

## Buz Tırmanışı Yapan Dağcıların Yaşam Kalitesinin İncelenmesi\*

Burak GÜRER<sup>ID</sup>

Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep.

**Orijinal Makale**

Gönderi Tarihi: 15.04.2019

Kabul Tarihi: 17.05.2019

**DOI: 10.25307/jssr.553947**

Online Yayın Tarihi: 30.06.2019

### Öz

Buz tırmanışı risklerin olduğu, kazaların ve ölümlerin yaşandığı riskli bir spordur. Bu yüzden bu sporu yapanların yaşam tarzları, kişilik özellikleri, karar verme becerileri gibi özellikleri merak edilmektedir. Bu araştırmanın amacı, buz tırmanışı yapan sporcuların yaşam kalitesine etki eden nedenleri incelemektir. Araştırma verileri 22-26 Ocak 2016 tarihlerinde Erzurum'da yapılan 2. Uluslararası Emrah Özbay buz tırmanışı festivalinde araştırmacı tarafından toplanmıştır. Araştırmada amaçsal örneklem tekniği kullanılmıştır. Araştırmaya 93 (77 erkek, 16 kadın) sporcu katılmıştır. Araştırmada Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilmiş olan WHOQOL-BREF (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısaltılmış Versiyonu) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Eser vd., (1999) tarafından yapılmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Toplanan veriler istatistiksel paket program (SPSS 22.0) aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde t-testi ve One Way Anova analizi kullanılmıştır. Tırmanış deneyimi ve eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklara ulaşılmıştır. Yaş, cinsiyet, meslek ve medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunamamıştır. Buz tırmanış deneyimi fazla olanların genel yaşam kalitelerinin ve sağlıklarının daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Her ne kadar buz tırmanışı yeni bir branş olsa da deneyim yaşam kalitesini ve sağlığı etkilemektedir. Yine deneyimi fazla olan sporcuların psikolojik alan değerlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani tırmanış sırasında ve ortamında olumlu duyguların, düşünme, öğrenme ve dikkatini toplamanın bu alan puanını yükselttiğini düşünülmüştür. Eğitim düzeyinde, çevresel alanda lisansüstü eğitime sahip olanlar lehine sonuçlar bulunmuştur. Yani maddi kaynaklar, fiziksel güvenlik ve emniyet, ev ortamı, yeni bilgi ve beceri edinme fırsatları lisansüstü eğitime sahip olanlar için daha önemlidir. Sonuçta deneyimli olmak ve eğitim durumunun buz tırmanışı yapan dağcılarının yaşam kalitesine etki ettiği ortaya konmuştur. Genel olarak buz tırmanışı yapanların yaşam kalitesinin iyi olduğu söylenebilir. Buz tırmanışı yüksek efor istemekte ve buna bağlı olarak ta yaşam kalitesinin iyi olması gerekmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Buz tırmanışı, yaşam kalitesi, dağcılık, doğa sporları.

## Investigation of the Life Quality of Mountaineers in Ice Climbers

### Abstract

Ice climbing is a risky sports in which accidents and deaths are experienced. Therefore, it is to wondered about the characteristics such as life style, personality characteristics and decision making abilities of those who goes this sports. The aim of this study is to examine the reasons that have effects ice climbing athletes' Quality of life. The data was collected by the researchers during the 2<sup>nd</sup> International Emrah Özbay Ice Climbing Festival held in Erzurum on 22-26 January 2016. In this research purposive sampling technique was used. In this research, 93 (77 males, 16 females) athletes have participated. The WHOQOL-BREF (World Health Organization Quality of LifeScale Abbreviated Version) developed by the World Health Organization was used in the study. The validity and reliability of the scale in Turkish was assessed by Eser et al. (1999). Cronbach Alpha internal consistency coefficient was.87. The collected data were analyzed by statistical package program (SPSS 22.0) and the results were evaluated. The t-test and One Way Anova analysis were used in the evaluation of the research data. Statistically significant differences were obtained according to the climbing experience and educational status. There were no-statistically significant differences according to age, gender, occupation and marital status variable. It is observed that people who have more ice climbing experience have better overall quality of life and health. Although ice climbing is a new branch, the experience affects quality of life and health and again, it was seen that the psychological field values of the athletes with more experience were higher. So, it is thought that collecting positive emotions, thinking, learning and attention during the climb and in the environment raised the score of this area. In terms of educational status, there are favorable results for those who have master's degree in the environmental area. In other words, material resources, physical security and safety, home environment, opportunities to acquire new knowledge and skills are more important for those who have master graduate education. As a result, it can be said that having experience and educational status have an impact on the quality of life office climbers. Generally, it can be said that the quality of life of the ice climbers are good. Ice climbing requires high effort and accordingly the quality of life must be good.

**Key Words:** Ice climbing, quality of life, mountaineering, outdoor sports.

\* Bu çalışma, 15-18 Kasım 2017 tarihleri arasında Antalyada yapılan 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Sorumlu Yazar: Burak Gürer, Doç. Dr., Eposta: [burakgurer27@gmail.com](mailto:burakgurer27@gmail.com), Telefon: 0535 566 14 22

## GİRİŞ

Doğada yaşamak ve zaman geçirmek faydalı bir olgudur (Godbey, 2009). Doğa sporlarının, kişilere sorumluluk alma, liderlik, karar verme, güven, sosyalleşme, mutlu olma hali ve risk almanın yanı sıra (McKenzie, 2000), bireylerin fiziksel ve sosyal gelişimleri üzerinde sağladığı önemli faydaları vardır (Yıldız, Güzel, Çetinöz ve Beşikçi; 2017). Bunun yanında hata affetmeyen doğa sporlarında yaralanmaların ve ölümlerin oranı yüksek olmasına rağmen, yüksek riskli bu sporlar batı toplumlarında popülerliğini katlanarak arttırmıştır (Martha vd., 2009). Buna bağlı olarak doğadaki macera öğrenme programları, örgütsel eğitim daha hızlı gelişmiş ve ilerlemiştir (Wagner vd., 1991). Değişik sporlara yönelen insanlar kendisine haz veren, eğlendiren ve sınırlarını zorlatacak spor branşları arasında seçim yapmaya başlamışlardır (Voigt, 1998). Dağcılık, birçok doğa sporu gibi risk içeren, yüksek düzeyde eğitim ve deneyim gerektiren faaliyetlerdir (Gürer ve Yıldız, 2015). Pomfret (2006) dağcılığı, dünyadaki dağlık bölgelerde yapılan buz, kaya tırmanışı ve dağ yürüyüşünü kapsayan doğaya dayalı bir macera turizmi türü olarak tanımlamaktadır. Modern dağcılık, spor tırmanış ve çeşitleri Avrupa Alp'lerinde başlayan dağcılığın bir spor dalı olarak gelişmiştir (Moynier, 2004). 1980'lerin ortalarında bu sportlardan olan buz tırmanışı, kısa kaya tırmanışı, hız tırmanışı ve yapay tırmanış gibi yeni kategoriler çeşitlendirilmiş yayılmış ve popülerlik kazanmıştır (Schöffl, 2012).

Buz tırmanışı risklerin olduğu, kazaların ve ölümlerin yaşandığı riskli bir spordur (Anderson, 2010). Buz tırmanışının önemli bir detayı da tehlike içeren bir spor olmasıdır (Schöffl, 2012). Birçok beceri gibi el kavrama kuvveti tırmanış sporlarında önemlidir (Gürer ve Yıldız, 2015). Buz tırmanışında yaşanan kazalar ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda yaralanmaların çoğunun küçük ölçekte olduğu ortaya konmuştur (Schöffl vd., 2009; Mosimann, 2006). Buz tırmanışı birçok açık alan rekreasyon faaliyeti arasında giderek popüleritesini artırmış ve buna bağlı olarak son zamanlarda buz tırmanışı yapan sayısında hızlı bir artış görülmüştür (Anderson, 2010). 2005 yılında yaklaşık 1 milyon Amerikan vatandaşı buz tırmanışı faaliyetine katılmıştır. Bu oran 2003 yılına göre % 42'lik bir artış göstermiştir (Outdoor Industry Foundation, 2006). Buz tırmanışı; buz çatlaklarında, buz ile kaplı kayalık ve dik yüzeylerde, donmuş şelalelerde ve su akıntılarının dik yerlerden akması sağlanarak özel olarak dondurulmuş olduğu yerlerde iple ve güvenle yapılan tırmanıştır (Schöffl vd., 2010). Buz tırmanışı, alpin buz tırmanışı ve su buzu tırmanışı olmak üzere genelde iki disipline ayrılmıştır (Schöffl vd., 2009; Lowe, 1996). Pubmed veri tabanı üzerinde yapılan incelemelerde buz tırmanışında 10 araştırma yapıldığı sonucuna ulaşılmıştır (Schöffl vd., 2010). Buda araştırmamızın önemini ortaya koymakta ve dağcılık ve buz tırmanışı tehlikeli ve riskli bir spor olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sosyal üretim fonksiyonu teorisi, insanların karşılaştıkları çevresel ve işlevsel sınırlamalar dahilinde hedeflerine ulaşmayı optimize etmeye çalışarak, kendi refahını ürettiklerini iddia etmektedir (Ormel vd., 1997). Serbest zamanlarında bir topluluğun faaliyetlerine katılmak yaşam kalitesinin ölçütü için önemli bir ipucu vermektedir. Yaşam kalitesi arayışı, sürdürülebilir hayat memnuniyetini arayan kişiler ve topluluklar için teknolojik olarak değişen bir dünyada artan bir endişe olmuştur (Leung ve Lee, 2005). Yaşam kalitesi kavramı, bireylerin kendi kültürleri ve değerler sistemi içinde hedeflerine, beklentilerine ve standartlarına göre kendi durumlarını algılayış biçimidir (Skevington vd., 2003). Spor yapan kişilerde toplumsal uyum ve yaşam kalitesi daha yüksektir (McVeigh vd., 2009). Leung ve

Lee (2005) göre olumlu bir sosyal etkileşim, yaşam kalitesi için güçlü bir belirleyici özelliktir. Son araştırmalara göre, aksiyon ve macera sporlarının en riskli türlerinin bile fiziksel ve psikolojik olarak sağlık ve esenlik için olumlu etkisi ile ilişkili olmalıdır (Immonen vd., 2017). Yaşam kalitesi objektif faktörlerle ve insan hayatını etkileyen faktörlerin algılama şekli ile belirlenir. Boş zaman faaliyetleri, insanların refahında çok önemli bir rol oynamaktadır (Brajsa-Zganec vd., 2011). Bazı yaşam kalitesi çalışmalarında, Yaran vd. (2017) öğrencileri üzerine yaptığı araştırmasında fiziksel aktivite değeri toplam puanının yüksek olduğu ve sporun yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu tespit etmiştir. Genç vd. (2011) ise genç kadınlarda fiziksel aktiviteyi arttırmanın yaşam kalitesini yükseltmede etkin bir yöntem olacağını belirtmiştir.

Bu bilgiler ışığında araştırmanın amacı, buz tırmanışı yapan dağcılarının yaşam kalitesine nelerin etkilediğini bulmak ve yaşam kalitelerini incelemektir. Buz tırmanışı araştırma alanının kısıtlı olması ve zor şartlar altında araştırma yapmak mecburiyetinden dolayı literatürde az rastlanan bir konudur ve araştırmamız bu yönden önem arz etmektedir.

## **METOT**

Araştırma modeli olarak, buz tırmanıcılarının yaşam kalitesini belirlemek amacıyla tarama modeli seçilmiştir. Nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır. Bu kapsamda araştırma verileri 22-26 Ocak 2016 tarihlerinde Erzurum'da yapılan 2. Uluslararası Emrah Özbay Buz Tırmanışı Festivalinde toplanmıştır.

## **Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki buz tırmanışını yapanlar, örneklemini ise 2. Uluslararası Emrah Özbay Buz Tırmanışı Festivalinde katılan 93 (77 erkek, 16 kadın) sporcular oluşturmuştur. Araştırmada amaçsal örneklem tekniği kullanılmıştır. Bu yöntem belirli ölçütleri karşılayan veya belli özelliklere sahip olan bir veya daha fazla özel durumlarda çalışmak istenildiğinde tercih edilir (Büyüköztürk vd., 2018)

## **Veri Toplama Aracı**

Araştırmada Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilmiş olan WHOQOL-BREF (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısaltılmış Versiyonu) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Eser vd., (1999) tarafından yapılmıştır. Bu araştırma için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87 olarak tespit edilmiştir.

Ölçek alt boyutlarındaki;

**Fiziksel alan:** Günlük aktiviteler, tedaviden şikayetler, ağrı ve rahatsızlık hissi, uyku ve istirahat, enerji ve yorgunluktan ibarettir.

**Psikolojik alan:** Pozitif ve negatif duygular, öz değerlilik, vücut imajı ve fiziksel görünüm, kişisel inançlar ve dikkat,

**Sosyal alan:** Kişisel ilişkileri, sosyal destek ve cinsel yaşam,

**Çevresel alan:** Fiziksel güvenlik, ekonomik kaynaklar, sağlık ve sosyal bakım ve bunlara erişebilirlik, yeni bilgi ve becerilere ulaşabilme durumu, rekreasyonel aktivitelere katılım imkanı ve ulaşım, (**Ulusal çevre alanı:** Sosyal baskıyı) ifade etmektedir (Eser vd., 1999).

Her bir alan maksimum 20 puan veya 100 puan üzerinden skor alır. Bu skorlardan hangisinin kullanılacağı araştırmacının tercihidir. Araştırmamızda 20 puan sistemi kullanılmıştır.

## Verilerin Analizi

Toplanan veriler istatistiksel paket program (SPSS 22.0) aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Verilerle ilgili fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama ve standart sapma dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Verilerin demografik değişkenler ile ilişkisini incelenmesinde T-testi ile One Way Anova analizi kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1:** Sporcuların cinsiyete göre yaşam kalitesi değerlerinin dağılımı

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Algılanan Yaşam Kalitesi	Erkek	77	3,480	,620	,252	,805
	Kadın	16	3,437	,629		
Algılanan Sağlık	Erkek	77	4,090	,728	,147	,884
	Kadın	16	4,062	,573		
Bedensel Alan	Erkek	77	15,755	1,900	-1,211	,229
	Kadın	16	16,357	1,249		
Psikolojik Alan	Erkek	77	15,679	1,827	-,134	,893
	Kadın	16	15,750	2,255		
Sosyal Alan	Erkek	77	15,740	2,586	-,136	,892
	Kadın	16	15,833	1,939		
Çevresel Alan	Erkek	77	14,799	2,029	,750	,455
	Kadın	16	14,388	1,798		

Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırıldığında Algılanan yaşam kalitesi, algılanan sağlık, bedensel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>.05$ ).

**Tablo 2:** Sporcuların medeni duruma göre yaşam kalitesi değerlerinin dağılımı

	Medeni Durum	N	Ort.	SS	t	p
Algılanan Yaşam Kalitesi	Evli	22	3,636	,726	1,425	,158
	Bekar	71	3,422	,577		
Algılanan Sağlık	Evli	22	4,227	,751	1,081	,282
	Bekar	71	4,042	,685		
Bedensel Alan	Evli	22	15,455	1,572	-1,199	,234
	Bekar	71	15,983	1,875		
Psikolojik Alan	Evli	22	15,787	1,809	,271	,787
	Bekar	71	15,662	1,931		
Sosyal Alan	Evli	22	16,545	2,351	1,728	,087
	Bekar	71	15,511	2,481		
Çevresel Alan	Evli	22	15,090	1,888	1,013	,318
	Bekar	71	14,616	2,017		

Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyleri medeni durum değişkeni açısından incelendiğinde algılanan yaşam kalitesi, algılanan sağlık, bedensel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>.05$ ).

**Tablo 3:** Sporcuların buz tırmanışı deneyimine göre yaşam kalitesi değerlerinin dağılımı

	Deneyim	N	Ort.	SS	t	p
Algılanan Yaşam Kalitesi	1-3 yıl	76	3,430	,584	-2,404	<b>,018*</b>
	4-7 yıl	17	4,000	,816		
Algılanan Sağlık	1-3 yıl	76	4,011	,677	-3,842	<b>,000*</b>
	4-7 yıl	17	5,000	,000		
Bedensel Alan	1-3 yıl	76	15,787	1,851	-2,262	<b>,047*</b>
	4-7 yıl	17	16,734	,973		
Psikolojik Alan	1-3 yıl	76	15,558	1,859	-2,448	<b>,016*</b>
	4-7 yıl	17	17,333	1,632		
Sosyal Alan	1-3 yıl	76	15,782	2,569	,362	,718
	4-7 yıl	17	15,428	,712		
Çevresel Alan	1-3 yıl	76	14,677	2,011	-,879	,382
	4-7 yıl	17	15,365	1,660		

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların yaşam kalitesi altboyutları buz tırmanışı deneyimi açısından incelendiğinde algılanan yaşam kalitesi, algılanan sağlık, bedensel alan ve psikolojik alanda deneyim süresi fazla olan grup lehine (4-7 yıllık deneyim) anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Bu durum deneyim arttıkça algılanan sağlık, algılanan yaşam kalitesi bedensel ve psikolojik alanda yaşam kalitesinin de artacağını göstermektedir. Ancak sosyal alan ve çevresel alan alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>.05$ ).

**Tablo 4:** Sporcuların yaşa göre yaşam kalitesi değerlerinin Anova testi sonuçları

	Yaş	N	Ort.	SS	F	p
Algılanan Yaşam Kalitesi	18-25 yaş	54	3,407	,599	2,407	,055
	26-30 yaş	4	3,250	,500		
	31-36 yaş	16	3,687	,704		
	37-42 yaş	10	3,200	,421		
	43 ve üstü	9	3,888	,600		
Algılanan Sağlık	18-25 yaş	54	4,055	,711	2,229	,072
	26-30 yaş	4	3,250	,500		
	31-36 yaş	16	4,187	,834		
	37-42 yaş	10	4,100	,316		
	43 ve üstü	9	4,444	,527		
Bedensel Alan	18-25 yaş	54	16,148	1,998	1,730	,151
	26-30 yaş	4	15,142	1,714		
	31-36 yaş	16	15,750	1,668		
	37-42 yaş	10	14,628	,860		
	43 ve üstü	9	16,000	1,212		
Psikolojik Alan	18-25 yaş	54	15,679	2,001	,815	,519
	26-30 yaş	4	15,333	1,333		
	31-36 yaş	16	16,166	1,763		
	37-42 yaş	10	14,866	2,062		
	43 ve üstü	9	16,000	1,414		
Sosyal Alan	18-25 yaş	54	15,802	2,529	,863	,489
	26-30 yaş	4	15,000	,666		
	31-36 yaş	16	16,416	3,467		
	37-42 yaş	10	14,666	1,539		
	43 ve üstü	9	15,851	,444		
Çevresel Alan	18-25 yaş	54	14,633	2,078	,876	,482
	26-30 yaş	4	13,555	,444		
	31-36 yaş	16	15,361	2,071		
	37-42 yaş	10	14,444	1,979		
	43 ve üstü	9	15,012	1,599		

Katılımcıların yaşam kalitesi değerleri yaşa göre karşılaştırıldığında algılanan yaşam kalitesi, algılanan sağlık, bedensel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>.05$ ).

**Tablo 5:** Sporcuların eğitim durumuna göre yaşam kalitesi değerlerinin dağılımı

	Eğitim Durumu	N	Ort.	SS	F	p	Fark
Algılanan Yaşam Kalitesi	Lise	12	3,666	,492	3,075	,051	2-3
	Lisans	61	3,360	,606			
	Lisansüstü	20	3,700	,656			
Algılanan Sağlık	Lise	12	4,166	,577	3,089	<b>,050*</b>	2-3
	Lisans	61	3,967	,752			
	Lisansüstü	20	4,400	,502			
Bedensel Alan	Lise	12	16,142	1,654	1,058	,351	
	Lisans	61	15,662	1,896			
	Lisansüstü	20	16,285	1,621			
Psikolojik Alan	Lise	12	15,277	1,619	,410	,665	
	Lisans	61	15,803	1,835			
	Lisansüstü	20	15,600	2,251			
Sosyal Alan	Lise	12	16,888	2,917	1,795	,172	
	Lisans	61	15,715	2,577			
	Lisansüstü	20	15,200	1,641			
Çevresel Alan	Lise	12	15,555	1,539	3,226	<b>,044*</b>	2-3
	Lisans	61	14,360	2,063			
	Lisansüstü	20	15,355	1,745			

p<0.05      Grup 1: Lise      Grup 2: Lisans      Grup 3: Lisansüstü

Eğitim seviyesi yükseldikçe sporcuların algıladıkları sağlık kalitesi artmıştır. Çevresel alanda lise seviyesi eğitimi olanların ortalaması yüksek olsa da istatistiksel olarak lisansüstü seviye eğitimi olanlar lehine sonuç bulunmuştur.

**Tablo 6:** Sporcuların mesleklerine göre yaşam kalitesi değerlerinin dağılımı

	Meslek	N	Ort.	SS	F	p
Algılanan Yaşam Kalitesi	Özel	25	3,680	,556	2,071	,132
	Kamu	23	3,347	,647		
	Öğrenci	45	3,422	,621		
Algılanan Sağlık	Özel	25	4,320	,556	2,225	,114
	Kamu	23	4,087	,596		
	Öğrenci	45	3,955	,796		
Bedensel Alan	Özel	25	15,565	1,549	,727	,486
	Kamu	23	16,198	1,584		
	Öğrenci	45	15,847	2,050		
Psikolojik Alan	Özel	25	16,133	1,319	2,122	,126
	Kamu	23	15,043	2,200		
	Öğrenci	45	15,777	1,948		
Sosyal Alan	Özel	25	16,586	2,804	2,081	,131
	Kamu	23	15,652	1,515		
	Öğrenci	45	15,348	2,614		
Çevresel Alan	Özel	25	15,0756	1,80953	1,140	,324
	Kamu	23	14,9758	1,79003		
	Öğrenci	45	14,4099	2,16178		

Katılımcıların yaşam kalitesi değerleri, meslek değişkeni açısından incelendiğinde algılanan yaşam kalitesi, algılanan sağlık, bedensel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>.05).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, buz tırmanışı yapan dağcılarının yaşam kalitesini incelemek ve nelerin etkilediğini ortaya koymaktır. Araştırma dağcılık, buz tırmanışı, kaya tırmanışı gibi çeşitli doğa sporlarını geliştirici adımlar atmak ve eğitim programlarının daha verimli, işlevsel ve sağlıklı yapılmasına katkıda bulunması açısından önemlidir. Araştırmamızda genel olarak, yaşam kalitesi ile deneyim ve eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklara ulaşılmıştır. Buz tırmanışı ve riskleri ile alakalı bir çok çalışma yapılmıştır (Burtscher vd., 1997; Boyd vd., 2009; Schöffl vd., 2009).

Araştırmamızda cinsiyet, yaş, medeni durum ve meslek değişkenlerine göre bir fark bulunamamıştır. Buz tırmanışı, Türkiye’de son yıllarda gelişim gösteren bir spordur. Buz tırmanışına erkekler, bekarlar, öğrenciler ve 18-25 yaş arasındaki sporcular daha fazla katılım göstermiştir. Jack ve Ronan (1998), riski yüksek değişik sportif aktivitelere katılan kişilerin, değişik heyecan arama eğilimleri olduğuna yer vermiştir. Araştırmamızda buz tırmanışı yapanların çoğunun öğrenci (45 kişi) olduğu görülmüştür. Aşçı vd., (2007), Türkiye’deki dağcılarının olumlu fiziksel algılarının olduğu sonucuna varmıştır. Cinsiyet, yaş, medeni durum ve meslek değişkenlerine bakıldığında genel olarak puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Gürer (2017) araştırmasında buz tırmanışına sporcuların daha çok; takım ruhu, eğlence, başarı ve yarışma için katılım gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlara göre buz tırmanışına katılım içinde birçok sebep barındırmaktadır. Mezirow (2000)’a göre, doğal bir çevre içinde yapılan grup çalışmaları; özgüven, kendini yansıtma ve sosyal etkileşim becerilerinin artmasını teşvik eder ve geliştirir (Akt: Cooley vd., 2015). Gürer (2017) buz tırmanışçıların yaş arttıkça azda olsa fiziksel olarak düşüş olduğunu söylemiştir. Bu çalışmadaki sonuca karşılık araştırmamızda istatistiksel olarak bir fark olmasa da yaşam kalitesinde algılanan sağlık artmıştır. Buna göre buz tırmanışı yapmak yaş ilerlemiş sporcuya olumlu bedensel ve psikolojik katkı sunmaktadır denebilir. Sonuç olarak istatistiksel olarak buz tırmanışında yaş, medeni durum, meslek ve cinsiyet yaşam kalitesini etkilememektedir. Risk almak sporun bağımsız bir değişkeni olabilir. Buna göre ekstrem sporların sunduğu ruhsal rahatlama göz ardı edilmemelidir (Olivier, 2006).

Deneyime değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Dağcılıkta daha tecrübeli ve daha yüksek becerilere sahip tırmanıcıların daha sık katılım göstermesi beklenebilir (Fix ve Loomis, 1997). Araştırmada deneyim arttıkça, genel yaşam kalitesi, genel sağlıkları, bedensel alan ve psikolojik alanları puanlarının arttığı görülmüştür. Yani deneyim sahibi sporcular yaşamlarının ve sağlıklarının iyi olduğunu düşünmektedir. Bu durum bedensel ve psikolojik puanlarının yüksek olması ile de desteklenmektedir. Bunun sebebinin yüksek irtifalarda seyahat etmenin, düzenli olarak tırmanış yapmanın ve buna bağlı olarak fiziksel ve psikolojik kapasitenin değişmiş olması düşünülmektedir. Bunun dışında buz tırmanışı gibi zorlu olan doğa sporlarının sürekli antrenman isteyen bir spor olduğu düşüncesini akla getirmektedir. Biçer ve Akkuş (2005) çalışmasında, sporun ve antrenmanın sağlık üzerine olumlu etkilerinden bahsetmiştir. Tırmanış becerisi seviyesi ve tırmanış geçmişi; vücudu dengede tutmayı, tırmanış akışını ve hızını korumayı, motor davranışlarda değişiklik yapmayı ve performansa etki eden çevresel durumları etkilemektedir (Seifert vd., 2014). Deneyimli bir kişi buz üzerinde nasıl hareket edileceği konusunda daha bilgilidir. Bu yüzden olası bir sağlık sıkıntısı ya da kaza yaşama durumu çok azdır. Bu riskli bir spor olan buz tırmanışı için deneyimin önemini ortaya koymaktadır. Belki de bu yüzden deneyimli

sporcuların yaşam kalitesi algıları daha yüksektir. Schöffl vd. (2009), 30 yaşından daha küçük buz tırmanıcılarının, 50 yaşından büyük buz tırmanıcılarından daha yüksek bir yaralanma sıklığına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu durum buz tırmanışındaki deneyimin önemi için iyi bir örnek oluşturmaktadır. Ayrıca Gürer (2017)'e göre deneyimi az olan buz tırmanıcıları beceri gelişimi, takım birlikteliği, başarı ve fiziksel uygunluk için buz tırmanışını tercih etmektedirler. Nourshahi vd., (2011) üç grup üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre, dağcılarının yaşam kalitesi diğer sporcular ve sedanterlere göre daha yüksektir. Bu sonuç bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Bazı araştırmalarda yine dağcılık yapanların fiziksel sağlık avantajlarının, sporcular ve sedanterlere göre daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur (Nourshahi vd., 2011; Young ve Knight, 2014). Tüm bu çalışmalar buz tırmanışında deneyimin önemini ortaya koymaktadır.

Eğitim durumu değişkenine göre, buz tırmanıcılarının genel yaşam kalitesi, genel sağlıkları ve çevresel alan alt boyutlarına göre anlamlı farklara rastlanmıştır. Lisansüstü eğitime sahip olanların daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Yani lisansüstü eğitime sahip olanların fiziksel güvenlik, finansal kaynaklar, sağlık ve sosyal desteği, ev çevresi, yeni bilgilere ve becerilere ulaşma fırsatı daha iyidir. Bu durumun kişisel gelişime bağlı olarak ekonomik düzeyin yüksek olması ile de bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Immonen vd., (2017) göre riski yüksek olan sporların psikoloji ve fiziksel sağlık için olumlu etkileri olabilir. Eğitim seviyesi yüksek olan sporcuların kendilerine daha iyi baktıkları ve çevresel imkanları daha verimli kullandıkları söylenebilir. Skevington (2010), eğitimi yüksek olan kişilerin yaşam kalitesinin iyi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmaya göre eğitimi yüksek kişiler daha pozitif duygular içinde, ilaç ve tedaviye daha az bağımlı, mali kaynakların daha iyi kullanan, fiziksel çevre ve bilgi ve beceriler için fırsatları daha iyi değerlendiren kişilerdir. Serbest zaman faaliyetlerine katılan insanlar sosyal ilişkiler kurarlar, olumlu duygular geliştirirler, farklı bilgiler ve beceriler kazanırlar ve yaşam kalitelerini geliştirirler (Brajsa-Zganec vd., 2011).

Sonuç olarak buz tırmanışında; deneyim, sporcuların yaşam kalitesine etki etmektedir. Eğitim seviyesi yüksek olanların genel yaşam kalitesi ve genel sağlık durumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yani yaşam kalitesinde eğitim durumu önemlidir. Yaş, meslek, medeni durum ve cinsiyet yaşam kalitesini etkilememektedir. Bu değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklar olmamasına rağmen ortalamaların yüksek olduğu görülmüştür. Buda yaşam kalitesinin iyi olduğu yönünde yorumlanabilir. Genel olarak buz tırmanışı yapanların yaşam kalitelerinin iyi olduğu söylenebilir. Buz tırmanışı yoğun efor ve performans isteyen bir branştır. Bu açıdan fiziksel ve psikolojik olarak iyi durumda olmak gerekir. Sporcuların özel egzersizler ile fiziksel ve psikolojik kapasitelerini yükseltmeleri önerilmektedir. Ayrıca buz tırmanışı sezonu dışındaki dönemlerde yapay alanlar kullanılarak bedensel ve psikolojik performans arttırılabilir.

## KAYNAKLAR

- Anderson, M. (2010). Estimating the economic value of ice climbing in Hyalite Canyon: An application of travel cost count data models that account for excess zeros. *Journal of Environmental Management*, 91 (4), 1012–1020. doi: 10.1016/j.jenvman.2009.12.010.
- Aşçı, F.H., Demirhan, G., & Dinç, S.C. (2007). Psychological profile of Turkish rock climbers: An examination of climbing experience and route difficulty. *Perceptual and motor skills*, 104(3), 892-900.



- Biçer, M., ve Akkuş, H. (2005). Futbolcularda hazırlık dönemi çalışmalarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 27-34.
- Brajsa-Zganec, A., Merkas, M., & Sverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research*, 102(1), 81–91.
- Boyd, J., Haegeli, P., Abu-Laban, R.B., Shuster, M., Butt, J.C. (2009). Patterns of death among avalanche fatalities: a 21-year review. *Canadian Medical Association Journal*, 180(5), 507-512.
- Burtscher, M., Nachbauer, W., & Schröcksnadel, P. (1997). Risk of traumatic death during downhill skiing compared with that during mountaineering. (Ed. R. Johnson, C. Mote, and A. Ekland). In *Skiing Trauma and Safety: Eleventh Volume*. West Conshohocken, PA: ASTM International), 23-29. <https://doi.org/10.1520/STP18285S>.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cooley, S.J, Burns V.E., Cumming, J. (2015). The Role of outdoor adventure education in facilitating groupwork in higher education. *High Education*, 69 (4), 567–582. <https://doi.org/10.1007/s10734-014-9791-4>.
- Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C., Eser, S.Y., Elbi, H., ve Göker, E. (1999). WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF'in psikometrik özellikleri. *3P Dergisi*, 7(Ek 2), 23-40.
- Fix, P., & Loomis, J. (1997). The economic benefits of mountain biking at one of its meccas: an application of the travel cost method to mountain biking in Moab, Utah. *Journal of Leisure Research* 29, 342–352.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12, 145-150.
- Godbey, G. (2009). *Outdoor Recreation, Health, and Wellness: Understanding and Enhancing the Relationship*. RFF (Resources for the Future) Discussion Paper No. 09-21. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1408694>
- Gürer, B. (2017). The Research about reasons of mountaineers' attend to ice climbing and its effects on their self-confidence. *European Journal of Education Studies*, 3(8), 501-515.
- Gürer, B., & Yıldız, M. E. (2015). Investigation of sport rock climbers' handgrip strength. *Biology of Exercise*, 11(2), 55-71.
- Immonen, T., Brymer, E., Orth, D., Davids, K., Feletti, F., Liukkonen, J., & Jaakkola T. (2017). Understanding action and adventure sports participation-an ecological dynamics perspective. *Sports Medicine-Open*, 3(18), 1-7.
- Jack, S.J., & Ronan, K.R. (1998). Sensation seeking among high and low risk sports participants. *Personality and Individual Differences*, 25(6), 1063-1083.
- Leung, L. & Lee, P.S. (2005). Multiple determinants of life quality: The roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics and Informatics*, 22(3), 161-180.
- Lowe, J. (1996). *Ice World: Techniques and Experiences of Modern Ice Climbing*. Seattle: The Mountaineers.
- Martha, C., Sanchez, X. & Freixanet, M.G. (2009). Risk perception as a function of risk exposure amongst rock climbers. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 193-200.
- McKenzie, M.D. (2000). How are adventure education program outcomes achieved?: A review of the literature. *Australian Journal of Outdoor Education*, 5(1), 19-28.
- McVeigh, S.A., Hitzig, S.L. & Craven, B.C. (2009). Influence of sport participation on community integration and quality of life: A Comparison between sport participants and non-sport participants with spinal cord injury. *J Spinal Cord Med.*, 32(2),115-124.
- Mezirow, J. (2000). *Learning as transformation*. San Francisco: Jossey-Bass.

Mosimann, U. (2006). Notfälle beim Eisklettern. *Bergundsteigen*, 1(4), 70–73.

Moynier, J. (2004). *Herkes için dağcılık*. İstanbul: Bilge Kültür Sanat.

Nourshahi, M., Abdoli, B., Rajaeian, A.R., Rahmani, H., Zahedi, H., Arefirad, T., & Kaviyani M. (2011). Effects of mountaineering on physical fitness and quality of life in aged people. *World Journal of Sport Sciences*, 5(3), 149-157.

Olivier, S. (2006). Moral dilemmas of participation in dangerous leisure activities. *Leisure Studies*, 25(1), 95-109.

Ormel, J., Lindenberg, S., Steverink, N., & Vonkorff, M. (1997). Quality of life and social production functions: A framework for understanding health effects. *Social science & medicine*, 45(7), 1051-1063.

Outdoor Industry Foundation. (2006). *Outdoor Recreation Participation Study for 2005*. (Eighth ed.) Outdoor Industry Foundation, Boulder, CO.

Pomfret, G. (2006). Mountaineering adventure tourists: A Conceptual framework for research, *Tourism Management*, 27(1), 113–123. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2004.08.003>.

Schöffl, V., Schöffl, I., Schwarz, U., Hennig, F., & Küpper, T. (2009). Injury-risk evaluation in water ice climbing. *Med Sport*, 13(4), 210–218.

Schöffl, V., Morrison, A., Schwarz, U., Schöffl, I., & Küpper, T. (2010). Evaluation of injury and fatality risk in rock and ice climbing. *Sports Medicine*, 40(8), 657-679.

Schöffl, V. (2012). Rock and Ice Climbing. Adventure and Extreme Sports Injuries. (Ed: Omer Mei-Dan and Michael R Carmont). In *Adventure and extreme sports injuries: epidemiology, treatment, rehabilitation and prevention*. London: Springer Science & Business Media. 7-35.

Seifert, L., Wattedled, L., Herault, R., Poizat, G., Adé, D., Gal-Petitfaux, N., & Davids, K. (2014). Neurobiological degeneracy and affordance perception support functional intra-individual variability of inter-limb coordination during ice climbing. *PLoS one*, 9(2), 1-12.

Skevington, S.M. (2010). Qualities of life, educational level and human development: an international investigation of health. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 45(10), 999-1009.

Skevington, S.M., Loftly M. & O'Connell K.A. (2003). The World Health Organization's Whoqol-Bref Quality of Life Assessment: Psychometric properties and results of the international field trial a report from The WHOQOL Group. *Quality of Life Research* 13, 299-310.

Voigt, D. (1998). *Spor Sosyolojisi*. İstanbul: Kurtiş Matbaacılık.

Yaran, M., Ağaoğlu, S. A., ve Tural, E. (2017). Spor alışkanlığı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde uyku ve yaşam kalitesinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5(2), 73-78.

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.

Young, P.R., & Knight, E.L. (2014). Use of psychological skills by risk sport athletes. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 11(2), Article 2.

Wagner, R.J., Baldwin, T.T., & Roland, C.C. (1991). Outdoor training: Revolution or fad?. *Training & Development Journal*, 45(3), 51–55.



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