

Doğa Sporları Aktivitelerine Katılan Bireylerin Olumlu ve Olumsuz Duygulanım Durumlarının İncelenmesi

Güney Çetinkaya¹, Ece Ömürüş²

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı, doğa sporları aktivitelerine katılan bireylerin genel, pozitif ve negatif duygu durumlarını ve etkinliklere yönelik günlük memnuniyet düzeylerini incelemektir.

Materyal ve Metot: Çalışmaya, 104 gönüllü kişi ($\bar{X}_{\text{yaş}}=23,70\pm 3,04$) katılmış ve çalışma verileri, günlük olarak 3 gün boyunca Antalya, Köprülü Kanyon Milli Parkı'nda organize edilen aktivitelerden sonra Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Ölçeği (PANAS) ve Genel Memnuniyet Anketi ile toplanmıştır. Katılımcıların doğa sporları aktivitelerine yönelik duygu durumlarının ortalamalarının karşılaştırılmasında “Tek Yönlü ANOVA testi”, “Tekrarlanan Ölçümlerde ANOVA testi” ve “Tekrarlanan Ölçümlerde İki Yönlü ANOVA testi” kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan test sonuçlarına göre katılımcıların genel duygu durumlarında 1. ($\bar{X}=2,74$) ve 2. ($\bar{X}=2,97$) gün arasında; pozitif duygu durumlarında ise 1. ($\bar{X}=4,12$) – 2. ($\bar{X}=4,28$) ve 2. ($\bar{X}=4,28$) – 3. ($\bar{X}=4,09$) günler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca, cinsiyetin katılımcıların genel, pozitif ve negatif duygu durumlarını etkilemediği belirlenmiştir.

Sonuçlar: Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, doğa sporlarına katılım bireylerin genel ve pozitif duygu durumlarına olumlu etki yaratmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Açık alan rekreasyonu,
Doğa sporları,
Macera,
Olumlu ve Olumsuz
Duygulanım Durumu,

Article Info

Gönderi Tarihi: 18.04.2017

Kabul Tarihi: 07.07.2017

Online Yayın Tarihi: 10.07.2017

DOI: 10.18826/useeabd.306829

Examination of Outdoor Sports Activities on Individuals' Positive and Negative Affect

Abstract

Aim: The purpose of this study is to examine the changes in overall affect, positive affect (PA) and negative affect (NA) of the individuals involved in outdoor activities. Moreover, the study aims to describe daily satisfaction levels of the participants of outdoor sports activities.

Material and Methods: This study was conducted in the south of Turkey, Antalya, Köprülü Canyon National Park and followed daily diary studies in non-experimental design. 104 voluntary participants ($\bar{X}_{\text{age}}=23.70\pm 3.04$), who were not actively involved in recreational sports activities, were measured by The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Besides, overall Satisfaction Questionnaire was measured during their activities. Average of PA and NA values of participants involved in outdoor sports activities were compared for each of the three days by Repeated Measures ANOVA and Two-way Repeated Measures ANOVA analysis.

Results: When the overall changes in the affect levels of participants were considered, a significant increase was observed between the 1st ($\bar{X}=2.74$) and 2nd days ($\bar{X}=2.97$). The changes in PA's of participants were significant with an increase between the 1st ($\bar{X}=4.12$) and 2nd ($\bar{X}=4.28$) days and a decrease between 2nd ($\bar{X}=4.28$) and 3rd ($\bar{X}=4.09$) days. Furthermore, it was determined that gender did not affect the general, positive, and negative emotional states of the participants.

Conclusion: The results reveal that participating in outdoor sports activities positively influence the overall and positive affect levels of participants.

Keywords

Outdoor recreation,
Outdoor sports,
Adventure,
Positive and Negative Affect,

Article Info

Received: 18.04.2017

Accepted: 07.07.2017

Online Published: 10.07.2017

DOI: 10.18826/useeabd.306829

GİRİŞ

Dünya'da; endüstriyel, teknolojik ve sosyo-ekonomik faktörlerin etkisiyle gerçekleşen “serbest zaman patlaması” ile eşzamanlı olarak bütün rekreasyon aktivitelerinde ani ve hızlı bir artış yaşanmıştır (Pigram & Jenkins, 1999). Bu artış, bireylere “ev temelli” rekreasyon etkinliklerinden, “doğa temelli” rekreasyon etkinliklerine kadar birçok farklı içerikte rekreasyon aktivitesi olanağı sunmaktadır. Ayrıca, Dünya'da yaşanan bu değişim, sadece rekreasyon aktivitelerinde artışa neden olmamış aynı

USEABD yazım kurallarının “Yazarlık Hakkı” bölümündeki MADDELERE göre yazar katkıları şu şekilde rapor edilmiştir: **1. Yazar:** 1,2,5,6,7,8; **2. Yazar:** 4,5,6,7,8

¹ **Sorumlu Yazar:** Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya/Türkiye, gctinkaya@akdeniz.edu.tr

² Akdeniz Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Antalya/Türkiye, ecemuris@akdeniz.edu.tr

zamanda bu çeşitlenen rekreasyon aktivitelerine yönelik talep yapısını da şekillendirmiştir. Bu süreçte ortaya çıkan doğal alan rekreasyonu aktiviteleri, özellikle endüstrileşen ve yoğun olarak kentleşen toplumlarda ‘doğada olma ihtiyacı’ ve ‘doğaya dönüş imkânı’ sağlayan bir olgu olarak gelişim göstermiştir.

Cordell (2008) açık alan rekreasyonunu Büyük Buhran’ın ve 2. Dünya Savaşı’nın ardından, Amerikan yaşam tarzının temel bileşeni olarak ortaya çıktığını, 1960-1980 yılları arasında ise bu olguya yönelik talep hızlı bir artış gösterdiğini vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, doğal alan rekreasyonunun modern toplum yapısının bir ürünü ve göstergesi olduğunu söylemek mümkündür. Özellikle, gelişmiş ve kentleşmiş ülkelerde yaşayan insanların çoğu, giderek daha az doğaya temas etmekte ve bu insanlar kısa süreli de olsa doğayla temas edebilecekleri fırsatlar aramaktadır (Bell, 2008; Rocha ve ark. 2016). Bu kapsamda, kentte yaşayan insanların doğaya çıkmalarının en kısa yolu doğal alan rekreasyon etkinlikleridir. Amerika Açık Alan Katılım Raporu (2012) bu durumun bir göstergesi olarak görülebilir. Bu raporda Amerikan nüfusunun yaklaşık %50’sinin açık alan rekreasyonu etkinliklerine katıldığı, 6,1 milyon Amerikalının doğal alan rekreasyonu alanında istihdam edildiği ve açık alan endüstrisinin 640 milyar doların üzerinde bir ekonomi yarattığı belirtilmektedir. Endüstri devriminin çıkış noktası olarak kabul edilen İngiltere’de ise her dört yetişkin bireyden üçünün aktif olarak doğal alan rekreasyonu etkinliklerine katıldığı, bu bireylerin 21 milyar İngiliz Sterlin harcama yaptığı ve bu etkinliklerin kaynaklı olarak yaklaşık 245.000 kişiye tam zamanlı iş olanağı sunduğu görülmektedir (Reconomics, 2014).

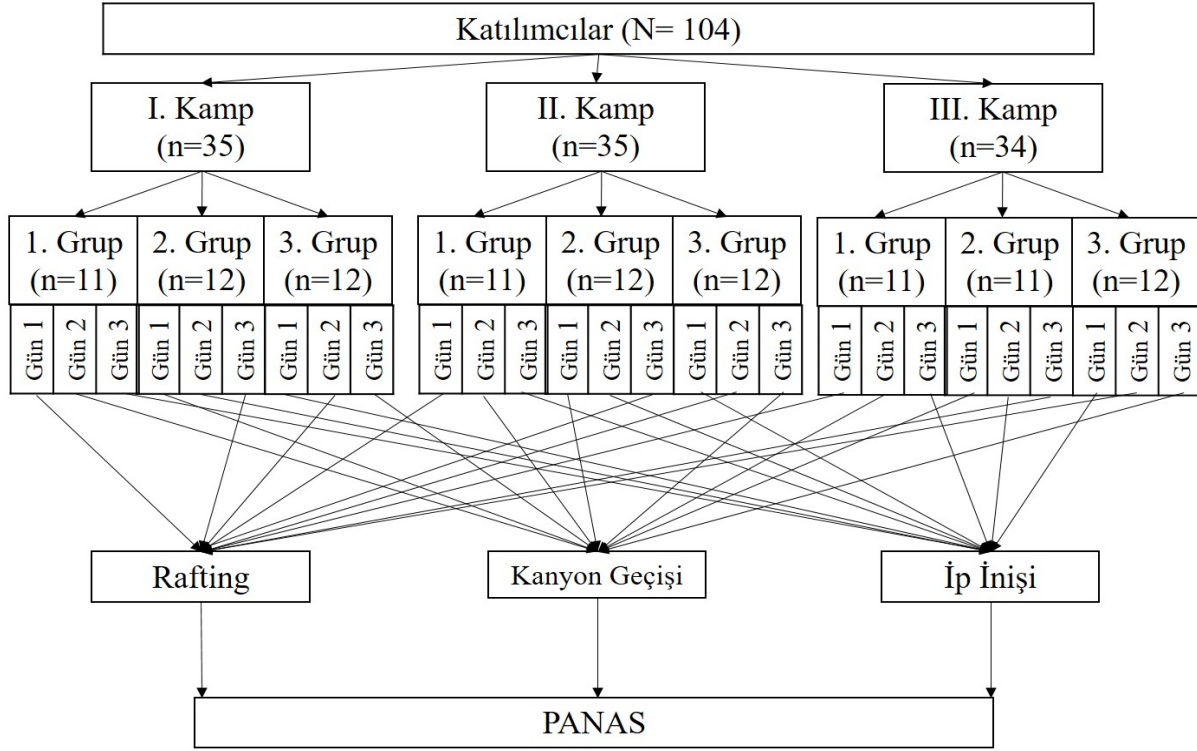
Doğal alan rekreasyon etkinliklerinin, yarattığı ekonomik katkının dışında, katılımcılarına sağlık ve iyi oluş açılarından birçok etkileri bulunmaktadır. Bu etkilerin temel nedenleri, doğal alan rekreasyonu aktivitelerinin çoğunlukla fiziksel aktivite içermesi ve doğada gerçekleşmesidir. Yapılan çalışmalarda, doğada bulunmanın insanlara; bedensel/zihinsel, sosyal ve ruhsal açıdan olumlu etkiler yarattığı bulgulanmaktadır (Collins & Brown, 2007; Maller ve ark. 2006). Ayrıca, doğal çevreyle temasta bulunmanın canlandırıcı (Mitchell, 2012) ve terapötik (Duvall & Kaplan, 2014) etkileri vardır. Finlandiya’da yapılan bir çalışmada, serbest zamanı doğada geçirmenin bireylerin algıladıkları stres ve sağlık durumlarının etkilediği bulunmuştur (Tyrväinen ve ark. 2006). Benzer bir sonuç İngiltere’de yapılan bir çalışmayla da desteklenmektedir. Çalışmanın sonuçlarına göre, doğal alanlarda serbest zaman değerlendirilmesi pozitif duyguları artırırken, negatif duyguları azaltmaktadır. Ayrıca, çalışma süresi içinde doğayla temasın pozitif duyguları arttırdığı ve olumsuz duyguları azalttığı bulunmuştur (Bell, 2005). Bu çerçevede, doğal alan rekreasyonunun; doğadan kopmuş modern hayatın eksikliklerine karşı bir çare ve sağlıklı yaşamın önemli bir bileşeni haline geldiği düşünülmektedir (Bell ve ark. 2007).

Fiziksel aktiviteye katılımın, fiziksel ve zihinsel sağlığı olumlu yönde etkilediğine yönelik geniş bir literatür bulunmaktadır (Blair, Cheng, & Holder, 2001; Mitchell, 2013; Loureiro & Veloso, 2014). Bunun yanı sıra daha güncel araştırmalar, doğal alanda gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin insanların duygulanım durumları ve motivasyonları üzerine yönelmiştir. Doğa çevrede gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler insan sağlığı üzerine olumlu etkiler yaratmaktadır (Brymer ve ark. 2010). Yapılan çalışmalarda, doğada yapılan fiziksel aktivitenin zindelik, psikolojik yenilenme ve iyi olma hali gibi duygusal ve fiziksel katkılar sağladığı bulunmuştur (Hug ve ark. 2009; Pretty ve ark. 2005; Ryan ve ark. 2010). Buna ilave olarak, Coon ve ark. (2011) tarafından yapılan literatür taramasında, aynı fiziksel aktiviteyi doğal çevrede gerçekleştiren bireylerin, iç mekânda gerçekleştiren bireylere oranla zihinsel iyi olma hallerinde ilave pozitif etkiler olduğu raporlanmıştır. Doğada olmanın ve bu ortamlarda fiziksel aktiviteye katılmanın sağladığı olumlu katkıların dışında, sınırlı olsa da doğada macera içeren aktivitelere katılmanın da katılımcılarına olumlu etkiler sağladığına yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Durr, 2009). Ancak, bu yönlü çalışmalar sınırlıdır. Yapılan bu çalışmanın amacı, doğal alan rekreasyon aktivitelerine katılımın bireylerin genel, pozitif ve negatif duygu durumlarına etkisini ve bu etkinin günlük olarak değişimini incelemektir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Katılımcılar: Çalışmaya, Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde eğitim-öğretim gören daha önce doğa sporları etkinliklerine katılmamış 104 ($\bar{X}_{Yaş}=23,70\pm 3,04$) gönüllü birey katılmıştır. Çalışma, Antalya Köprülü Kanyon Milli Parkında ($37^{\circ}11'32''K$ $31^{\circ}10'51''D$ -366km2) gerçekleştirilmiştir.

Ölçüm Aracı: Çalışmada, Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen, Türkçe Geçerlilik ve Güvenirlilik çalışmasını Gençöz'ün (2000) yaptığı 10'u pozitif, 10'u negatif duygu ölçümünde kullanılan, toplam 20 maddelik Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) kullanılmıştır (Ek 1). Ölçeğin, iç tutarlılığı pozitif ve negatif duygu durumu için sırasıyla 0,83 ve 0,86; test-tekrar test tutarlılığı ise yine aynı sıraya göre 0,40 ve 0,54'dür. Yapılan çalışmadaki araştırma grubu için bulunan iç tutarlılık katsayısı ise, 0,83'tür. Ölçek 5'li Likert tipi olup, şimdiki anı, geçmiş günü, haftayı veya yılı ölçebilecek biçimde tasarlanmıştır. Ayrıca, katılımcıların genel memnuniyet düzeyini ölçmek için ilgili literatürde (Bigné, Sánchez & Sánchez, 2001; Hung & Hsieh, 2014) sıklıkla kullanılan tek sorudan oluşan (1=hiç memnun değilim, 5=çok memnunum) 5 dereceli değerlendirme sorusu kullanılmıştır.



Şekil 1. Uygulama Süreci

Uygulama: Çalışmada katılımcıların doğa sporlarına yönelik günlük duygu durumlarının belirlenmesi amacıyla çeşitli doğa sporları aktivitelerinden oluşan bir kamp programı uygulanmıştır. Kamp programı içerisinde gerçekleştirilen doğa sporları aktiviteleri, araştırmanın gerçekleştirildiği Köprülü Kanyon Milli Parkının doğa sporlarına yönelik potansiyeli göz önünde bulundurularak rafting, kanyon geçişi ve ip inişi olarak belirlenmiştir. Araştırmaya toplamda 104 gönüllü birey katılmış ancak doğal alanlarda gerçekleştirilen aktivitelerde katılımcıların kalabalık algısının aktiviteden elde edilen tatmin düzeyini olumsuz etkileyebileceği bulgusu (Manning vd., 2000) göz önünde bulundurularak, araştırma grubu araştırmacılar tarafından 3 eşit alt gruba ayrılmıştır. Alt grupların belirlenmesinde herhangi bir seçim ölçütü kullanılmamış, gruplar rastgele oluşturulmuştur. Her bir alt grup için aynı içerikli 3 kamp organizasyonu gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen her bir kamp organizasyonundaki alt gruplar eşit sayıda katılımcının oluşturduğu 3 eşit aktivite grubuna bölünmüştür. Her bir aktivite grubu, 3 gün boyunca her gün farklı doğa sporları aktivitelerine uzman rehberler eşliğinde ve denetiminde katılmışlardır. Her gün gerçekleştirilen etkinliklerin hemen ardından katılımcıların elde ettikleri deneyimlerden edindikleri duygu durumlarının belirlenmesi amacıyla PANAS ölçeği araştırmacılar tarafından uygulanmıştır (Şekil 1).

İp inişi: İp inişi, yüksek yerlerden çeşitli teknik malzemeler vasıtası ile yapılan dağcılık kökenli bir etkinliktir. Yapılan çalışmada, ip inişi aktivitesi Köprülü Kanyon Milli Parkı Küçük Kanyon Mevkiinde (37°11'50.3"K, 31°10'55.9"D) gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylere ip inişi tekniği ve kullanılan malzemeler hakkında yaklaşık 45 dakikalık teorik eğitim verilmiş, daha sonra

uzman rehberler gözetiminde ve kontrolünde yaklaşık 30m. yükseklikte bulunan kaya duvarından ip inişi yaptırılmıştır. İp inişi sırasında ilave bir ip ile katılımcıların güvenliği uzman rehberler tarafından sağlanmıştır.

Rafting: Rafting, Köprülü Kanyon Milli Parkı'nda en fazla gerçekleştirilen turistik etkinliktir (Çetinkaya, 2006). Yaklaşık 11km.'lik bir parkurda gerçekleşen aktivite, akarsu sporları çerçevesinde değerlendirildiğinde zorluk ve risk düzeyi düşük bir etkinlik olarak tanımlanabilir. Çalışmada, katılımcılara rafting sporu hakkında ön eğitim verilmiş ve ardından profesyonel rehber kontrolünde ilgili parkur rafting botuyla geçilmiştir.

Kanyon geçişi: Kanyon geçişi, ıslak ve/veya kuru kanyonlarda gerçekleştirilen, yürüyerek, yüzerek, tırmanarak ve özel ip teknikleri kullanarak gerçekleştirilebilen bir etkinliktir. Bu etkinlik, çok kolay ve az risk içerebileceği gibi çok zorlu ve bir o kadar risk faktörü barındırabilir. Çalışmada, Köprülü Kanyon Milli parkı içerisinde Büyük Kanyon Mevkiinde kanyon geçişi yapılmıştır. Bu kanyon, 14 km. uzunluğu ve 100 m'yi aşan duvar yüksekliği ile Türkiye'nin en uzun kanyonlarından biridir ("Doğa Koruma ve Milli Parklar", 2016). Çalışmada, uzman rehberler tarafından belirlenen yaklaşık 1,5 km.'lik parkur, yine uzman rehberler eşliğinde geçilmiştir. İlgili parkur, çok zorlayıcı olmamakla birlikte, yer yer yüzme ve ip kullanarak geçiş yapılan yerler barındırmaktadır.

Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen veriler PAWS 18.0 istatistik programına girilerek, analiz edilmiştir. Dağılımın normalliğini sınamak için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri yapılmıştır. Yapılan çalışmada belirlenen boyutların basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde, basıklık ve çarpıklık katsayısının +2 ile -2 arasında olduğu görülmektedir. Bu durum yapılan çalışmadan elde edilen puanların normal dağılım gösterdiği biçiminde yorumlanmaktadır (Pallant, 2001; Karaca, Gündüz & Aral, 2011). Bu yoruma göre, puanların normal dağılım gösterdiği kabul edildiğinden dolayı; katılımcıların doğa sporları aktivitelerine yönelik günlük duygu durumlarının ve genel memnuniyet düzeyleri ortalamalarının karşılaştırılması için parametrik ölçümlerden "Tek Yönlü ANOVA testi" "Tekrarlanan Ölçümlerde ANOVA testi" ve cinsiyet değişkeninin katılımcıların duygu durumlarına etkisinin incelenmesi için "Tekrarlanan Ölçümlerde İki Yönlü ANOVA testi" kullanılmıştır. İstatistik işlemlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ alınmıştır.



Şekil 1. Yapılan uygulamalara yönelik görseller

BULGULAR

Yapılan çalışmada, 3 günlük farklı doğa sporları aktivitelerine katılan bireylerin, duygu durumları ve memnuniyet düzeyleri incelenmiştir. Buna göre, 1. günde katılımcıların genel duygu durumları (GDD) ortalaması 2,74, pozitif duygu durumları (PDD) ortalaması 4,12 ve negatif duygu durumları (NDD) ortalaması 1,37; 2. günde genel duygu durumları ortalaması 2,97, pozitif duygu durumları ortalaması 4,28 ve negatif duygu durumları ortalaması 1,31 ve 3. günde genel duygu durumları ortalaması 2,72, pozitif duygu durumları ortalaması 4,09 ve negatif duygu durumları ortalaması 1,37'dir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Duygu Durumlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

	N	I.GÜN $\bar{X} \pm (SS)$	II.GÜN $\bar{X} \pm (SS)$	III.GÜN $\bar{X} \pm (SS)$
İlgili	104	4,41±0,79	4,56±0,67	4,27±0,99
Heyecanlı	104	4,33±1,01	4,38±0,91	4,22±1,16
Güçlü	104	4,17±1,05	4,42±0,83	4,06±1,17
Hevesli	104	4,38±0,90	4,45±0,83	4,25±1,13
Gururlu	104	4,11±1,20	4,14±1,21	4,07±1,29
Uyanık	104	3,81±1,28	4,13±1,02	3,88±1,25
İlhamlı	104	3,51±1,32	3,80±1,24	3,69±1,27
Kararlı	104	3,95±1,18	4,09±1,18	4,10±1,10
Dikkatli	104	4,21±0,95	4,34±1,01	4,08±1,32
Aktif	104	4,35±1,03	4,58±0,74	4,38±1,02
PDD (TOPLAM)	104	4,12±0,82	4,28±0,66	4,09±0,87
Sıkıntılı	104	1,53±0,85	1,44±0,74	1,58±0,91
Mutsuz	104	1,15±0,49	1,14±0,56	1,33±0,88
Suçlu	104	1,08±0,30	1,03±0,16	1,06±0,23
Ürkmüş	104	1,51±0,97	1,52±0,96	1,48±0,88
Düşmanca	104	1,11±0,41	1,03±0,16	1,13±0,57
Asabi	104	1,38±0,87	1,35±0,74	1,41±0,88
Utlanmış	104	1,24±0,67	1,08±0,26	1,14±0,50
Sinirli	104	1,37±0,83	1,29±0,75	1,36±0,88
Tedirgin	104	1,82±1,13	1,71±1,17	1,67±1,12
Korkmuş	104	1,55±1,06	1,56±1,09	1,55±0,94
NDD (TOPLAM)	104	1,37±0,46	1,31±0,40	1,37±0,52
GDD	104	2,74±1,05	2,97±0,81	2,72±1,21

Çalışmada, katılımcıların günlere göre duygu durumlarında anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak için tekrarlanan ölçümler ANAVO analizi yapılmıştır. İstatistik analizler sonucunda bulunan P-değeri 0,01'den büyük ve 0,05'ten küçük ya da eşit ise ($0,01 < p \leq 0,05$), ortalamalar arasındaki farklılığın 0,05 (%5) düzeyinde önemli olduğu anlaşılır (Little 1981, Huang v.d., 1997; Aktaran: Mendeş, Subaşı, Başpınar, 2005). Bu bağlamda, katılımcıların genel duygu durumları ve pozitif duygu durumlarında günler bakımından anlamlı farklılık bulunmuştur. Bonferonni test sonuçlarına göre de genel duygu durumlarında 1. ve 2. gün arasında; pozitif duygu durumlarında ise 1.-2. ve 2.-3. günler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcıların, 1. gündeki genel duygu durumlarının aritmetik ortalaması ($\bar{X}=2,74$) 2. güne kıyasla daha düşüktür. Pozitif duygu durumları açısından ise katılımcıların, 2. güne ait aritmetik ortalaması ($\bar{X}=4,28$) hem 1. güne ($\bar{X}=4,12$) hem de 2. güne ($\bar{X}=4,09$) oranla daha yüksektir (Tablo 2). Çalışmada, katılımcıların negatif duygu durumlarında anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Ayrıca, katılımcıların cinsiyetlerine göre günlük olarak duygu durumlarında anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak için tekrarlanan ölçümler iki yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre cinsiyet faktörü genel ($p=0,336$), pozitif ($p=0,501$) ve negatif ($p=0,584$) duygu durumlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yaratmamaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Duygu Durumlarına Ait Yinelenebilir Ölçümler ANAVO Analizi.

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
GDD	Denekler arası	202,857	103	1,969			
	Ölçüm	3,908	1,810	2,159	3,030	0,05	1-2
	Hata	132,815	186,459	0,712			
	Toplam	339,580	188,372				
PDD	Denekler arası	135,225	103	1,313			
	Ölçüm	2,255	1,705	1,323	3,929	0,02	1-2, 2-3
	Hata	59,122	175,610	0,337			
	Toplam	196,602	353,028				

p<0,05

Yapılan çalışmada, katılımcıların genel memnuniyet düzeyleri incelenmiştir. Buna göre, katılımcıların genel memnuniyet düzey ortalamalarının yüksek olduğu ($\bar{X}_{1. \text{gün}}=4,63$, $\bar{X}_{2. \text{gün}}=4,75$, $\bar{X}_{3. \text{gün}}=4,60$) görülmektedir. Katılımcıların günlere göre genel memnuniyet düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tekrarlanan ölçümler ANAVO analizi sonuçlarına göre katılımcıların genel memnuniyet düzeylerinde günler bakımından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Ayrıca, katılımcıların aktivite merkezli memnuniyet düzeyleri de incelenmiştir. Günler bazında aktiviteler arasında genel memnuniyet düzeylerinde anlamlı bir sonuç olup olmadığını anlamak için yapılan tek yönlü ANOVA analizi sonuçlarına göre 1. ve 2. günlerde anlamlı bir farklılık bulunmamakta ($p>0,05$), 3. gün ise katılımcıların aktivitelere yönelik memnuniyet düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Bonferonni test sonuçlarına göre de genel memnuniyet düzeylerinde ip inişi ve kanyon geçişi aktiviteleriyle, rafting ve kanyon geçişi aktiviteleri aralarında kanyon geçişi yönünde anlamlı farklılık belirlenmiştir. Katılımcıların, 3. gündeki kanyon geçişine ait genel memnuniyet düzeylerinin aritmetik ortalaması ($\bar{X}=4,32$), ip inişi ($\bar{X}=4,72$) ve rafting ($\bar{X}=4,81$) etkinliklerine kıyasla daha düşüktür ($p<0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların Memnuniyet Düzeyi. (Ortalama±Standart Sapma)

	Genel Ort.	İp İnişi	Rafting	Kanyon Geçişi
1.Gün	4,63±0,63	4,83±0,45	4,61±0,64	4,48±0,74
2.Gün	4,75±0,53	4,78±0,53	4,80±0,40	4,65±0,65
3.Gün	4,60±0,63	4,72±0,50	4,81±0,50	4,32±0,73
Genel Ort.	4,66±0,60	4,78±0,49	4,74±0,51	4,48±0,71

TARTIŞMA

Bu çalışma, doğal alan rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin duygu durumlarının incelenmesi amaçlı gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar, doğada gerçekleşen aktivitelerin katılımcıların iyi olma durumlarını olumlu olarak etkileyebileceğini ve bu durumun önemli bir göstergesi olabileceğini vurgulamaktadır (Pretty ve ark. 2003). Bunun yanı sıra, doğal alan etkinlikleri ve bu etkinlikler çerçevesinde hazırlanan programlar, katılımcılarına çeşitli olumlu etkiler yaratmaktadır. Örneğin, deneyimsel öğrenme içerikli doğal alan rekreasyon programları gençlerin olumsuz davranışlarını azaltmaktadır (Garst, Scheider & Baker, 2001). Ayrıca, doğal alan ve macera içerikli rekreasyon programları özellikle zihinsel sağlık kazanımına olanak sağlayabilecekleri için bu problemlerin küresel anlamda yarattığı yük ile mücadele etmek için destekleyici bir yöntem olarak görülmektedir (Pryor, Carpenter & Townsend, 2005). Yapılan çalışmalar, yüksek pozitif duygu durumunun algılanan sağlığı arttırdığı ve hastalık belirtilerini azalttığını raporlamaktadır (Pressman & Cohen, 2005). Bu çalışmanın sonuçlarında, doğal alan rekreasyon aktivitelerine katılımın genel ve pozitif duygu durumlarını olumlu etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların olumsuz duygu durumlarında bir anlamlı bir değişime rastlanmamıştır ($p<0,05$). Bu sonuç, doğal alan rekreasyon aktivitelerine katılımın, katılımcıların duygu durumlarını olumlu etkileyeceği görüşünü destekler niteliktedir. Araştırma bulguları incelendiğinde, araştırma kapsamında hazırlanan programın 2. gününde katılımcıların genel, pozitif duygu durumları ve memnuniyet düzeyleri 1. güne oranla artış göstermiş, 3. günde ise tekrar bir düşüş sergilemiştir. Bu sonuca dayanarak, daha önce doğal alanlarda rekreasyonel aktivitelere katılmamış ($\bar{X}_{\text{yaş}}=22,70\pm 3,04$) deneyimsiz bireylere yönelik hazırlanacak olan programların 2 günlük olması önerilmektedir. Bu sayede, katılımcıların pozitif duygu durumlarının daha yüksek seviyede olacağı düşünülmektedir.

Doğal alan rekreasyon aktivitelerinin erkekleri ve kadınları farklı şekillerde etkileyebileceği düşünülmektedir. Ancak yapılan çalışmalarda, pozitif psikolojik değişkenlerde farklılık yaratmadığı bulunmuştur (Sheard & Golby, 2006). Yapılan bu çalışmanın sonucunda da cinsiyet faktörünün doğal alan rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin duygu durumları arasında fark yaratmadığı belirlenmiştir. Bu durum ilgili literatürdeki sonuçları destekler niteliktedir.

Çalışmanın bir diğer bulgusu katılımcıların aktivitelere yönelik memnuniyet düzeyi ile ilgilidir. Memnuniyet, doğal alan rekreasyon kalitesinin değerlendirilmesinde sıklıkla kullanılan bir kavram olmakla birlikte, memnuniyeti etkileyen faktörler halen tam olarak anlaşılammıştır (Kainzinger, Burns & Arnberger, 2015). Macera içeren rekreasyon aktivitelerinde katılımcıların katıldıkları aktiviteden kaynaklı olarak zorlanmaları memnuniyet düzeyini arttırmaktadır (Tsaur, Lin, & Cheng, 2015). Ayrıca, rekreasyonda zorlanma/meydan okuma algısı yenilenme ve heyecan duyguları ile ilişkilidir ve bu duygular da memnuniyet düzeyini olumlu yönde etkileyebilmektedir (Duman & Mattila, 2005).

SONUÇ

Araştırmada organize edilen doğa sporları aktivitelerine katılan bireylerin aktivitelere yönelik memnuniyet puan ortalamalarının yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıların ilk defa bu tarz macera içeren etkinliklere katılmalarından dolayı yüksek düzeyde heyecan, zorlanma/meydan okuma gibi duygular hissettikleri, bu hislerin de katılımcıların memnuniyet düzeylerini arttırdığı düşünülmektedir. Bu kapsamda, yapılan çalışmanın sonuçları ilgili literatürü desteklemektedir. Ancak, bu sonucun sınanması için ilk defa macera içerikli doğal alan rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin duygu durumları ve motivasyonlarıyla birlikte memnuniyet düzeylerinin araştırılması önerilmektedir.

ÖNERİLER

Yapılan araştırmanın tasarımı nedeniyle, doğal alan rekreasyon aktivitelerine katılımın uzun vadede katılımcıların duygu durumları üzerine yarattığı etki hakkında bilgi vermemektedir. Bu kapsamda, yeni yapılacak çalışmalarda doğa sporları etkinliklerine katılımın uzun vadede katılımcıların duygu durumları üzerine yarattığı etkilerin incelenmesi ayrıca farkın tespiti için kontrol grubu kullanılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Anita, P., Carpenter, C. & Townsend, M. (2005). Outdoor education and bush adventure therapy: A social-ecological approach to health and wellbeing. *Australian Journal of Outdoor Education*, 9(1): 3-13.
- Bell, S. (2008). *Design for outdoor recreation*. Second Edition. New York: Taylor & Francis.
- Bell, S., Tyrväinen, L., Sievänen, T., Pröbstl, U. & Simpson, M. (2007). Outdoor recreation and nature tourism: A European perspective. *Living Reviews in Landscape Research*, 1: 5-46.
- Bell, S., Ward Thompson, C., Findlay, C., Montarzino, A. & Morris, N. (2005), *Self-Reported Stress Reduction by Users of Woodlands, in Forests, Trees, and Human Health and Well-Being*, (Ed.) Galls, C.T., Proceedings of the 1st COST E39 Conference, October 2005, Thessaloniki, pp. 71-80, Thessaloniki (SIOKIS Medical & Scientific Publishers).
- Bigné, J. E., Sánchez, M. I. & Sánchez, J. (2001). Tourism image, evaluation variables and after purchase behaviour: inter-relationship. *Tourism Management*, 22(6):607-616. [http://dx.doi.org/10.1016/S0261-5177\(01\)00035-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0261-5177(01)00035-8)
- Blair, S.N., Cheng, Y. & Holder, J. S. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33: 379-99.
- Brymer, E. G., Cuddihy, T., & Sharma-Brymer, V. (2010). The role of nature-based experiences in the development and maintenance of wellness. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 1, 21-27.
- Cetinkaya, G. (2006). Medicinal and aromatic plants in Köprülü Canyon National Park, Turkey, *Biodiversity*, 7:3-4, 31-36, DOI: 10.1080/14888386.2006.9712809

- Collins, S. & Brown, H. (2007). The Growing challenge of managing outdoor recreation, *Journal of Forestry*, 105(7): 371-375.
- Cordell, H.K. (2008). *The Latest on trends in nature-based outdoor recreation. Forest History Today Spring*, 4-10.
- Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü. (2016). Erişim adresi: <http://www.milliparklar.gov.tr/mp/koprulukanyon/index.htm>
- Duman, T., & Mattila, A. S. (2005). The role of affective factors on perceived cruise vacation value. *Tourism Management*, 26: 311–323.
- Durr, L.I. (2009). Optimal Challenge: The Impact of adventure experiences on subjective well-being. *Journal of Experiential Education*, 31(3): 451-455.
- Duvall, J.D. & Kaplan, R. (2014). Enhancing the well-being of veterans using extended group-based nature recreation experiences. *Journal of Rehabilitation Research and Development*. 51(5): 685-696. <http://dx.doi.org/10.1682/JRRD.2013.08.0190>
- Garst, B., Scheider, I. & Baker, D. (2001). Outdoor Adventure program participation impacts on adolescent self-perception. *The Journal of Experiential Education*, 24(1); 41-49.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Hug, S., Hartig, T., Hansmann, R., Seeland, K., & Hornung, R. (2009). Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency. *Health & Place*, 15, 971-980. doi:10.1016/j.healthplace.2009.03.002
- Hung, W-L. & Hsieh, L-W. (2014). Coping as a moderator of the relation between recreation Hassles and hikers satisfaction. *Contemporary Management Research*.10(4): 273-286. doi:10.7903/cmr.12579.
- Kainzinger, S., Burns, R.C. & Arnberger, A. (2015). Whitewater boater and angler conflict, crowding and satisfaction on the North Umpqua River, Oregon. *Human Dimensions of Wildlife*, 20: 542–552. doi:10.1080/10871209.2015.1072757.
- Karaca, N., H., Gündüz, A. & Aral, N. (2011). Okul öncesi dönem çocuklarının sosyal davranışının incelenmesi. *Kuramsal Eğitimbilim*, 4(2): 65-76.
- Loureiro, A. & Veloso, S. (2014). *Outdoor exercise, well-being and connectedness to nature. Psico*, 45(3): 299-304.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P. & St.Leger, L. (2006). Healthy nature healthy people: ‘Contact with nature’ as an upstream health promotion intervention for populations, *Health Promotion International*. 21(1): 45-54.
- Manning, R., Valliere, W., Minter, B., Wang, B. & Jacobi, C. (2000). Crowding in parks and outdoor recreation: A theoretical, empirical, and managerial analysis. *Journal of Park and Recreation Administration*. 18(4): 57-72.
- Mendeş, M., Subaşı, S. & Başpınar, E. (2005). Bilimsel çalışmalarda P-değerinin rapor edilmesi (P<0.01?, P<0.05?, P>0.05?). *Tarım Bilimleri Dergisi*, 11(4): 359-363.
- Mitchell, R. (2013). Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? *Social Science & Medicine*. 1-5. doi:10.1016/j.socscimed.2012.04.012
- Outdoor Industry Association. (2012). *The Outdoor Recreation Economy*. Washington.
- Pallant, J. (2001). *SPSS survival manual*. Open University Press: Buckingham.
- Pigram, J.J. & Jenkins, J.M. (1999). *Outdoor recreation management*. Routledge: London.
- Pressman, S.D. & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131(6): 925–971. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.925
- Pretty J., Griffin M., Sellens M. & Pretty C. (2003). *Green exercise: Complementary roles of nature, exercise and diet in physical and emotional well-being and implications for public health policy*. Colchester: University of Essex.

- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Murray, G. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15, 319-337. doi:10.1080/09603120500155963
- Reconomics (2014). *The Economic Impact of Outdoor Recreation*. UK.
- Rocha, C.A., Sousa, F.W., Zanella, M.E., Oliveira, A.G., Nascimento, R.F., Souza, O.V., Cajazeiras, I.M.P., Lima, J.L.R. & Cavalcante, R.M. (2016). Environmental quality assessment in areas used for physical activity and recreation in a city affected by intense urban expansion (Fortaleza-CE, Brazil): Implications for public health policy. *Expo Health*, DOI 10.1007/s12403-016-0230-x.
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 159-168. doi:10.1016/j.jenvp.2009.10.009
- Sheard, M. & Golby, J. (2006). The efficacy of an outdoor adventure education curriculum on selected aspects of positive psychological development. *Journal of Experiential Education*. 29(2): 187-209.
- Tsaur, SH., Lin, WR. & Cheng, TM. (2015). Toward a structural model of challenge experience in adventure recreation. *Journal of Leisure Research*, 47(3): 322-336.
- Tyrväinen, L., Korpela, K., Silvennoinen, H. & Ylen, M. (2006), *The importance of nature to Finns and the effect of the use of green areas on perceived health and restorative experiences*, in *Urban Forestry for Human Health and Wellbeing* (Abstract book), (Eds.) Nilsson, K., Nielsen, A.B., COST E39 Research Conference / ASEM 2nd Symposium on Urban Forestry, Copenhagen, 28–30 June 2006, Copenhagen (Royal Veterinary and Agricultural University).
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.

Ek 1. PANAS Ölçeği

	Çok az veya hiç	Biraz	Ortalama	Oldukça	Çok fazla
İlgili	1	2	3	4	5
Sıkıntılı	1	2	3	4	5
Heyecanlı	1	2	3	4	5
Mutsuz	1	2	3	4	5
Güçlü	1	2	3	4	5
Suçlu	1	2	3	4	5
Ürkmüş	1	2	3	4	5
Düşmanca	1	2	3	4	5
Hevesli	1	2	3	4	5
Gururlu	1	2	3	4	5
Asabi	1	2	3	4	5
Uyanık (dikkati açık)	1	2	3	4	5
Ütanmış	1	2	3	4	5
İlhamlı (yaratıcı düşüncelerle dolu)	1	2	3	4	5
Sinirli	1	2	3	4	5
Kararlı	1	2	3	4	5
Dikkatli	1	2	3	4	5
Tedirgin	1	2	3	4	5
Aktif	1	2	3	4	5
Korkmuş	1	2	3	4	5