğa yürüyüşü, dağcılık ve kaya tırmanışı yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri ve katılımlarından elde ettikleri faydaların bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırılması ve katılımcıların profillerinin belirlenmesine yöneliktir.

Bu çalışmanın evrenini 2010–2011 yılında Antalya ve çevresinde toplam sayısı tam olarak belirlenemeyen doğa yürüyüşü, dağcılık ve kaya tırmanışı yapan bireyler oluşturmaktadır. Bu çalışma için rastgele örneklem yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmanın örneklemini doğa sporları kulüplerinde/derneklerinde ve katıldıkları faaliyetler esnasında çalışmaya katılmak isteyen 420 birey oluşturmaktadır. Örneklem grubunda katılımcılar doğa yürüyüşü (n=205), dağcılık (n=114) ve kaya tırmanışı (n=101) yapan toplam 420 bireyden oluşmaktadır.

Araştırmanın verileri anket tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Anketin pilot çalışması 20 kişilik bir kontrol grubuna uygulanarak biçim, içerik yönünden anlaşılmayan sorular yeniden düzenlenmiştir. Anket doğa sporları kulüplerinde/derneklerinde ve doğa yürüyüşü, dağcılık için organize edilmiş etkinliklere katılarak bireylere uygulanmıştır. Kaya tırmanışı için de bu etkinliğin gerçekleştirilebildiği bölgelere değişik zamanlarda gidilerek farklı bireylere anket uygulanmıştır. Anket; doğa sporları yapan bireylerin demografik özelliklerini öğrenmek amaçlı soruların yanında katılımcıların bu sporları yapma nedenleri ve katılmalarıyla elde ettikleri faydaları öğrenmeye yönelik 31 sorudan oluşmaktadır.

Anket uygulaması ile elde edilen verilerin değerlendirilmesi aşamasında ise, frekans (f), yüzde (%), ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (Ss) gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler ve normal dağılım ve homojenlik koşulları yerine gelmediği için Non-parametrik testlerden Kruskal Wallis Varyans Analizi (χ) ve Mann-Whitney U (Z) testi kullanılmıştır. Katılımcıların demografik değişkenleri ile etkinliklere katılma nedenleri sorgulanmıştır. Analiz sonucunda gruplar arasında fark çıktığında bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Post-Hoc testlerinden Bonferroni düzeltmesi kullanılmıştır. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Çalışmada sonuç olarak, doğa yürüyüşü, dağcılık ve kaya tırmanışı yapan bireylerin, çoğunlukla erkek ve bekâr olduğu; doğa yürüyüşü yapanların yaş ortalamasının $\bar{X}_{yaş}=43,75$, emekli ve %41,5'inin 1001–2000 TL gelir elde ettiği, dağcılık yapanların yaş ortalamasının $\bar{X}_{yaş}=40,94$, çoğunluğun serbest meslek sahibi ve %30,7'sinin 1001–2000 TL gelir elde ettiği, kaya tırmanışı yapanların yaş ortalamasının $\bar{X}_{yaş}=29,77$, çoğunluğun öğrenci olduğu ve 0–1000 TL gelir elde ettiği; her branşta çoğunluğun lisans mezunu olduğu, ilgi alanı olması, doğayla bütünleşme, yeni beceriler edinme ve onları kullanma, sıkıntı ve stres atmak, sağlığı olumlu yönde etkileme nedenleriyle bu sporları yaptıkları; katılımlarından kendilerini daha mutlu, daha sağlıklı ve güçlü hissettikleri, kendilerine güvenlerinin arttığı, kendilerini rahatlatmış ve tazelenmiş hissettikleri, yeni şeyler öğrenip, yeni kişilerle tanıştıkları gibi faydalar elde ettikleri sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Rekreasyon, Açık Alan Rekreasyonu, Doğa Sporları Rekreasyonu, Doğa Yürüyüşü, Dağcılık, Kaya Tırmanışı.

* Bu çalışma 12-14 Aralık 2012 tarihleri arasında Denizli-Türkiye'de yapılan 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde Sözel Bildiri olarak sunulmuştur.

** Türkiye Dağcılık Federasyonu, Dağcılık Eğitmeni. sarp2005@hotmail.com

*** Yrd. Doç. Dr. Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Rekreasyon Bölümü. ardahan@akdeniz.edu.tr

The Profile of the Outdoor Sports Participants and The Reason and The Benefits of Participating in Outdoor Sports: Antalya Case

Abstract

This study aims to research outdoor recreation and investigate the profile of individuals who participate in hiking-trekking, mountaineering and rock climbing with in the province of Antalya and the surrounding area. Their reasons for, and the benefits gained by, participating in a particular activity are combined with some demographic variables to determine the participants' profiles.

A survey of 420 individuals has been prepared for this purpose during 2010-2011 and break down in to the following groups:- Hiking (n = 205), Mountaineering (n = 114) and Rock climbing (n = 101). The survey attempts to establish and evaluate the participant's reasoning for becoming involved in these activities, the perceived benefits, frequency of participation, who they participate with and Money spent in any group activities.

In the data evaluation phase the following statistical definitions were used:- frequency (f), percentage (%), mean (\bar{X}) and Standard deviation (Ss). Normal distribution and homogeneity conditions were not performed in this study therefore non-parametric tests, Kruskal-Wallis analysis of variance (χ) and the Mann-Whitney U (Z) test, were used to analyze the data. The relationship between the demographic variables of the activity participants, their reasons for participation and any benefits gained through participation in the activity was investigated. One Post-Hoc test, the Bonferroni correction test, was used to find out whether the differences observed between the groups was a result of the analysis. The results were evaluated at the level of 0.05 significance.

The results from the survey have shown that the majority of participants were single males; the average age of hikers/trekkers was $\bar{X}_{age}=43.75$, most of whom were mainly retired and 41.5% of them had monthly incomes of between 1001 to 2000 TL. The group of mountaineers featured many entrepreneurs, an average age of $\bar{X}_{age}=40.94$ and 30.7% earned between 1001 to 2000 TL. The group of rock climbers had an average age of $\bar{X}_{age} = 29.77$, the majority of whom were students with incomes between 0 to 1000 TL. In addition to these findings the study also illustrates that the majority of the participants undertook their pastime within a friendship group (presumably because a high level of trust is desirable for these types of outdoor activities), possessed Post Graduate degrees. The survey has also illustrated that these people were motivated to obtain and use new skills, experience the outdoors and to reduce their stress levels through relaxation. People who participated in rock climbing described themselves as happier, healthier, stronger, more self-confident, refreshed and relaxed. Participants in mountaineering and hiking/trekking described similar feelings of increased well-being. In particular, hiking/trekking as an activity which helped them to learn new skills and meet new people.

Key Words: Recreation, Outdoor Recreation, Nature-Based Recreation, Hiking/Trekking, Mountaineering, Sport Climbing.

Giriş

Açık alan rekreasyonu (outdoor recreation); doğanın bir parçası ve katılımcı arasında etkileşim yaratabilen ve bireyin tamamen kendi fiziksel, sağlık, ruhsal ve sosyal çıkarları doğrultusunda yapılan serbest zaman etkinlikleri olarak tanımlanabilir (Ibrahim ve Cordes, 2002). Queensland Outdoor Federation'a göre ise açık alan rekreasyonu "açık alanda yapılan ve yarışma veya kuralları olmayan, herhangi bir tesis veya altyapı olmaksızın yapılabilen, geniş araziler, bol miktarda su veya hava gerekebilen, çoğunluğu açık alan olan ve düzenlenmemiş doğal arazide gerçekleşen etkinlikler toplamıdır" (Plummer, 2009). Bu nedenle bireylerin birbirleriyle olan davranışları ve doğayla olan etkileşimlerini konu alan doğal çevrede meydana gelen serbest zaman etkinliklerinden oluşur. Bu etkinliklere katılan bireyler kişisel anlamlar ifade eden bu deneyimlerden çeşitli faydalar sağlarlar. Aile ve arkadaşlar arasındaki ilişkilerini geliştirirler ve yeni arkadaşlar edinirler. Etkinliklere katılım sosyalleşme sürecine yardımcı olur, bireylerin günlük yaşam rutinlerini yerine getirmelerini kolaylaştırır ve onların toplumdaki yerinin, değerinin artmasına katkı sağlar (Plummer, 2009).

Açık alan etkinlikleri; doğada kendiliğinden var olan veya oluşturulmuş sular, karada, havada, karda ve buzda yapılan etkinliklerden oluşmaktadır. Bunları da kaynak olarak kullanılan yapıya göre sınıflandırmak mümkündür. Dağcılık, kaya tırmanışı, doğa yürüyüşü, kampçılık, kanyon geçişi, mağaracılık, kayak, aletli dalış, kuş gözlemi, botanik gözlem, doğada yapılan eğitim faaliyetleri, serbest dalış, delta kanat, yelken gibi etkinlikler bu kapsamda değerlendirilebilecek örneklerdir.

Doğada yapılan her türlü spor doğa sporları olarak tanımlanmaktadır (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011). Doğa sporları insanın sahip olduğu bilgi, beceri ve kondisyonu ile hiçbir motor ve hayvan gücü desteği alınmaksızın, doğanın var olan potansiyel zorluk ve risklerine karşı mücadele etme ve yaşamı sürdürme etkinlikleri şeklinde ifade edilmektedir. Doğada yapılan sportif etkinlikler "doğa sporları", "açık alan rekreasyonu etkinlikleri", "macera sporları", "macera rekreasyonu", "extrem sporlar" gibi içinde bulundukları tehlike oranına, risk faktörlerine ve kullanılan yardımcı unsurlara bağlı olarak değişik isimlerle sınıflandırılmıştır (Koçak ve Balcı, 2010). Discovery Channel, National Geographics gibi belgesel yayın yapan kanalların sayısının artması, görsel medyada "Survivor" gibi yarışmaların ve "Outdoor" gibi dergilerin yayınlanması bu alanın daha çok duyulmasına ve ilginin artmasına büyük katkılar sağlamıştır (Plummer, 2009).

Doğa sporları etkinlikleri, motor gücü desteği alan moto-kros, kar motoru, araba yarışı, motorlu tekne gibi etkinlikleri, benzer şekilde hayvan gücü desteği alan; ata binme, köpekli kızak gibi etkinlik alanlarını içermemektedir. Tüm bunlar kesinlikle bir açık alan rekreasyonu olmasına karşın, doğa sporları etkinliklerine genelde eşlik eden insan gücü desteğinin kısıtlı,

doğal çevreye verilen en az etki felsefesinden uzaktırlar. Başka bir çalışmaya göre ise yüksek dağ tırmanışı, kaya tırmanışı, oryantiring, mağaracılık, dağ bisikleti, kürek, yüzme, sörf, dalış, yelken, rafting, kayak, tur kayağı, snowboard, paraşüt, hand gliding, cliff jumping ve yamaç paraşütü doğa sporları olarak ele alınmıştır (Koçak ve Balcı, 2010).

Dünya’da doğa sporlarına artan katılımın paralelinde Türkiye’de ve Antalya’da özellikle doğa yürüyüşü, dağcılık ve kaya tırmanışı yaygın olarak yapılmaktadır. Doğa yürüyüşü, doğada günübirlik (hiking) veya birkaç günlük (trekking) gerçekleştirilebilen; sadece yürüyüş amaçlı olabileceği gibi başka bir doğa sporu yapmak için araç da olabilen bir doğa sporudur. Doğa yürüyüşleri fiziksel birer etkinlik oldukları kadar, kişinin kendisini ruhsal bir disiplin altına almasını da gerektirir (Aydingün, 1997).

Dağcılık, yürüyüş, tırmanış ve kampçılığı içinde barındıran, karda, kayada veya buzda, yazın veya kışın yapılan daha çok yarışma niteliği değil yardımlaşma içeriği olan zirve amaçlı bir spordur. Dağcılığın literatürde yapılmış birkaç tanımılaması vardır. Bunlardan ilki UIAA (Union Internationale des Associations d’Alpinisme, Uluslararası Dağcılık Federasyonları Birliği) dağcılığı; “dağların zirvesine ve/veya tanımlanmış bir noktasına tırmanarak ulaşılması” olarak tanımlarken, Bozkurt Ergör dağcılığı; “kayada, karda, buzda, buzulda ve her türlü şartta ve koşulda dağların doruklarına ulaşmak amacıyla yapılan tırmanışlar” olarak tanımlamıştır (Ardahan, 2012). Bir diğer tanıma göre dağcılık insanların doğayı, yaşamı ve kendilerini tanımak için, kendi fiziksel ve psikolojik sınırlarını öğrenmek ve geliştirmek için doğada, yükseklerle doğru yaptıkları yolculukların oluşturduğu bir spor dalıdır (Fındık, 2009). Ancak, dağcılık sadece tırmanmaktan oluşmaz, mücadele, risk ve zorluk da içerir (Graydon ve Honson, 2005). Dağcılık hepsinin ötesinde, dağın doğasını iyi bilmek demektir. Karşılaşılabilecek zorlukların üstesinden gelebilecek beceriye de sahip olmayı gerektirir (Moynier, 2004).

Kaya tırmanışı, kaya yüzeylerindeki girinti, çıkıntı ve çatlakları; vücut, el ve ayaklarla tutmak, basmak ve sıkıştırmak suretiyle, fiziksel ve teknik güç harcayarak sportif amaçlı yükselmek ve alçalmaktır. Serbest ve malzeme kullanarak yapılabilir, kısa kaya yüzeylerinde yapılabildiği gibi (bouldering) uzun duvarlarda da yapılabilir. Bu nedenle sportif kaya tırmanışı ve geleneksel kaya tırmanışı diye iki ana başlığa ayırmak mümkündür. Tırmanış günümüzde, dünyanın en popüler sporlarından olmuştur (Hill, 2007). Tırmanış bir spordan daha fazlasıdır, bir arayıştır diyen Fındık (2012) bu sporun fiziksel dayanıklılık gerektirmesinin yanında zihinsel dayanıklılık da gerektirdiğini vurgulamaktadır.

Doğa sporlarına artan ilgi ve katılımı birlikte bireylerin neden doğa sporları yaptığı ve doğa sporu yaparak elde ettikleri faydalar bilim adamlarının ilgisini çekmektedir. Çünkü doğa yürüyüşü, dağcılık ve kaya tırmanışı satın alınabilen ve/veya bireyin kendisinin ürettiği rekreasyonel bir üründür. Bu ürünü satın alma süreci endüstriyel veya tüketim ürünlerini satın

alma sürecine benzer ve bir karar verme sistematığının sonucunda oluşur. Bu süreç birçok çalışmada farklı yönleriyle ele alınmıştır. Rekreatif anlamda bireyi doğa sporları yapmaya yönelten nedenler, bu etkinliklere katılmadan bireyin sağladığı olumlu etkili faydalardan ileri gelmektedir. Son yıllarda açık alan rekreasyonu ve doğa sporları yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar sıklıkla sorgulanmaya başlamıştır. Doğa sporlarına katılım gerekçeleri olarak bireyin kişiliği ve bireyin içinde bulunduğu durumun sebep olduğu ileri sürülmektedir (Ercan ve Şar, 2004).

Illinois Üniversitesinde yapılan bir çalışmada bireyi motive eden birincil ve ikincil ihtiyaçlara dönük faktörler; doğa sevgisi, kalabalıktan, rutinden, aileden ve sorumluluktan kaçma, fiziksel etkinlik yapma, yaratıcılık, dinlenme, kendini geliştirme ve yeni beceriler edinme, sosyal ilişki kurma, yeni insanlarla tanışma veya onları gözleme, beklenen olası insanlarla ilişki kurma (örneğin ünlü bir kaya tırmanıcısının bir etkinliğe gelecek olması bireyleri onunla tanışmak için oraya çeker), aile ile birlikte olma, tanıma-tanınma arzusu, başkalarına yardım etme, sosyal sorumluluk, uyarıcı unsurlar veya davetkâr yapı (mesela bir şelale insanları oraya çeker), sosyal güç elde etme, kendini gerçekleştirme, mücadele ruhu, başkaldırma, başarı arzusu, rekabet (iç ve dış), zaman öldürme ve sıkıntıdan kurtulma, entelektüel estetik olarak sıralanmıştır (İbrahim ve Cordes, 2002). Yerlisu Lapa ve diğerlerine (2011) göre ise doğa sporları yapmanın bireylere sağladığı yararlar; grup dinamiklerini öğrenme, liderlik, güven arttırma, bireysel karar verebilme, risk yönetimi, kendinin ve başkalarının sorumluluğunu üstlenebilme, kişilik ve beden gelişimini olumlu etkileme, kendine ve başkalarına olan güveni olumlu etkileme, kendini mutlu hissetme, başkaları ile etkileşme ve sosyalleşmedir. Sağlıklı ve güçlü hissetme, rahatlamış tazelenmiş hissetme, yeni kişilerle tanışma, yeni şeyler öğrenme, kişisel tatmin elde etme, çevre bilinci kazanma, daha verimli çalışma, bir guruba ait olma duygusunu yaşama, hayal gücünün artması, kendini daha önemli hissetme elde edilen diğer faydalar olarak sıralanabilir.

Çevresiyle bir bütün oluşturan insan yaşadığı çevreden çeşitli uyarıcılar almaktadır. Bireyleri doğaya gitmeye motive eden unsurların başında psikolojik ve fizyolojik faktörler yer almaktadır. Toplumun ahlaki kuralları, kültürü, inançları, örf ve adetleri bireyin davranışlarını belirlemede ve bastırmada önemli birer faktördürler (Ercan ve Şar, 2004). Başarılı bir dağcı olan Dougal Haston dağcılık hakkındaki düşüncelerini “her zaman psikolojik olarak zorlu bir yolculuk” şeklinde ifade etmiştir (Mahruki, 2000). Açık alan rekreasyonunda etkinlik deneyimlerini etkileyen psikolojik faktörlerin ilki özgürlük algılamasıdır. Bu da bireylerin ne yaptığı, seçimi ve bunu istemesidir. Bireyin algısı etkinliğin özgürce seçilmiş olmasıdır. Bunun dışında önemli olan bir diğer ölçüt ise etkinlik sonucunun kalitesidir. Bireylerin karakter özellikleri de serbest zaman etkinlik tercihlerini etkilemektedir. T tip kişilik olarak tanımlanan

kişilik tipindeki birisi düşük düzeyde fizyolojik uyarıcılara ihtiyaç duyar. Bu sebeple büyük ölçüde heyecan arar. İnsanlar, normalde yüksek ve düşük uyarıların dengesini kurmaya çalışır. Bazı bireyler normal olmayacak ölçüde düşük uyarıcılarla doğarlar, zihinsel ve fiziksel uyarıcılara çok fazla karşılık vermezler. Bunlar T tip kişiliğin uyarıcı deneyimlerinin ve çevresinin oluşmasının en önemli gerekçesidir. T tip kişiliğin düşük uyarıcılığının biyolojik sebepleri henüz tam olarak bilinmemektedir (İbrahim ve Cordes, 2002).

Doğa sporlarına duyulan ilgi hızla artmaktadır. Bireyler içlerinden gelen macera tutkusunun peşinden dünyanın her köşesine gitmektedirler. Türkiye sahip olduğu doğal kaynaklar ve tarihi dokusuyla bu sporların çok çeşitli bir yelpazede ve her mevsim yapılabildiği bir yerdir. Her geçen gün dünya turizmden daha fazla pay alan Türkiye, birçok doğa sporlarının yapılmasına olanak sağlayan coğrafi ve iklimsel şartları ile turizm hareketi içerisinde ürün çeşitliliği açısından oldukça zengindir. Bu nedenle doğal zenginliklerin doğa sporlarında kaynak olarak kullanımı yaygınlaşıp gelişmektedir. Antalya ve yakın çevresinde doğa yürüyüşü, dağcılık ve kaya tırmanışı yaygın olarak yapılmaktadır. Bu doğa sporlarını burada yaşayan bireyler gerçekleştirdiği gibi Türkiye'nin ve Dünyanın her yerinden çok sayıda insan burayı ziyaret etmektedir. Antalya ilinde birçok tırmanış bölgesi bulunmakta ve bu bölgeler hakkında düzenli olarak güncellenen Türkçe ve İngilizce rehber kitapları yayınlanmaktadır. Olympos, Çıralı, Akyarlar, Geyikbayırı bölgelerinde başlangıçtan en üst seviyelere kadar değişik zorluk derecelerinde yüzlerce spor tırmanış rotası bulunmaktadır.

Türkiye zengin coğrafyası içerisinde 5000 metrenin üzerinde olan Ağrı Dağı da dâhil dağcılık yapılabilen birçok dağı barındırmaktadır. Ağrı Dağı 5000 metrenin üzerinde olan yüksekliği nedeniyle yüksek irtifa olmasından dolayı yazın ve kışın dağcılarının gözdesidir. Antalya 2000–3000 metre yükseklikte birçok dağın yer aldığı bir bölgedir. Toros Dağları'nın en önemli zirvelerinden Kızlar Sivrisi, Tahtalı (tarihi Olympos Dağı), Tunç Dağı, Bakırlı Tepe, Alabelen, yine civardaki dağlardan Dedegöl, Davraz, Giden Gelmezler, Barla, yılın dört mevsimi yerel ve diğer bölgelerden gelen dağcılarının sıklıkla dağcılık için tercih ettikleri dağlardır.

Türkiye'de doğa yürüyüşü her bölgede zengin bir çeşitliliğe sahiptir. Doğa sporları dernek/kulüpleri düzenli olarak aktiviteler düzenlemektedir. Her yaştan, her meslekten, her cinsiyetten bireylerin rahatlıkla, az maliyetle, günübirlik yakın mesafelerde gerçekleştirebileceği bir spordur. Her geçen gün doğa yürüyüşü rotalarının yenilerinin keşfedilmesi, basın yayın yoluyla duyurulması ve bunların özellikle Likya Yolu, St. Poul Yolu gibi mistik isimlerle adlandırılması, dernek/kulüplerin eğitimler yapması, farklı dillerde rehber kitaplarının yayınlanması, gerekli malzeme ve eğitimlerin ulaşılabilirliğinin artması, her yıl şenlikler düzenlenmesi gibi nedenlerle aktivitelere katılım olumlu yönde etkilenmektedir. Ayrıca

Türkiye'nin tarihi İpek Yolu ve Baharat Yolu üzerinde olması, birçok medeniyetlere yataklık yapmış olması, dini ve manevi yerler olan Sümela Manastırı, Barhal Kilisesi gibi birçok manastır ve kilisenin doğada yürüme mesafesinde olması bu yürüyüşlerin değişik nedenlerle de yapılmasını desteklemektedir.

Antalya'da doğa yürüyüşü yılın hemen hemen her mevsiminde rahatlıkla yapılabilir. Hava ve doğa şartlarının birlikte aktivite gerçekleştirmeye uygun olması en önemli etkenlerdendir. Sahil şeridini Fethiye'den Antalya'ya kadar içine alan ve bu alandaki tarihi yerleri de içeren Likya Yolu günübirlik veya kamplı yapılabilen dünyaca popüler bir rotadır. İki 2010 yılında düzenlenen Likya Yolu Ultra Maratonu her yıl 240 km.lik bir parkurla organize edilmektedir¹. Likya Yolu hakkında farklı dillere çevrilmiş harita ve rehber kitaplar da bulunmaktadır. Yine çok popüler olan Yalvaç'tan Antalya'ya kadar tarihi yerleri de içeren bir diğer rota St. Paul Yolu'dur. Bu yolu yürüyenler Hıristiyanlıkta Hacı kabul edilmektedir. Bunların dışında da Antalya'nın içinde veya en uzak ilçe ve köylerini de kapsayan günübirlik doğa yürüyüşlerini doğa sporları dernek/kulüpleri organize etmektedirler. Antalya'da bu tür organizasyonları yapan çok sayıda dernek/kulüp mevcuttur. Türkiye Doğa Sporları Federasyonu Antalya'nın Kemer ilçesinde bulunmaktadır. 2011 yılı Ekim ayında Doğa Sporları Olimpiyatları Antalya'da gerçekleştirilmiştir. Bütün bunların yanında belediyeler ve resmi kurumlar da rekreatif amaçlı doğa yürüyüşleri organizasyonları yapmaktadır.

Bu çalışmanın amacı; Antalya ve çevresinde doğa yürüyüşü, dağcılık ve kaya tırmanışı yapan bireylerin bu sporları yapma nedenlerinin ve elde ettikleri faydaların yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir ve eğitim ile ilişkisi açısından incelenmesidir.

Yöntem

Betimsel olan bu çalışmanın evrenini 2010–2011 yılında Antalya ve çevresinde toplam sayısı tam olarak belirlenemeyen doğa yürüyüşü, dağcılık ve kaya tırmanışı yapan bireyler oluşturmaktadır. Bu çalışma için rastgele örneklem yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmanın örneklemini doğa sporları kulüplerinde/derneklerinde ve katıldıkları faaliyetler esnasında çalışmaya katılmak isteyen 420 birey oluşturmaktadır. Katılımcılar 112 erkek ($\bar{X}_{yaş}=45.29\pm 15.18$) ve 93 kadın ($\bar{X}_{yaş}=41.88\pm 11.97$) toplam 205 doğa yürüyüşçüsü ($\bar{X}_{yaş}=43.75\pm 13.89$), 80 erkek ($\bar{X}_{yaş}=41.15\pm 12.36$) ve 34 kadın ($\bar{X}_{yaş}=40.44\pm 8.30$) toplam 114 dağcı ($\bar{X}_{yaş}=40.94\pm 11.27$), 60 erkek ($\bar{X}_{yaş}=29.72\pm 8.00$) ve 41 kadın ($\bar{X}_{yaş}=29.85\pm 9.49$) toplam 101 kaya tırmanıcısından ($\bar{X}_{yaş}=29.77\pm 8.59$) oluşmaktadır. Bu bireylerin çoğunluğu Antalya'da yaşayan bireyler olmasına rağmen aktivite gerçekleştirmek için farklı yerlerden gelen bireyler de anket uygulamasına dâhil olmuşlardır. Araştırmanın verileri yüz yüze anket tekniği

¹ <http://www.likyayoluultramaratonu.com/TR> Erişim Tarihi: 01.10.2010

kullanılarak elde edilmiştir. Anket sorularının oluşturulmasında, Kır'ın (2007) "Yüksek Öğretim Gençliğinin Boş Zaman Etkinlikleri: Ksü Örneği", Balcı ve diğerlerinin (2003) "Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması", Mansuroğlu'nun (2002) "Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi", Büküşoğlu ve Bayturan'ın (2005) "Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü", Ardahan ve Lapa'nın (2011) "Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporları Yapma Nedenleri Ve Elde Ettikleri Faydalar" isimli çalışmalarından yararlanılmıştır. Anketin pilot çalışması 20 kişilik bir kontrol grubuna uygulanarak biçim, içerik yönünden anlaşılmayan sorular yeniden düzenlenmiştir. Anket, doğa sporları kulüplerinde/derneklerinde ve doğa yürüyüşü, dağcılık için organize edilmiş etkinliklere katılan bireylere uygulanmıştır. Kaya tırmanışı için de bu etkinliğin gerçekleştirilebildiği Geyikbayırı ve Olimpos tırmanış alanlarına değişik zamanlarda gidilerek farklı bireylere anket uygulanmıştır. Anket; doğa sporları yapanların demografik özelliklerini öğrenmek amaçlı soruların yanında katılımcıların bu sporları yapma nedenleri ve elde ettikleri faydaları öğrenmeye yönelik 31 sorudan oluşmaktadır.

Verilerin değerlendirilmesinde frekans (f) yüzde (%) ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (Ss) gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler ve normal dağılım ve homojenlik koşulları yerine gelmediği için Non-parametrik testlerden Kruskal Wallis Varyans Analizi (χ) ve Mann-Whitney U (Z) testi kullanılmıştır. Katılımcılarının demografik değişkenleri ile doğa sporları yapma nedenleri sorgulanmıştır. Analiz sonucunda gruplar arasında fark çıktığında bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Post-Hoc testlerinden Bonferroni düzeltmesi kullanılmıştır. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırma verilerine uygulanan frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma sonuçları ele alınmıştır.

Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1'de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi; kaya tırmanışı yapanların %76,3'ü 34 yaş ve altı, dağcılık yapanların %50,9'u 25-44 yaş arası, doğa yürüyüşü yapanların %52,7'si 45 yaş ve üstüdür. Her üç doğa sporunda erkekler, bekârlar, üniversitede okuyanlar ve/veya mezunlar ve 2000 TL ve altı gelire sahip olanlar çoğunluktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

Demografik Değişkenler	Kaya Tırmanışı		Dağcılık		Doğa Yürüyüşü		Toplam	
	f	%	f	%	f	%	F	%
0-24 Yaş	32	31,7	10	8,8	16	7,8	58	13,8
25-34 Yaş	45	44,6	23	20,2	41	20,0	109	26,0
35-44 Yaş	17	16,8	35	30,7	40	19,5	92	21,9
45 ve > Yaş	7	6,9	46	40,4	108	52,7	161	38,3
Min – Max Yaş	13 - 54		12 - 65		9 - 77		9 – 77	
X ± SS	29,77±8,59		40,94±11,27		43,75±13,89		39,62±13,34	
Kadın	41	40,6	34	29,8	93	45,4	168	40,0
Erkek	60	59,4	80	70,2	112	54,6	252	60,0
Evli	20	19,8	53	46,5	97	47,3	170	40,5
Bekar	81	80,2	61	53,5	108	52,7	250	59,5
Lise ve altı	10	9,9	22	19,3	52	25,4	84	20,0
Ön Lisans	22	21,8	17	14,9	34	16,6	73	17,4
Lisans	56	55,4	63	55,3	95	46,3	214	51,0
Lisansüstü	13	12,9	12	10,5	24	11,7	49	11,7
0–1000 TL	36	35,6	27	23,7	63	30,7	126	30,0
1001–2000 TL	30	29,7	35	30,7	85	41,5	150	35,7
2001–3000 TL	19	18,8	27	23,7	30	14,6	76	18,1
3001 ve > TL	16	15,8	25	21,9	27	13,2	68	16,2
Toplam	101	100,0	114	100,0	205	100,0	420	100,0

Araştırmaya katılan bireylerin doğa sporlarını yapma nedenlerine göre dağılımları Tablo 2’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi; kaya tırmanıcıların bu etkinliği yapma nedenlerinden ilk dördü önem sırasına göre; “ilgi alanı olması”, “doğayla bütünleşme”, “yeni beceriler edinme ve onları kullanma”, “sıkıntı ve stres atmak” için iken; bu sıralama dağcılarda; “ilgi alanının olması”, “doğayla bütünleşme”, “sağlığı olumlu yönde etkileme”, “sıkıntı ve stres atma”, doğa yürüyüşçülerinde ise; “ilgi alanının olması”, “doğayla bütünleşme”, “sağlığı olumlu yönde etkileme”, “sıkıntı ve stresten uzak olma”dır.

Doğa sporu yapan bireylerin etkinliklere katılma nedenleri ve etkinlik türleri arasında “ilgi alanım olması” ve “yalnızlık hissi” dışındaki katılım nedenleri arasında farklılık istatistikî olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Farklılık “çevremdekilerin etkisi” ve “arkadaşlarımla beraber olma isteği” nedenlerinde dağcıların lehine, “sağlığımı olumlu yönde etkilemek”, “iş verimini arttırması”, “monotonluktan kurtulma isteği”, “sıkıntı ve stres atma”, “yeni bir çevreye girme”, “doğayla bütünleşme” ve “aileye iyi örnek olma” nedenlerinde doğa yürüyüşçülerinin lehinedir. Sadece “yeni beceriler edinip onları kullanma” nedeninde farklılık kaya tırmanıcılarının lehinedir.

Tablo 2: Katılımcıların Etkinliklere Katılma Nedenlerine Göre Dağılımı

	Kaya Tırmanışı		Dağcılık		Doğa Yürüyüşü		X ²
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	
İlgi Alanım Olması	4,47	0,819	4,56	0,666	4,44	0,800	1,10
Çevremdekilerin etkisi	2,88	1,003	3,18	1,027	3,27	1,151	9,21 *
Arkadaşlarla Beraber Olma İsteği	3,54	0,922	3,84	0,992	3,72	1,097	6,33 *
Sağlığını Olumlu Yönde Etkilemek	3,92	0,913	4,16	0,878	4,52	0,690	36,48 *
Rahatlayıp İş Verimimi Arttırması	3,48	1,064	3,53	0,997	3,80	1,088	9,97 *
Monotonluktan Kurtulma İsteği	3,94	1,075	3,74	1,040	4,11	1,099	12,44 *
Sıkıntı ve Stres Atmak İçin	4,02	1,131	3,88	1,065	4,16	0,978	5,32 *
Yeni beceriler edinme / onları kullanma	4,08	0,913	3,49	1,041	3,58	1,093	19,98 *
Yeni bir çevreye girme	3,14	0,980	3,28	1,093	3,57	1,164	14,15 *
Doğayla bütünleşme	4,09	1,087	4,37	0,834	4,57	0,658	14,43 *
Yalnızlık hissi	2,62	1,232	2,85	1,058	2,60	1,247	5,34
Aileme iyi örnek olmak	2,50	1,172	2,75	1,009	3,08	1,289	15,33 *

5:Kesinlikle Evet 4:Evvel 3:Kısmen 2:Hayır 1:Kesinlikle Hayır

X² = Kuruskal Wallis Test, * p < 0.05

Araştırma kapsamındaki doğa sporu yapan bireylerin doğa sporu yapma nedenleri ile cinsiyet, yaş, gelir, eğitim ve medeni duruma göre dağılımları Tablo 3’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi yapma nedenleri ile demografik değişkenler arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar vardır (p<0.05).

Kaya tırmanıcılarının bu sporu yapma nedenleri cinsiyetle karşılaştırıldığında istatistiksel olarak “yeni bir çevreye girme” nedeninde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmaktadır (p<0,05). “Yeni bir çevreye girme” konusunda kadınlar erkeklere göre daha isteklidirler ($\bar{X}_{kadın}=3,37$, $\bar{X}_{erkek}=2,98$). Kaya tırmanıcılarının bu sporu yapma nedenleri yaş gruplarıyla karşılaştırıldığında “yeni bir çevreye girme”, “doğayla bütünleşme”, “yalnızlık hissi” ve “aileye iyi örnek olma” nedenlerinde anlamlı bir farklılık vardır (p<0,05). 0–24 yaş grup diğer nedenlere göre daha çok “yalnızlık” nedeniyle tırmanışa yönelirken, 45 yaş ve üstü ise diğer nedenlere göre daha çok “yeni bir çevreye girme”, “doğayla bütünleşme” ve “aileye iyi örnek” olmak amacıyla bu sporu yapmaktadır. Burada yaş ilerledikçe “aileye iyi örnek olabilme” kaygılarının da arttığını görmekteyiz. Kaya tırmanıcılarının bu sporu yapma nedenleri medeni durumla karşılaştırıldığında; “yeni beceriler edinme ve onları kullanma” nedeniyle kaya tırmanışı yapmada istatistiki olarak anlamlı fark vardır (p<0,05). “Yeni beceriler edinme ve onları kullanmada” bekârlar çok daha isteklidirler. Kaya tırmanıcılarının bu etkinliklere katılım nedenleri ile eğitim seviyesi karşılaştırıldığında; “ilgi alanım olması” ve “aileme iyi örnek olma” nedenlerinde istatistiki olarak anlamlı fark vardır (p<0,05). Lisans mezunları diğer gruplara göre “ilgi alanım olması”, lise ve altı mezunları ise diğer gruplara göre daha çok “aileme iyi örnek olma” nedeniyle kaya tırmanışı yapmaktadır. Eğitim seviyesinin günümüze doğru artan bir ivme göstermesi nedeniyle bu durum normal kabul edilebilir. Kaya tırmanıcılarının bu sporu yapma nedenleri ile gelir karşılaştırıldığında “sağlığını olumlu yönde

etkilemek” ve “monotonluktan kurtulma isteği” nedenlerinde anlamlı bir fark vardır ($p<0,05$). 3001 ve üstü TL gelir elde eden bireyler “sağlığını olumlu etkilemek için”, 1001-2000 TL gelir elde eden bireyler “monotonluktan kurtulma isteğiyle” kaya tırmanışı yapmaktadır.

Bireylerin dağcılık yapma nedenleri cinsiyetle karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistikî olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Dağcılık yapma nedenleri yaş gruplarıyla karşılaştırıldığında; “monotonluktan kurtulma isteği”, “sıkıntı-stres atmak”, “yeni bir çevreye girmek” “yeni beceriler edinme/onları kullanma” ve “aileye iyi örnek olmak” gerekçeleri arasında istatistikî olarak anlamlı fark vardır ($p<0,05$). 0-24 yaş grubundaki bireyler diğer yaş gruplarına göre daha çok bu nedenlerle dağcılık yapmaktadır. Dağcılık yapma nedenleri gelir gruplarıyla karşılaştırıldığında sadece “yalnızlık hissi” sebebiyle dağcılık yapanlarda istatistikî olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Yalnızlık hissi daha çok düşük gelir gurubundaki kişilerin dağcılık yapma nedenidir. Bunun en önemli nedeni gelir arttıkça bireylerin daha bireysel faaliyetlere yönelmesi ya da aynı faaliyeti küçük gruplarla yapmasıdır. Dağcılık yapma nedenleri eğitim durumuyla karşılaştırıldığında “çevresindekilerin etkisi” sebebiyle dağcılık yapma arasında istatistikî olarak anlamlı fark vardır ($p<0,05$). Lise ve altı eğitim almış bireylerde diğer gruplara göre “çevremdekilerin etkisi” nedeniyle katılım daha fazladır. Eğitim seviyesi düştükçe kendi kararlarını alabilmekten çok çevredekilerin etkisiyle dağcılık yapma oranı artmaktadır. Dağcılık yapma nedenleri medeni durumla karşılaştırıldığında; “monotonluktan kurtulma isteği”, “sıkıntı ve stres atma”, “yeni beceriler edinme onları kullanma” ve “yeni bir çevreye girme” nedeniyle dağcılık yapma ile medeni hal arasında istatistikî olarak anlamlı fark vardır ($p<0,05$). Bu farklılık tüm maddelerde bekârların lehinedir.

Doğa yürüyüşü yapma nedenleri cinsiyetle karşılaştırıldığında; “ilgi alanım olması”, “çevremdekilerin etkisi” ve “doğayla bütünleşme” arasında istatistikî olarak anlamlı farklılık vardır ($p<0,05$). “İlgi alanı” ve “doğayla bütünleşme” sebebiyle doğa yürüyüşü yapanlar daha çok kadınlar iken erkekler daha çok “çevresindekilerin etkisiyle” doğa yürüyüşü yapmaktadırlar. Doğa yürüyüşü yapma nedenleri yaş gruplarıyla karşılaştırıldığında “sıkıntı ve stres atma”, “doğayla bütünleşme” ve “aileme iyi örnek olma” nedenleriyle doğa yürüyüşü yapmada istatistikî olarak anlamlı fark vardır ($p<0,05$). 45 yaş ve üstü gruptaki bireyler diğer gruplara göre daha çok “sıkıntı ve stres atma” ve “doğayla bütünleşme” nedeniyle doğa yürüyüşü yaparken; 35-44 yaş grubundaki bireyler diğerlerine göre daha çok “aileye iyi örnek olma” nedeniyle doğa yürüyüşü yapmaktadır. Doğa yürüyüşü yapma nedenleri gelir seviyesiyle karşılaştırıldığında “arkadaşlarla beraber olma isteği” nedeniyle doğa yürüyüşü yapmada istatistikî olarak anlamlı fark vardır ($p<0,05$). Düşük gelir grubundakiler nedeniyle diğer gelir gurubundaki bireylere göre daha fazla doğa yürüyüşü etkinliklerine katılmaktadırlar. Doğa yürüyüşü yapma nedenleri eğitim durumuyla karşılaştırıldığında “arkadaşlarımla beraber olma

isteği” ve “aileme iyi örnek olma” nedenleriyle katılımda istatistikî olarak anlamlı bir fark vardır ($p < 0,05$). Lise ve altı eğitim düzeyindeki kişiler diğerlerine göre bu nedenlerle doğa yürüyüşü etkinliğine katılmaktadırlar. Doğa yürüyüşü yapma nedenleri medeni durumla karşılaştırıldığında “ilgi alanı olması” ve “yalnızlık hissi” nedeniyle doğa yürüyüşü yapma arasında istatistikî olarak anlamlı fark vardır ($p < 0,05$). Bekâr katılımcılar “ilgi alanım olması” ve “yalnızlık hissi” nedeniyle evlilere göre daha fazla doğa yürüyüşü etkinliklerine katılmaktadır.

Tablo 3. Doğa Sporu Yapanların Bu Spora Katılım Nedenlerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

		Cinsiyete Göre Z	Yaşa Göre X	Gelire Göre X	Eğitime Göre X	Medeni Hale Göre Z
İlgi Alanım Olması	KT	-0,508	3,505	6,143	9,980*	-0,020
	DAĞ	-0,044	2,859	6,283	6,216	-0,554
	DY	-2,948 *	0,419	4,445	7,393	-2,527*
Çevremdekilerin etkisi	KT	-1,666	1,981	0,402	0,214	-0,266
	DAĞ	-0,073	2,618	2,133	8,775*	-0,545
	DY	-2,317 *	2,896	1,404	3,195	-1,286
Arkadaşlarla Beraber Olma İsteği	KT	-0,398	7,027	7,046	2,039	-0,018
	DAĞ	-1,232	3,594	6,710	6,271	-0,678
	DY	-1,249	6,047	8,226*	7,799*	-0,539
Sağlığımı Olumlu Etkilemek	KT	-0,182	2,860	8,163*	1,164	-0,625
	DAĞ	-0,457	1,533	1,345	1,693	-1,164
	DY	-1,417	4,579	6,136	2,208	-0,289
Rahatlayıp İş Verimimi Arttırması	KT	-0,047	2,344	6,970	1,079	-0,404
	DAĞ	-1,090	5,248	1,850	1,210	-0,542
	DY	-0,495	2,494	2,222	6,147	-1,216
Monotonluktan Kurtulma İsteği	KT	-0,135	3,685	8,559*	1,902	-0,697
	DAĞ	-0,058	7,636*	1,674	2,004	-2,344*
	DY	-1,247	5,381	0,088	0,600	-1,146
Sıkıntı ve Stres Atmak İçin	KT	-0,917	6,554	7,571	2,285	-1,253
	DAĞ	-0,272	8,524*	1,137	1,026	-2,052*
	DY	-0,275	8,723*	3,234	2,809	-0,642
Yeni beceriler edinme ve onları kullanma	KT	-1,799	4,794	0,991	1,071	-2,448 *
	DAĞ	-0,068	8,157*	2,790	2,842	-2,337*
	DY	-1,144	1,189	4,597	1,919	-1,332
Yeni bir çevreye girme	KT	-2,093 *	8,547*	1,463	4,969	-1,447
	DAĞ	-0,175	9,032*	5,512	5,398	-2,221*
	DY	-0,053	1,884	4,982	1,738	-0,060
Doğayla Bütünleşme	KT	-0,398	9,224*	1,137	0,817	-0,096
	DAĞ	-0,672	5,386	1,197	0,251	-0,985
	DY	-2,138*	9,026*	3,496	0,988	-0,915
Yalnızlık hissi	KT	-0,294	10,046*	3,048	5,417	-1,422
	DAĞ	-1,381	3,221	9,254*	2,231	-0,761
	DY	-0,701	5,613	4,022	6,751	-2,267*
Aileme iyi örnek olmak	KT	-0,839	13,468*	0,039	12,355*	-0,641
	DAĞ	-1,299	10,775*	3,580	1,597	-1,062
	DY	-0,815	11,480*	5,055	7,755*	-0,884

* $p < 0,05$

Araştırmaya katılan bireylerin doğa sporları yaparak elde ettikleri faydalara göre dağılımları Tablo 4’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi; kaya tırmanıcılarının bu sporu yaparak elde ettikleri faydalardan öncelik sırasına göre ilk dördü; “kendilerini daha mutlu”, “daha sağlıklı ve güçlü hissetmişler”, “kendilerine güvenleri artmış” ve “kendilerini rahatlamış ve tazelenmiş hissetmişlerdir”. Dağcılarda da benzer şekilde “kendilerini daha mutlu”, “daha sağlıklı, güçlü, rahatlamış ve tazelenmiş hissetmişler” ve “kendilerine güvenleri artmıştır”. Doğa yürüyüşü yapanlarda da öncelik sıralamasında önemli değişiklik yoktur. Benzer şekilde; “kendilerini daha mutlu”, “daha sağlıklı, güçlü, rahatlamış ve tazelenmiş hissetmişler”, “yeni şeyler öğrenip, yeni kişilerle tanışmışlardır”. Doğa sporu yapan bireylerin etkinliklere katılarak elde ettikleri faydalar ve etkinlik türleri arasında “yeni şeyler öğrenme” ve “yeni kişilerle tanışma” arasında farklılık istatistiki olarak anlamlıdır ($p < 0.05$). Farklılık yeni şeyler öğrenme yeni kişilerle tanışma faydaları için doğa yürüyüşçülerinin lehinedir.

Tablo 4. Katılımcıların Etkinlikte Katılımlarından Elde Ettikleri Faydalara Göre Dağılım

	Kaya Tırmanışı		Dağcılık		Doğa Yürüyüşü		X ²
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	
Daha Mutlu Hissettim	2,91	0,286	2,89	0,346	2,94	0,255	3,06
Kişisel Tatmin Elde Ettim	2,60	0,584	2,56	0,595	2,61	0,572	0,57
Kendime Güvenim Arttı	2,73	0,527	2,68	0,521	2,61	0,621	2,62
Yeni Şeyler Öğrendim	2,67	0,568	2,57	0,532	2,74	0,504	10,47*
Kendimi Daha Önemli Hissettim	2,10	0,768	2,19	0,763	2,14	0,782	0,69
Daha Sağlıklı ve Güçlü Hissettim	2,84	0,367	2,79	0,431	2,82	0,430	1,12
Rahatlamış/Tazelenmiş Hissettim	2,70	0,501	2,78	0,436	2,78	0,481	2,80
Yeni Kişilerle Tanıştım	2,50	0,626	2,46	0,598	2,72	0,473	15,81*
Çevre Bilinci Kazandım	2,51	0,657	2,45	0,611	2,57	0,635	4,40
Hayal Gücüm Artı	2,31	0,718	2,21	0,671	2,20	0,757	1,44
Daha Verimli Çalıştım	2,50	0,642	2,39	0,699	2,46	0,697	1,63

3:Evet, 2:Kısmen, 1:Hayır

X² = Kuruskal Wallis Test, * $p < 0.05$

Araştırma kapsamındaki doğa sporu yapan bireylerin doğa sporu yaparak elde ettikleri faydalar ile cinsiyet, yaş, gelir, eğitim ve medeni duruma göre ne göre dağılımları Tablo 5’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi elde edilen faydalar ile demografik değişkenler arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar vardır ($p < 0.05$).

Kaya tırmanıcılarının bu sporu yaparak elde ettikleri faydalar cinsiyetle karşılaştırıldığında diğer tüm fayda düzeylerinde farklılık yokken bireylerin kendilerini “daha mutlu hissetmeleri” düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p < 0,05$). Bu fark kadınların lehinedir. Buna göre kadınlar kaya tırmanışı yaptıkları için kendilerini erkeklere göre “daha mutlu hissetmektedirler”. Kaya tırmanıcılarının bu sporu yaparak elde ettikleri faydalar yaş gruplarıyla karşılaştırıldığında elde edilen faydalardan; “çevre bilinci kazanma” ve “hayal güçlerinin artmasında” istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p < 0,05$). 0–24 yaş arası katılımcılar kaya tırmanışı faaliyetlerine katılarak diğer yaştakilere oranla daha fazla “çevre

bilinci kazanmışlar” ve “hayal güçleri artmıştır”. Yeni nesillerin çevre konusunda daha önceki nesillerden daha duyarlı olmaları çevreyi koruma konusunda yürütülen politikaların başarılı olduğunu göstermektedir. Kaya tırmanıcılarının bu sporu yaparak elde ettikleri faydalar gelir gruplarıyla karşılaştırıldığında; istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$). Her gelir grubundaki katılımcılar benzer faydaları elde etmişlerdir. Kaya tırmanıcılarının bu sporu yaparak elde ettikleri faydalar eğitim düzeyiyle karşılaştırıldığında elde edilen faydalardan; “daha mutlu hissetme” ve “kişisel tatmin elde etmelerinde” istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Kaya tırmanışı yapan bireylerde eğitim seviyesi arttıkça bireyler “kendilerini daha mutlu hissetmekte” ve “kişisel tatmin elde etmektedirler”. Lisansüstü eğitim seviyesindeki bireylerde diğer eğitim seviyesindekilere göre bu faydalar daha yoğun yaşanmaktadır. Kaya tırmanıcılarının bu sporu yaparak elde ettikleri faydalar medeni durumla karşılaştırıldığında elde edilen faydalardan; bireyin “kendine güveninin artmasında” istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Bekârların kaya tırmanışı yaparak evlilere göre daha fazla “kendilerine güvenleri artmaktadır”. Bu sonuç bekârların kaya tırmanışıyla daha fazla ilgilenmesi sonucuyla bire bir örtüşmektedir.

Dağcılarının bu sporu yaparak elde ettikleri faydalar cinsiyetle karşılaştırıldığında diğer tüm fayda düzeylerinde farklılık yokken bireylerin “kendilerini daha mutlu hissetmeleri” düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Dağcılık yapan kadınlar kendilerini erkeklerden “daha mutlu hissetmektedirler”. Dağcılarının bu sporu yaparak elde ettikleri faydalar yaş gruplarıyla karşılaştırıldığında diğer tüm fayda düzeylerinde farklılık yokken bireylerin “kendilerini daha önemli hissetmeleri” düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). 0–24 yaşlardaki katılımcılar dağcılık yaptıkları için kendilerini diğer yaş grubundakilere göre “daha önemli hissetmişlerdir”. Dağcılarının bu sporu yaparak elde ettikleri faydalar gelir ve eğitim durumuyla karşılaştırıldığında; istatistikî olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Her gelir grubundaki ve eğitim düzeyindeki katılımcılar benzer faydaları elde etmişlerdir. Dağcılarının bu sporu yaparak elde ettikleri faydalar medeni durumla karşılaştırıldığında diğer tüm fayda düzeylerinde farklılık yokken bireylerin “hayal güçlerinin artmasında” istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Bu durum bekârların lehinedir.

Doğa yürüyüşçülerinin elde ettikleri faydalar cinsiyetle karşılaştırıldığında; diğer fayda düzeylerinde fark yokken, “kişisel tatmin elde etme” ve “rahatlamış ve tazelenmiş hissetmede” istatistikî olarak anlamlı fark vardır ($p<0,05$). Buna göre dağcılık yapan kadınlar erkeklere göre “daha fazla kişisel tatmin elde etmekte”, “rahatlamış ve tazelenmiş hissetmektedirler”. Doğa yürüyüşçülerinin katılımlarından elde ettikleri faydalar yaş ve gelir gruplarıyla karşılaştırıldığında istatistikî olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Her gelir

grubundaki ve yaş düzeyindeki katılımcılar benzer faydaları elde etmişlerdir. Bu sonuç doğa yürüyüşünün sağlıklı olan her yaştaki, her gelir düzeyindeki kişilerin yapabildiği etkinlik olması gerçeğiyle büyük ölçüde örtüşmektedir. Doğa yürüyüşçülerinin katılımlarından elde ettikleri faydalar eğitim düzeyiyle karşılaştırıldığında; diğer tüm fayda düzeylerinde fark yokken, “kendime güvenim arttı” düzeyinde istatistikî olarak anlamlı fark vardır ($p < 0,05$). Buna göre lise ve altı eğitim almış katılımcıların doğa yürüyüşü yaparak üniversite ve üstü eğitim almış katılımcılara göre “kendilerine olan güvenleri daha da artmıştır”. Doğa yürüyüşçülerinin katılımlarından elde ettikleri faydalar medeni durumla karşılaştırıldığında; diğer tüm fayda düzeylerinde fark yokken, bireyin “kendini daha mutlu hissetmesi” düzeyinde istatistikî olarak anlamlı fark vardır ($p < 0,05$). Evli katılımcılar doğa yürüyüşü yaptıkları için kendilerini bekârlara göre “daha mutlu hissetmektedirler”.

Tablo 5. Doğa Sporunu Yapanların Bu Etkinliklere Katılımlarından Elde Ettikleri Faydaların Bazı Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

		Cinsiyete Göre Z	Yaşa Göre X	Gelire Göre X	Eğitime Göre X	Medeni Hale Göre Z
Daha Mutlu Hissettim	KT	-2,585*	1,626	1,719	10,938*	-0,190
	DAĞ	-2,376*	1,335	0,927	0,116	-0,892
	DY	-0,627	6,307	0,559	3,737	-1,957*
Kişisel Tatmin Elde Ettim	KT	-0,884	2,603	0,191	8,920*	-0,455
	DAĞ	-1,246	1,265	3,402	3,394	-0,438
	DY	-1,939*	3,008	3,869	3,989	-0,364
Kendime Güvenim Arttı	KT	-1,142	2,345	3,515	1,289	-2,113*
	DAĞ	-0,353	2,100	3,757	1,550	-0,453
	DY	-1,100	3,311	4,891	11,260*	-0,099
Yeni Şeyler Öğrendim	KT	-0,584	6,213	1,052	2,238	-0,763
	DAĞ	-1,726	3,820	1,944	4,355	-1,550
	DY	-0,304	4,200	4,522	3,901	-0,456
Kendimi Daha Önemli Hissettim	KT	-1,064	1,662	3,000	0,735	-1,629
	DAĞ	-1,157	7,778*	3,032	3,130	-0,342
	DY	-1,047	2,530	3,312	5,434	-1,067
Daha Sağlıklı ve Güçlü Hissettim	KT	-0,826	0,970	5,594	1,671	-0,115
	DAĞ	-1,366	4,978	2,747	1,013	-1,021
	DY	-0,999	1,054	5,204	4,225	-1,142
Rahatlanmış/Tazelenmiş Hissettim	KT	-0,262	1,173	0,743	3,454	-0,203
	DAĞ	-1,595	6,138	3,137	1,056	-0,792
	DY	-2,081*	0,969	2,998	1,142	-1,231
Yeni Kişilerle Tanıştım	KT	-1,257	1,729	0,541	3,378	-0,526
	DAĞ	-0,683	2,970	0,096	2,787	-0,710
	DY	-0,118	1,444	1,466	0,750	-0,160
Çevre Bilinci Kazandım	KT	-0,176	11,765*	2,242	4,370	-0,728
	DAĞ	-0,094	3,032	0,074	5,069	-0,905
	DY	-1,634	4,619	6,987	6,100	-0,076
Hayal Gücüm Artı	KT	-1,098	8,643*	0,806	1,671	-0,851
	DAĞ	-0,048	4,603	1,742	3,998	-2,543*
	DY	-0,541	3,625	2,775	5,085	-0,902
Daha Verimli Çalıştım	KT	-1,164	1,308	5,664	1,493	-0,512
	DAĞ	-0,824	3,485	0,692	0,322	-1,512
	DY	-0,592	0,978	1,229	5,340	-1,349

* $p < 0.05$

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma; Antalya ve çevresinde dağcılık, kaya tırmanışı ve doğa yürüyüşü yapan bireylerin bu etkinliklere katılım nedenleri, elde ettikleri faydalar başta olmak üzere bir çok farklı parametrenin sorgulandığı bir profil çalışmasıdır.

Doğa sporları etkinliklerine katılan bireylerin bu etkinliklere neden katıldıkları ve elde ettikleri faydalar öncelik sıralamasına göre büyük ölçüde farklı örneklem gruplarındaki Ardahan ve Lapa (2011), Ardahan (2011), diğer çalışmalarıyla örtüşmektedir. Her üç spor dalında da bireyler birinci öncelikte ilgi alanlarına girdiği, ikinci öncelikte de doğayla bütünleşme amaçlarıyla bu sporları tercih etmektedirler. Bu sonuçlar göstermektedir ki, her üç spor türünde de bireyler bu sporları bilinçli bir tercih sonucu hayatlarına dahil etmişlerdir. Elde edilen faydalar açısından bakıldığında etkinliğe gitme nedenleri ile elde edilen faydalar birbirini desteklemektedir. Sonuçlara göre her üç spor türünde de bireyler bu etkinliklere katılarak kendilerini daha mutlu, daha sağlıklı ve güçlü hissetmektedirler.

Bireyin hangi yaşta olduğu, o bireyin serbest zamanlarını hangi etkinlikleri yaparak geçirdiğini büyük ölçüde etkilemektedir. Bireyin tercih ettiği rekreatif etkinlikler çizelgesinde yaş arttıkça bireyin etkinliğe aktif katılımı da azalmaktadır. Gençler daha çok güce dayalı ve aktif katılımı gerektiren etkinlikleri tercih ederken, ileri yaşta olanlar daha çok pasif katılımı tercih etmektedirler. Diğer bir deyişle; 20'li yaşlarında açık alan etkinliklerine aktif katılan bir kişi 60'lı, 70'li yaşlarında kampçılık gibi, karavan gezileri gibi daha pasif olunan etkinlikleri tercih etmektedir (Ardahan ve Lapa, 2011). Bu durum bu çalışmanın sonuçlarıyla da örtüşmektedir. Kaya tırmanışı esneklik ve dayanıklılık gerektirdiği için yaş ortalaması daha düşük bireylerin bu sporu yapıyor olması bu sporun doğasına uygundur. Dağcılık kaya tırmanışına oranla daha fazla dayanıklılık ve kişisel olgunluk gerektirdiği için dağcılık yapan kişilerin yaş ortalamasının orta yaş grubunda olması normaldir. Doğa yürüyüşü her yaş kesiminden kişilerin katılacağı rekreasyonel bir etkinliktir. Bu sebeple özellikle 25 yaş ve üstü her yaş grubundaki bireylerin benzer oranlarda katılmaları normaldir. 24 yaş ve altı bireylerin daha çok öğrenci ve ekonomik açıdan aileye bağımlı olmaları bu yaş grubundaki katılımcı oranının diğerlerine göre daha az olmasının sebebidir. Bunun nedeni genç yaşta daha yüksek risklerin alınabilip, yaş ilerledikçe daha rahat ve riski az olan etkinliklerin tercih edilmesi olabilir. Ayrıca bedenin genç yaşlarda daha ağır etkinlikleri kaldırıp esnek olması ve yaş ilerledikçe esnekliğin kaybolmasına bağlı sakın etkinliklerin tercih edilmesi de nedenler arasında gösterilebilir. Esneklik, yaş ve cinsiyet ilişkisinde esneklik farklı yaş ve cinslere göre

değişiklik gösterir. Her iki cinstede yaş ilerledikçe biyolojik gelişimin paralelinde esneklik ve esnekliğin artırılabilme özellikleri azalmaktadır².

Birçok çalışmada cinsiyetin rekreasyonel motivasyonu etkilediği ve erkeklerin bu konuda aile, iş, toplumsal alışkanlıklar gibi sosyal kurumların da desteklediği yapılardan dolayı daha çok rekreasyonel tercihlerde daha aktif ve rahat olduğu sonucuna varılmıştır. Son yıllarda kadınlar ve erkekler arasındaki katılım oranlarındaki açıklıkta bir yakınlaşma olsa da farklılık hala erkeklerin lehinedir. Kadınlar üstlendikleri roller gereği (anne, eş, iş hayatı vb. gibi) bu konuda daha kısıtlı fırsatlara sahiptirler (Ardahan ve Lapa, 2011). Bu çalışmada elde edilen sonuçlar bahsedilen sonuçlarla örtüşmektedir. Kadınların toplumda üstlendikleri roller, yetiştirilme tarzları, gelenekler gibi nedenlerden dolayı zorlu doğa sporlarıyla uğraşma oranlarının erkeklere göre daha düşük olduğu; bunların yanında fiziksel güç gerektiren açık alan doğa sporlarının en hafifi olan doğa yürüyüşüne kadın katılımının daha fazla olduğu görülmektedir. Bu nedenle fiziksel ve psikolojik dayanıklılık arttıkça kadın katılımının azaldığı görülmektedir. Çevresel ve toplumsal koşulların değişmesine paralel olarak dünya genelinde kadınlar için yeni olanakların oluşması, yasal düzenlemelerin yapılması, kadın hareketlerinin etkisi, sağlık ve fiziksel uygunluğun artması ile birlikte kadınların spora katılımında bir artış olmuştur. Sportif etkinliğin değerlendirilme ve algılanma biçiminin yanı sıra spor kurumunun bir toplumsal alan olarak nasıl algılandığı ve tanımlandığı da sporun toplumsal cinsiyet analizinde önemlidir. Yasalar önünde kadın ve erkek eşitliği olsa da toplumlumuzun yüksek bir bölümünde hala kadın hak ve özgürlükleri ile ilgili sıkıntılı durumlar söz konusudur. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar başka bilimsel araştırmalardan elde edilen sonuçlarla örtüşmektedir. Hala doğa sporları erkek egemen yapıdadır (Ardahan, 2011).

Doğa sporlarında eğitim farklı boyutlarıyla ele alınmalı ve değerlendirilmelidir. Eğitim genel olarak bireyin yaşadığı toplumda yeteneğini, tutumlarını ve olumlu değerlerdeki diğer davranış biçimlerini geliştirdiği; kişiliğin gelişmesine yardım eden ve onu temel alan, onu yaşamına hazırlayan süreçler toplamıdır. Kişilerin zorunlu olarak aldıkları eğitimler, rekreasyon eğitimleri ve yaptıkları doğa sporları ile ilgili aldıkları veya almaları gereken eğitimler önemlidir. Her üç branşta üniversite eğitimli katılımcı oranının yüksek olmasının iki önemli nedeni olabilir. Birincisi; toplumun eğitim düzeyindeki artış, ikincisi; tercih edilen sporun daha nitelikli ilişkiler, alt yapı gibi unsurları gerektirmesidir. Sonuçlar, Ardahan ve Lapa'nın (2011, s. 1335) sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Medeni durum ile doğa sporlarına katılım arasındaki ilişki literatürde çok sorgulanmamış olsa da doğru evliliğin birçok çalışmada yaşam doyumunu arttırdığı üzerinde durulmuştur. Anlamlı ve doyumlu bir evlilik de bireylerin çevresiyle olan etkileşimini ve

² www.antrenmanbilimi.com, Erişim Tarihi: 30.06.2011

rekreatif etkinliklere katılımını motive edeceği düşünülebilir (Ardahan ve Lapa, 2011). Doğa yürüyüşü ve dağcılık yapan bireylerin yarıya yakının evli olmaları bu sonuçla örtüşse de kaya tırmanışı yapan bireylerin çoğunluğu bekârdır. Bu sporu yapan bireylerin yaş ortalamasının düşük olmasından dolayı da bu durum normal kabul edilebilir.

Doğa sporlarına katılım ile gelir arasındaki ilişki fırsat teorisi ile açıklanabilir. Bu teoriye göre açık alan rekreasyonuna katılım oranı açık alan rekreasyonu kaynaklarının halka açık olma durumu, ulaşılabilirliği ve maliyeti ile orantılıdır. Düşük gelir, maliyetli rekreasyon etkinliklerine katılımı kendiliğinden filtre edecektir. Düşük gelir grubundaki bireyler etkinliğin maliyetini azaltmak için kendileri gibi düşük gelir grubundaki başkalarıyla beraber yapacakları etkinlikleri tercih etmesi söz konusudur. Gelir arttıkça bireylerin daha maliyetli etkinlikleri tercih etmesi, etkinliklerdeki sayısını arttırması, daha çok yalnız katılabileceği etkinlikleri tercih etmesi yine fırsat teorisi içinde değerlendirilmektedir (Ardahan ve Lapa, 2011). Kaya tırmanıcılarının gelirlerinin diğer branşlara katılanlara göre göreceli olarak az olması onları kirada oturmaya zorlarken, gelir düzeyi arttıkça bireyler kendi evlerinde oturmaktadır. Bu durumu kaya tırmanıcılarının yaş ortalamasının düşük, üniversite öğrencisi olmaları nedeniyle gelirlerinin de düşük veya ekonomik açıdan bağımlı olmaları ile doğru orantılı bağdaştırmak mümkündür.

Açık alan rekreasyon etkinliklerinden doğa sporları yapma gerekçeleri bireylere ve beklentilerine göre değişmektedir. Değişik nedenlerle kaya tırmanışı, dağcılık ve doğa yürüyüşü yapan bireyler fizyolojik ve psikolojik faydalar elde etmektedirler. Bireylerin bu sporlara katılımının arttırılması bireysel faydalarla fizyolojik ve psikolojik bağlamda sağlıklı bireylerin olmasını sağlamanın yanında sağlıklı bir toplum oluşmasına da katkı sağlayacaktır. Doğa sporları her yaştan bireyin değişik zorluk seviyelerinde yapabileceği etkinliklerdir. Ayrıca kaya tırmanışı, dağcılık ve doğa yürüyüşü oluşumu gereği bireysel hareketlilik sağlması (doğaya doğru hareket zorunluluğu ile ulaşım gereksinimi), gitmeden önce hazırlık, gidilen yerde yeme, içme, konaklama, malzeme gereksinimi, ve daha birçok ihtiyaç nedeniyle de ekonomik değer oluşturmaktadır. Bu nedenlerle kaya tırmanışı, dağcılık ve doğa yürüyüşü etkinlikleri planlanması ve bireylerin katılımının desteklenmesi gerekmektedir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre doğal kaynaklar açısından zengin olan Antalya'da kaya tırmanışı, dağcılık ve doğa yürüyüşü etkinliklerinin yaygınlaşması ve gelişmesi için önerileri aşağıdaki şekilde maddeleştirmek mümkündür;

- Doğa sporları yaparak elde edilen faydalar göz önünde tutularak bu spor dallarına her yaş gurubundan katılımı sağlamak için çalışmalar yapılmalıdır. Yerel yönetimler dağcılık ve doğa yürüyüşü yapan bireylerin yaş ortalamasının kaya tırmanıcılarına göre daha yüksek olduğu öngörüsüyle bu etkinlikleri en az risk içerecek şekilde daha genç

gruba yönelik düzenlemelidir. İlköğretim döneminden itibaren tanıtılmalı ve/veya müfredatlarında yer alması sağlanmalıdır.

- Sivil Toplum Örgütleri, Belediyeler ve Üniversiteler genelde açık alan rekreasyonunu özelde kaya tırmanışı, dağcılık ve doğa yürüyüşü özendirme amaçlı çalışmalar yapmalı, başlangıç seviyesinde, zorluk ve risk içermeyen etkinlikler düzenlemelidirler.
- Engelliler ve yaşlılara yönelik bakım merkezleri ve gençlik merkezleri kaya tırmanışı, dağcılık ve doğa yürüyüşlerinin zorluk ve risk içermeyen hafif etkinliklerini düzenlemelidirler. Bu etkinlikler yerel yönetimler, üniversite ve/veya yerel doğa sporları kulüp ve dernekleri ile de işbirliği içinde gerçekleştirilebilir.
- Kadınların bu spor dallarına katılımının erkeklere göre daha az olduğu gerçeğinden hareketle kadınlar özellikle desteklenmeli ve katılımlarını arttırmak için çalışmalar yapılmalıdır.
- Katılımcıların çoğunlukla bekâr olmalarından dolayı evli çiftlerin birlikte katılabileceği organizasyonlar düzenlenmelidir.
- Çalışan bireylerin serbest zamanlarını bu etkinliklerle değerlendirebilmeleri için kurum ve kuruluşlar bu tür organizasyonlar düzenleyerek çalışanlarının etkinliklerine katılımını kurumsal olarak özendirmeli ve/veya desteklenmelidir.
- Katılımcılar düşük bir bütçeyle etkinliklerini gerçekleştirmeye çalışmaktadırlar bu nedenle etkinlikler için bazı gereksinimler dernekler/kulüpler tarafından karşılanmalıdır.
- Doğa sporlarından doğa yürüyüşü, dağcılık ve kaya tırmanışı yapan bireylerden alanlarında başarılı olan bireyler ekonomik açıdan (malzeme desteği gibi) desteklenmelidir. Doğa yürüyüşü yapan bireyler dernekler/kulüpler tarafından her dönem değişmek üzere masrafları karşılanarak değişik yerlerde etkinlik katılımı için desteklenmelidir. Dağcılar için dernekler/kulüpler başarılı olanlarla zorlu etkinliklerin masraflarını karşılayarak katılımı özendirmelidir.
- Ülkemizin ekonomik şartları ve bu spor dallarında kullanılan donanımın çok pahalı olması göz önünde tutularak yeterli ekonomik güce sahip olmayan bireyler dernekler/kulüpler ve ilgili federasyon aracılığıyla desteklenmelidir.
- Doğa sporları en basitinden en zor olanına kadar değişik düzeylerde risk içerdiği için bireyler mutlaka bireysel riskler ve doğa konusunda eğitilmelidirler. Bunun yanında kulüp ve derneklerde rehberlik yapan kişiler ilgili federasyonlar aracılığıyla onanmış “rehberlik yeterlilik belgeleri” ile rehberlik yapabilmeleri sağlanmalıdır.
- Katılımcıların etkinliklere katılımında süreklilik sağlanmalıdır.

- Doğa sporları doğanın kontrol edilememesi nedeniyle daima risk içerirler. Bu nedenle en kolay olduğu düşünülen etkinlikler için bile mutlaka acil durum planlaması yapılmalı ve katılımcıların hepsi bilgilendirilmelidir.
- Yerel yönetimler bu spor dalları ile uğraşan bireylerin serbest zaman değerlendirme seçimlerinin olumlu yönde olmasını örnek göstererek etkinlikler düzenlemeli ve gençleri etkileyip katılımlarını sağlamalıdır.
- Bütün doğa sporları branşlarında bu sporları yapma nedenleri özellikle sıkıntı ve stres atmak, ilgi alanı olması, doğayla bütünleşme, yeni beceriler edinme ve onları kullanma olduğu için bu bireylerin olumlu etkilendiği göz önünde bulundurularak sağlıklı toplum için bireylerin katılımları desteklenmelidir. Bu nedenle diğer bireylerin de katılımı özendirilmelidir.
- Kaya tırmanıcılarının bu sporu yapma nedenlerine göre kadınların yeni bir çevreye girme konusunda erkeklere göre daha istekli olduğu görülmektedir. Bu nedenle kaya tırmanışına kadınların katılımı desteklenmelidir.
- Kaya tırmanıcılarının bu sporu yapma nedenlerine göre yeni beceriler edinme ve onları kullanmada bekârlar çok daha isteklidirler. Bu nedenle evli bireylerin de eşleriyle birlikte katılımını desteklemek için onlara yönelik kaya tırmanışı etkinlikleri düzenlenmelidir.
- Dağcılarının bu sporu yapma nedenlerine göre bekârların katılımının daha fazla olduğu görülmektedir. Olumlu katkıları göz önünde bulundurularak evlilerin de katılabileceği dağcılık etkinlikleri düzenlenmelidir.
- Doğa yürüyüşçülerinin bu sporu yapma nedenlerine göre bekârların yalnızlık hissiyle bu etkinlikler katıldıkları görülmektedir. Bu nedenle bekârların yalnızlık hissinden kurtulmasını sağlamak için katılım sıklığı artırılmalıdır. Evlilerin de katılabileceği doğa yürüyüşleri organize edilmeli ve katılımları desteklenmelidir.

Kaynakça

- Ardahan F. ve Yerlisu Lapa, T. (2011). Açıkalan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporları Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1): 1327–1341.
- Ardahan, F. (2011). The Profile of The Turkish Mountaineers and Rock Climbers: The Reasons and The Carried Benefits for Attending Outdoor Sports and Life Satisfaction Level. *8th International Conference Sport and Quality of Life/2011*, 10-11 November 2011, Congress Centre-Brno/Czech Republic.
- Ardahan, F. (2012). Dağcılık Nedir? Dağcı Kimdir?, <http://www.antalyabugun.com/?page=makale&MID=14852>.
- Aydingün, H. (1997). Doğada Yaşam ve Gezi Notları. Yayınevi Ltd., İstanbul.
- Balcı V. (2003). Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, Sayı:158.
- Büküşoğlu N. ve Bayturan A. F. (2005). Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü. *Ege Tıp Dergisi*, 44(3): 173-177.
- Ercan A. A. ve Şar, S. (2004). Edremit Körfez Bölgesindeki Eczane Eczacılarının Stres Kaynakları. *Ankara Ecz. Fak. Derg.*, 33(4): 217–242.
- Fındık, T. (2009). Kış Dağcılığı. İstanbul: Akut Yayınları.
- Fındık, T. (2012). İrtifa 8000 Yüksek Macera. İstanbul: Karakter Color A.Ş.

- Graydon D. ve Hanson K. (2005). Dağcılık Zirvelerin Özgürlüğü. Homer Kitabevi ve Yayıncılık Ltd. Şti.
- Hill P. (2007). Rock Climbing. Cicerone Press, Cumbria, U.K.
- Ibrahim H. ve Cordes K. A. (2002). Outdoor Recreation. Sagamore Pub. Llc.
- Kır, İ. (2007). Yüksek Öğretim Gençliğinin Boş Zaman Etkinlikleri: Ksü Örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2): 307-328.
- Koçak F. ve Balcı, V. (2010). Doğada Yapılan Sportif Etkinliklerde Çevresel Sürdürülebilirlik. *Ankara Üniversitesi Çevre Bilimleri Dergisi*, 2(2): 213-222.
- Mahruki, N. (2000). Everest'te İlk Türk. İstanbul: Altan Matbaacılık Ltd. Şti.
- Mansuroğlu S. (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri Ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2): 53-62.
- Moynier J. (2004). Herkes İçin: Dağcılık. Bilge Sanat Yapım Yay. Tant. Kağ. Tur. San. Tic. Ltd. Şti.
- Plummer R. (2009). Outdoor Recreation. First Edition Published by Routledge, New York.
- <http://www.antremanbilimi.com>, (30.06.2011).
- <http://www.likyayoluultramaratonu.com/TR/?lym=likya-yolu-ultra-maratonu-52>, (01.10.2010).

