

**AMATÖR DAĞCILARIN SPORA KATILIM  
MOTİVASYONLARININ YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK  
ANALİZİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAKKI ŞİMŞEK**

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**MERSİN  
AĞUSTOS- 2019**

**AMATÖR DAĞCILARIN SPORA KATILIM  
MOTİVASYONLARININ YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK  
ANALİZİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAKKI ŞİMŞEK**

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**




**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Fatma ÇEPIKKURT**

**MERSİN  
AĞUSTOS- 2019**

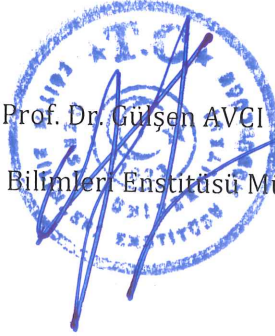
## ONAY

Hakkı ŞİMŞEK tarafından Dr. Öğr. Üyesi Fatma ÇEPİKKURT danışmanlığında hazırlanan "Amatör Dağcıların Spora Katılım Motivasyonlarının Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizi" başlıklı bu çalışma aşağıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından oy birliği/çokluğu ile Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi	Unvanı, Adı ve Soyadı	İmza
Başkan	Dr.Öğr. Üyesi Esen Kızıldağ KALE	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Fatma ÇEPİKKURT	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi E. Nilay ADA	

Yukarıdaki Jüri kararı Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 25/09/19 tarih ve 38/12 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Gülşen AVCI  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü



*Bu tezde kullanılan özgün bilgiler, şekil, tablo ve fotoğraflardan kaynak göstermeden alıntı yapmak 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu hükümlerine tabidir.*

## ETİK BEYAN

Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinde belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
  - Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
  - Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
  - Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak kullandığımı,
  - Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
  - Bu tezin herhangi bir bölümünü Mersin Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
  - Tezin tüm telif haklarını Mersin Üniversitesi'ne devrettiğimi
- beyan ederim.

## ETHIC DECLARATION

This thesis is prepared in accordance with the rules specified in Mersin University Graduate Education Regulation and I declare to comply with the following conditions:

- I have obtained all the information and the documents of the thesis in accordance with the academic rules.
- I presented all the visual, auditory and written informations and results in accordance with scientific ethics.
- I refer in accordance with the norms of scientific works about the case of exploitation of others' works.
- I used all of the referred works as the references.
- I did not do any tampering in the used data.
- I did not present any part of this thesis as an another thesis at Mersin University or another university.
- I transfer all copyrights of this thesis to the Mersin University.

29 Ağustos 2019/29 August 2019

İmza / Signature

Hakkı ŞİMŞEK

## ÖZET

### AMATÖR DAĞCILARIN SPORA KATILIM MOTİVASYONLARININ YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK ANALİZİ

Literatürde aynı fenomeni açıklamak için farklı terminolojiler kullanılabilir. Spor bilimlerinde ekstrem spor, postmodern spor, *lifestyle* spor, alternatif spor, macera sporu gibi adlandırmalar belirgin farklılıklar içermekle birlikte sıklıkla birbirleri yerine kullanılmaktadır. Bu çalışmada ekstrem spor olarak kabul edilen dağcılık sporuna amatör düzeyde katılım gösteren bireylerin dağcılık özelinde ekstrem sporlara katılım motivasyonları ve belirlenen motivasyonların Ryan ve Deci'nin (2000) belirttiği üç temel psikolojik ihtiyaçla birlikte anlamı değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan dokuz amatör dağcı ile gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler sonrasında elde edilen veriler Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) ile değerlendirilmiş; ekstrem spora katılım motivasyonunu açıklayan sekiz tema ve bu temaların altında kimi alt temalar belirlenmiştir. Riskli bir spor olarak kabul edilen dağcılık sporuna katılımda kimi araştırmaların aksine dikkat çekici bir şekilde risk alma arzusunun bu araştırmada katılım motivasyonu ile herhangi bir ilişkisi bulunmamıştır. Benzerlerle bir arada olma, sporun rekabet içermemesi, daha iyi olma/ilerleme (alt temalar: sınırları zorlama, başarı, problem çözme, fiziksel iyilik hali), keşfetme/merak, kontrol, uzaklaşma (alt temalar: şehirden ve insanlardan uzaklaşma, sosyoekonomik kaygılardan uzaklaşma) ve doğada bulunma olarak belirlenen bu temaların üç temel psikolojik ihtiyaçla ilişkisi değerlendirilmiştir. Sonuç olarak araştırmaya katılım gösteren amatör dağcılarının spora katılım motivasyonlarının temel psikolojik ihtiyaçları karşıladığı ve katılımcıların spora katılım konusunda içsel olarak motive oldukları bulunmuştur. Çalışma ayrıca ekstrem spora katılım deneyiminin nitel bir analiz yöntemi ile derinlemesine ele alınmasını sağlamış ve az bilinen bir fenomenin anlamlandırılmasına katkı sağlamıştır.

**Anahtar kelimeler:** Postmodern, ekstrem spor, motivasyon, dağcılık, yorumlayıcı fenomenolojik analiz

**Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Fatma ÇEPİKKURT, Mersin Üniversitesi

## ABSTRACT

### INTERPRETIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS OF SPORTS PARTICIPATION MOTIVATIONS OF AMATEUR MOUNTAINEERS

Different terminologies can be used in the literature to explain the same phenomenon. Extreme sports, postmodern sports, lifestyle sports, alternative sports, adventure sports have some significant differences in sports sciences, but they are often used interchangeably. In this study, the motivation of individuals participating in extreme sports in the mountaineering specialty and the determined motivations together with the three basic psychological needs of Ryan and Deci (2000) were evaluated. The data obtained after semi-structured interviews with nine amateur mountaineers participated in the study were evaluated with Interpretative Phenomenological Analysis (IPA); eight themes explaining the motivation to participate in extreme sports and some sub-themes were identified under these themes. Contrary to some studies, the desire to take risks in participation in mountaineering sport, which is considered as a risky sport, has no relation with motivation of participation in this study. Coexistence of similarities, lack of competition in sports, being better / progressing (sub-themes: pushing boundaries, achievement, problem solving, physical well-being), discovery / curiosity, control, distancing (sub-themes: distancing from the city and people, distancing from socioeconomic concerns) and being in nature themes, and three basic psychological needs are evaluated. As a result, it was found that the motivation of amateur mountaineers participating in the study to meet the basic psychological needs and motivation of the participants to participate in the sport internally. The study also provided an in-depth analysis of the extreme sports participation experience with a qualitative analysis method and contributed to the understanding of a lesser-known phenomenon.

**Keywords:** Postmodern, extreme sport, motivation, mountaineering, interpretive phenomenological analysis

**Advisor:** Asst. Prof. Fatma ÇEPİKKURT, Mersin University

## TEŐEKKR/NSZ

Bu tezin fikir aŐamasından yazımına kadar her aşamasında cesaretlendirici tutumu ile yanımda olan tez danıŐmanım Sayın Fatma ÇEPIKKURT'a iŐten teŐekkürlerimi sunarım. Bilgi ve tecrübelerini paylaşarak desteklerini esirgemeyen değerli bilim insanları Zekai PEHLEVAN, Ziya KORUÇ, Funda AKCAN AMCA ve Derya ÖZBEK ŞİMŞEK'e sreŐte yapıcı ve yol gösterici eleştirileri işin teşekkür ederim.

ŐalıŐmanın her aşamasında emeği olan Fatma ASLAN ŐOBANOđLU başta olmak üzere değerli meslektaŐlarıma ve son olarak araştırmaya zaman ayıran değerli katılımcılara teşekkür ederim.



## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	
ONAY	
ETİK BEYAN	
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
KISALTMALAR VE SİMGELER	viii
<b>1.GİRİŞ</b>	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Önemi	2
1.3. Problem Cümlesi	3
1.4. Araştırmanın Sayıtları	3
1.5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları	3
<b>2.KAYNAK ARAŞTIRMALARI/ALANYAZIN</b>	<b>4</b>
2.1. Postmodernizm ve Spor	4
2.2. Ekstrem Spor	5
2.2.1. Ekstrem Spor Türleri	8
2.2.1.1. Dağcılık Spor ve Tarihsel Süreci	9
2.2.1.2. Tırmanış Spor ve Tarihsel Süreci	11
2.2.2. Ekstrem Sporlarda Amatörlük ve Profesyonellik	13
2.2.3. Ekstrem Sporlarla İlgilenen Bireylerin Özellikleri	14
2.3. Motivasyon/Güdü	17
2.3.1. Öz Belirleme	19
2.3.2. Öz Belirleme Kuramı	19
2.3.3. Bilişsel Değerlendirme Kuramı	21
2.3.4. Organizmik Bütünleşme Kuramı	22
2.4. Yurtdışında Yapılan Benzer Araştırmalar	23
2.5. Yurtiçinde Yapılan Benzer Araştırmalar	26
<b>3.YÖNTEM</b>	<b>27</b>
3.1. Araştırma Modeli	27
3.2. Araştırmanın Örnekleme	28
3.3. Verilerin Toplanması	29
3.4.Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA)	31
3.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması	31
3.6. Kendini Yansıtırma	34
<b>4. BULGULAR</b>	<b>35</b>
4.1. Anı Yaşama	36
4.2. Benzerlerle Bir Arada Olma	37
4.3. Sporun Rekabet İçermemesi	39
4.4. Daha İyi Olma/İlerleme	40
4.4.1. Sınırları Zorlama	41
4.4.2. Başarı	42
4.4.3. Problem Çözme	42
4.4.4. Fiziki İyilik Hali	43
4.5. Merak ve Keşfetme	44
4.6. Kontrol	45



4.7. Uzaklaşma	46
4.7.1. Şehirden ve İnsanlardan Uzaklaşma	46
4.7.2. Sosyoekonomik Kaygılardan Uzaklaşma	47
4.8. Doğada Bulunma	48
<b>5. TARTIŞMA</b>	49
5.1. Özerklik İhtiyacı ve Kontrol Teması	52
5.2. Özerklik İhtiyacı ve Sorun Rekabet İçermemesi Teması	53
5.3. Yeterlik İhtiyacı ve Daha İyi Olma/ İlerleme Teması	54
5.4. İlişkili Olma İhtiyacı ve Benzerlerle Bir Arada Olma Teması	55
<b>6. SONUÇ</b>	55
<b>7. ÖNERİLER</b>	56
<b>KAYNAKLAR</b>	58
<b>EKLER</b>	66
<b>ÖZGEÇMİŞ</b>	67

---



## TABLolar DİZİNİ

	<b>Sayfa</b>
Tablo 3.1. Katılımcı Özellikleri	29
Tablo 4.1. Spora Katılım Motivasyonuna İlişkin st ve Alt Temalar	35

---



## ŞEKİLLER DİZİNİ

---

	<b>Sayfa</b>
Şekil 2.1. z Belirleme Süreci	23

---



## KISALTMALAR ve SİMGELER

---

Kısaltma/Simge	Tanım
YFA	Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz
TDK	Türk Dil Kurumu
TDF	Türkiye Dağcılık Federasyonu
UIAA	<i>International Climbing and Mountaineering Federation</i> (Uluslararası Tırmanış ve Dağcılık Federasyonu)
IFSC	<i>International Federation of Sport Climbing</i> (Uluslararası Tırmanış Spor Federasyonu)

---



## 1. GİRİŞ

Her geçen gün ekstrem sporlara olan ilgi artmaktadır (Bennett, Kenson ve Zhang, 2003; Fletcher, 2008). Özellikle bireyi ekstrem sporlara yönelten faktörler derin tartışmalara sebep olmaktadır. Stewart ve Smith (2000) ekstrem sporların bu denli popüler oluşunu içinde bulunduğumuz postmodern çağın özelliklerine bağlamaktadır. 1960'larla birlikte ortaya çıkan atılabilirlik kavramı sporda da kendini göstermiştir. Postmodern çağda atılabilirlik olgusu sadece somut üretim ürünlerini etkilememiş; aynı zamanda değerler, yaşamlar ve ilişkilere de tesir etmiştir. Bireyler tek kullanımlılık, tuhafılık ve ani modası geçme ihtimali gibi "risklerle" uğraşmak zorunda kalmış ve spor da farklı alanlarda bu akıma kendini kaptırmıştır. Tam da bu noktada ekstrem spor, güçlü deneyimler üretmesi nedeniyle bireyi bu aktiviteleri deneme konusunda baştan çıkarmış ve popülerliğini her geçen gün arttırmıştır.

1960'lı yıllardan itibaren her geçen gün ekstrem sporlar alanında yapılan akademik çalışmalar artmaktadır (Fletcher, 2008). Son dönem çalışmalar daha çok bu sporun tercih sebepleri ve özgürlük arayışı (Booth, 2004; Brymer ve Schweitzer, 2013a; Ekici, Çolkoğlu ve Bayraktar, 2011; Şimşek, 2010), bu sporların oluşturduğu endüstri alanı (Beal ve Wilson, 2004; Büker, 2015; Palmer, 2002; Puchan, 2004), söz konusu spor kültürüne yerleşik cinsiyetçi (erkek egemen) yapılar (Beal ve Wilson, 2004; Wheaton, 2004), ekstrem spor katılımcılarının kişilik özellikleri (Bekaroğlu ve Bozo 2017; Ceylan, Altıparmak ve Akçakoyun, 2015; Yüksel, 2014), tutum ve davranış örüntüleri (Robinson, 2004), ekstrem spor ile iç içe olan risk olgusu (Demirhan, Aşçı, Kangalgil ve Saraçbaşı, 2014; Larkin ve Griffiths, 2004) ve bu sporlar sırasında gerçekleşen kazalar (Lischke, Byhahn, Westphal ve Kessler, 2001; Schöffl, Morrison, Schöffl ve Küpper, 2012; Schöffl, Morrison, Schwarz, Schöffl ve Küpper, 2010) gibi konulara odaklanmaktadır.

Ülkemizde spor bilimleri alanında yapılan araştırmalarda hakim paradigma çerçevesinde yukarıda bahsi geçen araştırma konuları ve dahası çoğunlukla nicel araştırma yöntemleri ile ele alınırken (Elmas, Açıkgöz ve Aşçı, 2018); başta sosyoloji, psikoloji gibi sosyal bilim alanlarında olmak üzere yerli ve yabancı yazında nitel araştırma yöntemlerinin her geçen gün kendisine alan açtığı gözlenmektedir (Kuş, 2007; Moran, Matthews ve Kirby, 2011; Özdemir, 2010; Tanyaş, 2014). Nitel yöntemler arasında Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) ise son yıllarda dikkat çekici bir şekilde tercih edilmektedir (Eatough ve Smith, 2008, s. 186; Smith, 2004, 2011).

Nitel araştırma yöntemleri insani tecrübe ve eylemlerin geleneksel ölçüm yöntemleriyle ulaşılamayan yönlerini incelemek için geliştirilmiştir (Fischer, 2009). Amacı ve uygulamaları dikkate alındığında nitel araştırmalar bireyi merkeze alan, onun kendisini ve çevresini nasıl anlamlandırdığını keşfetme amacı güden bir yolda ilerlemektedir (Özdemir, 2010). Geleneksel psikolojinin kavramlarından çok farklı bir metodolojik anlayışa sahip olan niteliksel psikoloji, niteliksel araştırma ve niteliksel yöntem; sayısallaştırmadan insanı anlama teşebbüsüdür

(Arkonaç, 2017, s. 13). Nitel araştırma yöntemlerini tercih eden araştırmacılar psikolojide olduğu gibi spor bilimlerinde ve eğitim bilimlerinde de -nicel araştırmalara bir alternatif olarak değil farklı bir bakış açısı olarak – nitel araştırmaları önermekte, fakat bu sırada nicel araştırmaların değersiz olduğu yönünde bir iddiada bulunmamaktadırlar (Sparkes ve Smith, 2014; Yıldırım, 1999).

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Araştırmada amatör dağcılarının spora katılım motivasyonlarının betimlenmesi ve yorumlanması amaçlanmıştır. Bu bağlamda, bu sporla ilgili öznel deneyimlerin ve deneyimlere verilen anlamın keşfi hedeflenmektedir. Ulaşılan motivasyon kaynaklarının üç temel psikolojik ihtiyacı (yeterlik, özerklik ve ilişkili olma) ne düzeyde karşıladığı değerlendirilecektir.

### **1.2. Araştırmanın Önemi**

İçinde bulunduğumuz dönemde her geçen gün bilinirliği artmasına rağmen postmodern, ekstrem, *lifestyle*, alternatif, aksiyon vb. şekillerde adlandırılan sporlara karşı belirgin bir önyargı (olumlu ya da olumsuz) bulunmakta, hangi sporların ne şekilde adlandırılacağından bu sporların yararları/zararlarına kadar geniş bir yelpazede belirsizlikler devam etmektedir. Arkonaç'ın (2017) da belirttiği gibi belirsizliğin kişi üzerinde yarattığı korku beklendik ve güçlü bir duygudur.

Bir başka ifade ile zihnimizdeki imgeye göre dışarısını seyrediyoruz. Bu imgeler dış dünyadaki bu varlıkların “bire bir”, “gerçek” karşılıkları değil, bu sebeple hiçbiri zihnimizde oldukları gibi temsil edilmiyor. Onlarla bizdeki zihinsel temsilleri arasında doldurulamaz bir boşluk, bir gedik vardır. Bu sebeple orada dışarıda zihnimin dışında olanın aslında ne olduğu sorusu, cevabını her zaman nafile yere kovalayıp durur. Bu gedik içi doldurulamayan bir boşluktur. Biz bu gediği ancak onun hakkında konuşarak, ona dair açıklamalar getirerek anlamlandırmaya çalışırız. Bir başka ifade ile kendini bize olduğu gibi aksettirmeyen bir dünya ve içindekiler hakkında açıklamalarda bulunarak, anlamlar yükleyerek kendimize anlamlı kılarız. Anlamlı kılamadıklarımız bu yüzden bizi korkutur, ürkütür bir anlamda o gediğin esintisini hissettirir (Arkonaç, 2017, s. 14).

Sosyal bilimler alanına giren olguların sadece doğa bilimlerinin yaklaşımları kullanılarak anlaşılacağı yönünde ciddi eleştiriler mevcuttur (Elmas ve diğerleri, 2018; Şimşek, 2012). Sayısallaştırmadan, kişinin deneyimlerinin anlamını keşfetmeyi amaçlayan bu çalışma spor bilimleri alanında ülkemizde az sayıdaki nitel araştırma örnekleri arasına girebilecek, psikoloji bilimindeki hakim paradigmaya karşı ortaya çıkan yeni bakış açılarına katkı sağlayabilecektir. Hakkında çok az çalışma bulunan ve geniş kitleler tarafından her geçen gün bilinirliği artan ekstrem sporlara karşı mevcut belirsizlikten kaynaklı ön yargıları biraz olsun azaltabileceği öngörülmektedir. Ekstrem sporun anlamının yine bu sporu icra eden kişiler tarafından açıklanması, bu fenomenin anlaşılmasını kolaylaştıracaktır.

1980'li yıllardan itibaren spor bilimlerinin sosyal alanlarında, kişi dışında bir gerçekliğin var olduğu ve bu gerçekliğin tahmin edilebilir olduğunu ileri süren pozitivist paradigmanın

oluşturduğu bilim anlayışı sorgulanmaya başlamıştır. Özellikle spor alanında anlam ve bağlam çalışmalarında hakim paradigmanın kullanışlı olmadığı görüşü tartışılır hale gelmiş ve 2000'li yıllarda hakim pozitivist anlayış yerini bağlamın önem kazandığı -yorumlayıcı paradigma gibi paradigmalara bırakmaya başlamıştır. Çünkü karmaşık sosyal hayatta tek bir doğru ve gerçekten söz edilememektedir. Bireyin deneyimleri, düşünceleri, davranışları kültürlere göre değişiklik gösterirken, aynı kültürdeki bireyden bireye de değişmektedir (Koca, 2017). Aksini iddia ederek fenomenin sosyal yönünü göz ardı etmek araştırmaya konu öznenin nesneleştirilmesi ile sonuçlanacaktır (Elmas ve diğerleri, 2018). Bu çalışmada anlam ve bağlam dikkate alınarak bir deneyimin keşfi amaçlanacak olup bu keşif, uzun yıllardır nicel yöntemlerle ele alınan kavramların farklı bir bilimsel paradigma ile ele alınmasını sağlayacaktır.

Ülkemizde spor bilimleri alanında kullanımı sınırlı olan Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz Yöntemi (Elmas ve diğerleri, 2018) ile yürütülen bu çalışmanın, spor bilimleri içerisinde ülkemizde bu analiz yönteminin sayılı örnekleri arasında yer alması beklenmektedir. Kuş'un (2007) çalışmasının gösterdiği gibi nitel araştırmaların kullanımı farklı kaygılardan (yayınlanma gücü, akademik teşvik azlığı gibi) ötürü sosyal bilimler alanında özellikle psikoloji alanında yaygın değildir. Fakat gün geçtikçe bu makasın daraldığı gözlenmektedir. Bu çalışma da bu yakınlaşmaya katkı sağlayabilecektir.

### **1.3. Problem Cümlesi**

"Amatör düzeyde dağcılık sporu ile ilgilenen bireyler için bu spora katılımın anlamı nedir?" cümlesi üzerinden araştırma problemi oluşturulmuştur. Veri toplama süreci ve yapılacak analizler çerçevesinde araştırmada farklı alt problemlerle karşılaşılabilmesi sağlanmıştır. Amatör dağcıların spora katılım motivasyonlarının neler olduğu, katılım motivasyonunu açıklayan temaların temel psikolojik ihtiyaçlarla (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) ilişkisinin ne düzeyde olduğu ve ekstrem sporları modern kitle sporlarından farklı kılan özelliklerin neler olduğu alt problemleri ortaya çıkmıştır.

### **1.4. Araştırmanın Sayıtları**

Dağcılık sporu ekstrem spor kategorisinde değerlendirilerek araştırmaya dağcılık sporu ile amatör düzeyde ilgilenen bireyler dahil edilmiştir. Kişilerin söz konusu spora katılımının amatör düzeyde olup olmadığına kendi beyanları ile karar verilmiş, katılımcıların homojen bir grup oluşturması sağlanmıştır. Ayrıca postmodern spor ekstrem sporu da kapsayan bir üst tanımlama olarak ele alınacaktır.

### **1.5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları**

Araştırmada 30-35 yaş arası amatör düzeyde dağcılık sporu ile ilgilenen en az lise mezunu erkek bireyleri bu spora motive eden unsurlar incelenecektir. Kullanılacak yöntem gereği mümkün olduğunca katılımcıların benzer demografik özellikleri taşıması planlanmaktadır (Pietkiewicz ve Smith, 2014). Bu nedenle çalışmada sadece erkek, amatör, diğer sporlara nazaran

dağcılık sporuna daha sık katılım gösteren ve belirli bir yaş grubu içerisindeki lise ve üzeri eğitimdeki bireylere yer verilecektir.

Yapılacak görüşmeler ve uygulanacak analiz yöntemi gereği elde edilen bilgiler bir fenomenin betimlenmesi, yorumlanması ve katılımcı grup için anlamının derinlemesine keşfini içerecek olup evrene genellenebilir bir sonuç elde edilmesi mümkün değildir. Nitekim Koca'nın (2017) da belirttiği gibi nicel araştırmanın temellerinden olan genelleme amacı nitel araştırmalarda öncelik değildir.

## **2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI/ALAN YAZIN**

### **2.1. Postmodernizm ve Spor**

Kelime anlamı ile modernizm sonrası anlamına gelen postmodernizm düşünce yapısı; modernizmin getirdiği açıklamalara belirgin bir eleştiri/sorgulama/alternatif getirmektedir. Farklı bilimsel alanlarda olduğu gibi kurumsal, kültürel ve toplumsal özellikler taşıyan spor alanı da postmodern akımlardan/yönelimlerden etkilenmektedir (Konter, 2006; Lenartowicz, Isidori ve Maussier, 2016). Yeni medyanın egemen olduğu bir dünyada, postmodern toplum büyük oranda çeşitlilik/çoğulculuk içermekte; bu düşünceler/imgeler sayısız film, televizyon programı, video oyunları vs. ile dünyaya yayılmaktadır (Giddens, 2005). Burada özellikle medyanın da etkisi ile farklı spor alanlarındaki olağanüstü değişim ve yeni spor türlerinin ortaya çıkması postmodernist kuramlar/kuramcılarının düşünce sistemleri ile konuya eğilimin önemini arttırmaktadır. Son zamanlarda sporun modernist inşasının özgün eleştirileri olarak geliştirilen postmodernizm ekonomiye, devlete ve spor organizasyonlarına değil; aksine bedene, kimliğe, tüketici kültürüne, cinsiyetlenmeye ve sporun kontrolcü karakterine odaklanmaktadır (Malcolm, 2008, s. 171). Postmodernizm sadece uyumlu açıklayıcı yapı ile dünyayı anlamayı hedefleyen teorilerin kavramlarına meydan okumakta, dil ve gerçeklik arasındaki ana ilişkiye yönelik mevcut inançlarımızı sarsmaktadır (Birrell, 2000).

Örgütlü/organize spor modern toplum, üretim, içinde bulunulan çağ ve teknolojiden beslenmektedir. Postmodernizmin bireysellik, özgürlük, esneklik ile haz arayan tüketim kavramlarından ilham alan örgütlü/organize sporlar, ticari eğlence sektöründen boş zaman aktivitelerine çeşitlilik göstermektedir (Lenartowicz ve diğerleri, 2016). İçinde bulunduğumuz postmodern çağda ekstrem sporlar katılımcısına en üst düzeydeki deneyimi yaşama imkanı sunmakta ve kısa süreli bir modadan çok daha fazlasını ifade etmektedir. Bu sporlar tam anlamı ile postmodernizmin karakteristiğinin ifadesidir (Jirasek, 2007). Bu nedenle ekstrem sporlar ve bu sporlara bağlı üretilen endüstriyel alanlar, gelip geçici olmaktan ziyade insanların düzenlenmiş ve sterilize edilmiş yaşam şekline bir kaçış, yeni bir yaşam şekli arayan kişiler için ise bir çıkış yolu olarak tanımlanmaktadır. Söz konusu spor alanlarının gelişimi toplumsal gelişmelerden bağımsız olarak değerlendirilemeyecek kadar toplumun içinde olup; postmodern anlayış perspektifinde, mevcut sıkıcı-vasat hayattan kaçış, limitlerin zorlandığı yeni bir yol arayışı



olarak açıklanabilmektedir (Puchan, 2004). Breivik (2010) ekstrem sporun geleneksel sporlara ve bu sporları destekleyen topluma karşı bir muhalefet oluşturduğunu, alternatif yarattığını belirtmekte; an itibariyle genç kuşak tarafından daha çok tercih edilen bu sporların ilerleyen yıllarda popüleritesinin artacağına dikkat çekmektedir. Ekstrem spor tanımı yerine *lifestyle* spor tanımını kullanmayı tercih eden Wheaton ise, bu sporu postmodern yaşam tarzının bir ifadesi olarak tanımlamaktadır (Wheaton, 2004). Ekstrem spor kültürü içerisindeki farklı yönelimler son dönemde bu sporların modern sporların kimi kalıplaşmış özelliklerini taklit ettiğini ve bu sporların geleneksel spor kalıplarına sokulmaya çalışıldığını göstermektedir. Burada spor endüstrisinin ve özellikle medyanın rolü dikkat çekicidir. Ekstrem spor kültürü içinde bulunduğumuz dönemde bir çelişki ile karşı karşıya kalmaktadır. Hakim spor kültürüne bir alternatif oluşturma amacıyla ortaya çıkan ekstrem spor kültürü otantik, avangart ve saf özelliklerini her geçen gün yitirmektedir (Rinehart ve Sydnor, 2003). Mounet ve Chifflet'in (2003) belirttikleri gibi an itibariyle ekstrem sporlar modern kitle sporlarının kaderini paylaşarak büyük oranda ticari bir ürün haline gelmiştir.

## 2.2. Ekstrem Spor

Akademik literatürde aynı fenomeni açıklamak için farklı terminolojiler kullanılabilir; ekstrem spor, *lifestyle* spor (yaşam tarzı spor), postmodern spor, alternatif spor, *whiz* spor (ustalık sporları), aksiyon sporları, dehşet/korku sporları, postendüstriyel spor, yüksek riskli spor ve yeni spor terimleri belirgin farklılıklar içermekle birlikte sıklıkla birbirleri yerine kullanılmaktadır (Breivik, 2010; Brymer, Downey ve Gray, 2009; Brymer ve Gray, 2010; Malcolm, 2008, s. 155; Wheaton, 2004, s. 2; Woodman, Hardy, Barlow ve LeScanff, 2010). Andreasson ve Johansson'un (2019, s. 5) belirttiği gibi kimi bilim insanları bu tanımlar arasındaki farkları açıklamak için çaba sarf ederken, diğer taraftan kavramları birbiri yerine kullanan da bir grup mevcuttur.

Türk Dil Kurumu (TDK, 2019) Fransızca'dan dilimize geçen "ekstrem" sözcüğü için sırası ile "aşırı, uç, sıra dışı" tanımlarını uygun görmektedir. Ekstrem spor; Bateman, Mcadam ve Sargeant (2006) tarafından hazırlanan spor bilimleri sözlüğünde alışlagelmiş spor branşlarından daha fazla heyecan ve tehlike içeren, sıklıkla havada icra edilen ve beceri gerektiren püf noktaları bulunan sporlar olarak tanımlanmaktadır (s. 82). Sporun icra edildiği mekana (hava, kara, su, yapılandırılmış ya da yapılandırılmamış mekan) vurgu yapmayan Room (2010) ise ekstrem sporu alışıldık olmayan, çoğu zaman geleneksel sporun farklı bir versiyonu olan, katılımcısını risk-tehlike altında bırakma potansiyeli bulunan sporlar olarak tanımlamaktadır (s. 52). Şimşek (2011) ise ekstrem sporda algılanan yüksek risk, üst düzey konsantrasyon, heyecan ve macera gibi duyguları en üst düzeyde deneyimleme, özgürlük ve en önemlisi ölüm riski gibi faktörlere dikkat çekmektedir. Diğer taraftan Andreasson ve Johansson (2019, s. 4) farklı sporları alt

kültürel, alternatif ya da diğer şekillerde adlandırmaya çalışmanın gelişim ve değişimden ziyade statik bir bakış açısı doğuracağına vurgu yapmaktadır.

Brymer ve Gray'in (2009) vurguladığı gibi giderek daha fazla spor branşının "ekstrem" genel başlığı altına girmesine rağmen, terimin evrensel bir tanımına varmak, "ekstrem" sayılan şeyin sınırları kadar zor olabilir. Brymer ve Mackenzie (2017) operasyonel tanımların ve ortak terminolojinin bulunmaması nedeniyle aynı sporların farklı isimlerle adlandırılabilmesine dikkat çekmektedirler. Yinede ekstrem sporu diğer sporlardan ayıran nüansların tespiti mümkündür. Öyle ki ekstrem spor tanımı kişinin limitlerini gerçek anlamda zorlamasını içermektedir. Bu sporlarda kazanın ya da hatanın doğru yönetilememesi durumunda, kazalar yaralanmadan çok ölümlerle sonuçlanmaktadır (Brymer ve Oades, 2009; Brymer, 2005; Rotillon, 2006; Willig, 2008; Woodman ve diğerleri, 2010). Bu risklere rağmen her geçen gün ekstrem sporlar gençler arasında daha ilgi çekici bir hal almaktadır (Bennett ve diğerleri, 2003; Honea, 2013).

Her ne kadar dağcılık sporunun belli düzeyde bilgi, tecrübe, kondisyon kısaca hazır oluş gerektirdiği (Woodman ve diğerleri, 2010) ifade edilse de çok az tecrübe sahibi olan bireylerin bile üst düzeyde duygusal deneyimleri yaşamak için dağcılık gibi ekstrem sporları tükettikleri gözlenmektedir (Palmer, 2002). Ekstrem sporlar içerisinde oluşan "risk eğlencelidir" kültürü sayesinde, her geçen gün bu sporlar yaygınlaşmakta, ölüm riskine rağmen spor malzemeleri üretimi, bu alanlarda rehberlik ve konaklama hizmetleri (kısaca spor endüstrisi) gelişme sağlamaktadır (Puchan, 2004). Spor endüstrisinde özellikle doğasında bulunan "risk" faktörü vurgulanarak ekstrem sporların pazarlanması/satışı her geçen gün daha büyük bir pazar alanı elde etmektedir. Söz konusu sporun pazarlanma sürecinde ekstrem sporları tüketen (ücret ödeyerek tatillerinin/boş zamanlarının bir bölümünde bu sporu icra eden) kişilerin çoğunlukla bu spora yönelik özel bir diyet ya da antrenman yapmadıkları, amaçlarının icra edilen "riskli" spor sayesinde fiziksel aktivitelerine sembolik ve sosyal boyutta esaslı değişiklikler getirmek olduğu görülmektedir (Palmer, 2002). Sonuç olarak endüstriyel değeri artan bu sporların turistik tüketim için icra edilmesi sırasında olası kazalarda artışlar olabilmektedir.

Ekstrem sporların pazarlanması/satışı sırasında gerçekleşen kazalar güçlü haber değeri taşımaktadır. Bununla birlikte doğasında ölümcül riskleri barındırdığı kabul gören bu sporların amatör ya da profesyonel düzeydeki adanmış katılımcıları için; bu kaza haberleri herhangi bir sorun yaratmamaktadır. Yakın tarihte ekstrem sporların turistik tüketimi sırasında çok sayıda ölümlü kaza gerçekleşmiştir. Örneğin, 1996 yılında Everest zirve tırmanışı sırasında ölen sekiz kişinin bulunduğu tırmanış gurubunun içerisinde (büyük kısmı amatör ve profesyonel tırmanıcı olmakla birlikte) kaya tırmanışı konusunda çok az bilgisi bulunan kişilerin olduğu da iddia edilmektedir. Ayrıca kaza bir kitaba ve sinema filmine konu olmuştur. Benzer şekilde, 1999 yılında İsviçre'de kanyondaki suyun aniden yükselmesi neticesinde *canyoning* yapmakta olan 21 genç kişi (rehber ve turistler), 1996 yılında Fransa'da kanyonda girdaba kapılan bir turist, 1997

yılında gökyüzü dalışı (*skydiving*) yapmakta olan beş turistten paraşütü açılmayan üçü, 1999 yılında Yeni Zelanda'da kanyonda *jet-boat* ile seyahat etmekte olan turistlerden biri, 2000 yılında Avustralya'da *abseiling* (kayadan halatla inme) sırasında iki kişi ve yine 2000 yılında Avusturalya'da *canyoning* yapmakta olan bir turistin öldüğü haberleri medyada geniş yer almıştır (Palmer, 2002). 1998 ile 2011 yılları arasında Amerika'da sadece bir kaya tırmanışı bölgesinde (Kolarado, Boulder Counry) 428 yaralanmalı, 23 ölümlü kaza gerçekleşmiştir (Lack, Sheets, Entin ve Christenson, 2012). Yine Amerika'da Grand Teton Ulusal Parkında 1981 ile 1986 yılları arasında tırmanış yapan 43631 dağcı için kaza oranı binde 2,49 olarak bulunmuş, gerçekleşen kazalarda 25 dağcı hayatını kaybetmiştir (Schussman, Lutz, Shaw ve Bohnn, 1990). Avrupa Alplerinin farklı noktalarındaki 1987 ile 1997 yılları arasındaki arama kurtarma çalışmalarının ele alındığı çalışmada ise, 1987 yılında yaşanan dağcılık kazaları sonucu hayatını kaybeden dağcı sayısı 374, 1997 yılında ise 462 olarak bulunmuştur (Lischke ve diğerleri, 2001).

Bahsi geçen onca ölüme rağmen popülerliği her geçen gün artmakta olan ekstrem sporlara katılım bireyin hayatında nasıl bir yer kaplamakta, nasıl bir anlam inşa etmektedir? Bu soru felsefe, sosyoloji, psikoloji gibi farklı alanlarda tartışıla gelmektedir. Jirasek (2007, s. 147-148) altı başlık altında ekstrem sporun bireyin hayatına kattığı anlamı özetlemektedir:

1. Olağanüstü deneyimler edinme, normallik sınırının üstesinden gelme ve güvenli bölgeden çıkma ihtiyacını karşılar.
2. Macera içeren ya da olağan bir duruma ilişkin algıların göreceli olacağı konusuna dikkat çeker.
3. Bireye postmodern zamandaki deneyimlerin kalitesi ve değeri hakkında sorular sordurur.
4. Deneyim anının homojen olmadığını kanıtlar ve bu yolla deneyimin ontolojik analizine katkıda bulunabilirler.
5. Belirsiz değerlere ve yaşam ile ölüm arasındaki kırılğan sınırlara (ve karşılıklı bağlantılara) dikkat çeker.
6. Zorlu durumların değerini artırır (ekstrem spor katılımcısı için zorlukla yüzleşmek, zorluktan uzak durmaya göre daha yüksek bir değere sahiptir).

Brymer ve Schweitzer (2017) ise ekstrem spor deneyimini üç tema ile açıklamıştır: canlandırıcı deneyim, kelimelerle tam olarak tarif edilemeyen deneyim ve aşkınlık-mükemmellik deneyimi. Katılımcılar, deneyime tamamen girdiklerini, eylemin her anında kendilerini ve çevrelerini farklı yollarla algılayabildiklerini ve deneyimleyebildiklerini bildirmektedir. Örneğin katılımcının zaman algısı değişmektedir. Belirli bir ekstrem spor etkinliği sırasında, kişi "bu dünyayı terk ettiği" algısını yaşamaktadır. Devamında duyular gelişir, fiziksel potansiyeller sınanır, huzurlu ve dinlendirici bir içsel güçle bağlantı kurulur. Ekstrem spor katılımcıları bu spor sayesinde manevi potansiyellerinin farkına vardıklarını belirtmektedir.

### 2.2.1. Ekstrem Spor Türleri

Ekstrem sporun tanımında yaşanan belirsizlik hangi sporun ekstrem spor olarak adlandırılacağı tartışmasını da doğurmaktadır. Macera, alternatif, ekstrem, *lifestyle* gibi terimleri birlikte kullanmakta olan Breivik (2010), herhangi bir sporu ekstrem spor olarak adlandırırken aşağıdaki kriterlere dikkat edilebileceğini belirtmektedir. Ekstrem sporlar;

- a) Zorluk, heyecan ve risk (çoğu spor dalında) unsurlarına sahip olma,
- b) Zorlu doğa koşullarında veya yapay olarak inşa edilmiş ortamlarda yer alma,
- c) Alışılmamış kitle sporlarından daha esnek bir şekilde organize edilmiş olma,
- d) Baskın spor kültüründen bağımsız olma ve bu kültüre muhalefet oluşturma,
- e) Bireysellik arayışı olsa da sportif etkinlik etrafında gruplar ve alt kültürler oluşturma eğilimindedir.

Ekstrem sporlara; *canyoning* (farklı ekipmanlar yardımı ile kanyon içerisindeki özel bir rotanın izlenmesi), *free running* (şehrin tehlikeli bölgelerinde, binaların yüksek noktaları arasındaki serbest koşu), *freeride skiing* (serbest kayak), *heliskiing* (kişi helikopter ile düzenlenmemiş bir alana bırakılır ve kayak için düzenlenmemiş parkurlarda yapılır), *speed riding* (kayak ve paraşütün birleştirildiği bir spor) , *zorbing* (özel şeffaf plastik bir küre içerisinde eğitim yönünde manevrada bulunma), yamaç paraşütü, *BMX Biking* (akrobatik bisiklet türünün kullanıldığı spor), sörf, *skateboarding* (kaykay), *kitesurfing* (uçurtma sörfü), *snowboard* (kar sörfü), paraşütle atlama, *BASE jumping* (genellikle yerleşim yerleri içerisindeki yüksek bir yapıdan ya da uçurumdan paraşütle atlama), *bungee jumping* (kişinin ayağına bağladığı özel ekipmanlar ile yüksekten atıldığı spor) gibi çoğunluğu az bilenen sporlar örnek gösterilebilir (Malcolm, 2008; Puchan, 2004; Room, 2010). Ülkemizde ekstrem sporların daha çok güney bölgelerde yaygınlık gösterdiği (*canyoning*, rafting, rüzgar sörfü, dağcılık vb.), kaykay ve paten gibi sporların da çoğunlukla büyük şehirlerde yaygınlaştığı gözlenmektedir (Şimşek, 2010).

Bir spor branşında ortaya çıkan kötü bir durum bireyin hayatını tehdit ediyorsa, bu spor "yüksek riskli" olarak kabul edilir. Ancak, futbol veya basketbol gibi bir spor branşı *bungee jumping* veya gökyüzü dalışına göre çok daha fazla yaralanma içermesine rağmen, ikinci grup yüksek riskli sporlar arasında sınıflandırılır. Tüm yüksek riskli sporlar, ciddi bir çeşitlilik olmasına rağmen, genellikle tek bir kategori olarak sınıflandırılır. Örneğin, *bungee jumping* ve dağcılık arasındaki ortak noktalar çok az olmasına rağmen her ikisi de yüksek riskli spor olarak kabul edilmektedir. *Bungee jumper*, daha önce deneyime sahip olmadan oldukça pasif bir şekilde minimal hazırlık ile bu spora katılabilirken dağcılıkta bu söz konusu değildir (Woodman ve diğerleri, 2010). Birçok yüksek riskli spor genel olarak ekstrem spor olarak adlandırılrsa da her ekstrem sporun kendine özgü bir tarihi, gelişim örüntüsü ve kimliği bulunmaktadır. Buna belirgin şekilde sörf sporundan etkilenerek Kuzey Amerika'da gelişmeye başlayan uçurtma sörfü, rüzgar

sörfü, *snowboard* ve kayak örnek olarak gösterilmektedir. Daha sonra Avrupa ve çevresine yayılmış olan bu sporlar köklerini 1960-1980 yılları arasındaki muhalif kültürel hareketlerden almaktadır (sörf ise çok daha eski yerel kökleri olan bir spordur). Bu sporların çoğunluğu sınırları/kuralları zorlayan, rekabete dayalı ve yaygın sporların eril ruhunu içermektedir (Malcolm, 2008; Wheaton, 2005). Aynı zamanda alternatif spor olarak da adlandırılan bu sporlar, *snowboardda* görüldüğü gibi olimpiyat oyunlarına dahil edilerek her geçen gün modern kitle sporlarının bir parçası haline gelmektedir (Honea, 2013).

### **2.2.1.1. Dağcılık Sportu ve Tarihsel Süreci**

Dağcılık sportu, sportcunun zirveye ulaşma yollarının ve araçlarının kendisine bırakıldığı, sürekli yeniden yaratılan bir alanı ifade eden, kuralları ve hakemi olmayan bir sport branşdır (Hoibian, 2006). Bateman ve diğlerleri (2006, s. 137) dağcılığı kısaca sport ya da eğlence amacıyla bir dağa tırmanmak olarak tanımlarken, Room (2010, s. 97) bu tanıma ek olarak kaya tırmanışını da dağcılığın tanımı içerisine koymakta ve bu sportun yarışma ya da kişinin kendisi ile giriştiği bir fiziksel mücadele için yapılabileceğini belirtmektedir. Dağcılık sportu dağ yürüyüşü, kaya tırmanışı, buzul tırmanışı gibi sportlarla iç içe olan ve son zamanlarda bunlara dağ bisikleti, kayak, *snowboard*, paraşütle atlama gibi farklı sportlarında eklendiği bir açık alan sportudur. Bu sport ileri düzeyde fiziksel güç, kondisyon gerektirmekte ve aynı zamanda bedeninin deformasyona uğrayacak kadar zorlandığı anları içermektedir. Araştırmacılar dağcılık sportunun uzuv kaybına yol açabilecek düzeydeki soğuklar, uykusuzluk, tükenme, kar körlüğü, güneş yanığı, yüksek irtifa hastalıkları, solunum zorlukları, açlık, kas kaybı, hipotermi, dehidrasyon, halüsinasyonlar ve korku gibi zorluklarına dikkat çekmektedirler (Loewenstein, 1999; Ward, 2003). Loewenstein (1999) dağcılık sportunun risk boyutunu Everest'e başarıyla çıkan her dört kişiye karşı bunu denerken yaklaşık bir kişinin ölmesiyle örneklendirmektedir. Her ekstrem sportda olduğu gibi dağcılık sportunda da olası bir kazanın sonucu ölümcül olabilmektedir. Lischke ve diğlerleri (2001) bu kazaların yetersiz eğitim, bilgi eksikliği, kişinin deneyimsiz olmasına rağmen yeteneklerine aşırı güvenmesi, doğanın gücünü hafife alma ve kalitesiz malzeme kullanımından kaynaklandığına dikkat çekmektedir. Ayrıca araştırmacılar Avrupa Alplerindeki 1987-97 yılları arasındaki kazalara ilişkin verileri incelemiş ve kurtarma operasyonu sayısında ve yaralı dağcı sayısındaki anlamlı artışa rağmen, ölümlerdeki artışın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu örneklerden de anlaşılacağı gibi kadim dağcılık sportu ekstrem sportlar içerisinde yer alabilecek düzeyde risk faktörü içermektedir.

Bugün ekstrem sport olarak nitelendirdiğimiz dağcılık sportunun yüzyıllar öncesine dayanan kökleri bulunmaktadır. Nitekim Avrupa'da kayda geçen ilk tırmanış 1336 yılında Francesco ve Gerardo Petrarch tarafından 1912 metre yükseklikteki Mont Ventoux dağına gerçekleştirilmiştir (Hansen, 2013, s. 2-12; Nunn'dan aktaran Johnston ve Edwards, 1994). Dağcılık sportunun ilk planlı ve kayda geçen örneği ise 1786'da Jaccues Balmat ve Michel Paccard

tarafından gerçekleştirilen Avrupa'nın en yüksek zirvesi olan Mont Blanc tırmanıdır ve dağcılığın doğuşu olarak kabul edilmektedir (Engel'den aktaran Hoibian, 2006; Jenkins ve Pigram, 2003, s. 15). Bu tarihten önce de şüphesiz ki birçok çoban, avcı, defineci tarafından çevrelerinden gelen uyarılara rağmen ıssız dağların zirvesine tırmanışlar yapılmıştır. Fakat aydınlanma dönemi ile birlikte bu uyarıların kaynağı olan mistik tehlike unsurları bir kenara bırakılmış ve sportif tırmanışların önü açılmıştır. Dağların zirvesi "korkunç" etiketinden kurtularak, "ilham verici" olarak adlandırılmaya başlanmıştır (Hoibian, 2006). Johnston ve Edwards (1994) bu yeni sporun insanların zevk için tırmanmaya başlamasıyla ortaya çıktığını ve bu zevkin kaynağını ruhun tazelenmesi, kişinin limitlerine meydan okuması, hayatta kalma sınırlarını zorlaması ve bir macera arayışı olduğunu ifade etmektedir.

Balmat ve Paccard'ın 1786'da yaptığı tırmanışın ardından sportif ve bilimsel (haritacılık ve fizik deneyleri gibi) amaçlarla farklı tarihlerde Alpler'in farklı zirvelerine tırmanışlar gerçekleştirilmiştir. Somuncu (2004) dünyada dağcılığın gelişiminde bir dizi önemli tarihe dikkat çekmektedir: 1787 yılında Horace-Benedicte de Saussure tarafından 4807 metre yükseklikteki Mont Blanc tırmanışı tekrarlanmış ve bir dizi ölçüm ve deney yapılmış, barometre yardımı ile tepelerin yükseklikleri saptanarak Alpler bilimsel bir incelemeye tabi tutulmuştur. 1800 yılında Avusturya'da bulunan 3797 metre yüksekliğindeki Grossglockner Tepesine, 1804 yılında İtalya'da bulunan 3905 metre yüksekliğindeki Ortler Tepesine tırmanılmıştır. Takip eden yıllarda birçok farklı ülkede tırmanışlar yapılmış fakat en dikkat çekici tırmanışlardan birisi İsviçre Alplerinde 4478 metre yükseklikteki Matterhorn zirvesi tırmanışının hemen ardından 4 dağcının ölümü olmuştur. 1865 yılında gerçekleşen bu kaza modern dağcılık sporunun kayda geçen ilk ölümlü kazası olmuştur.

Anadolu coğrafyasında bilinen ilk tırmanış faaliyeti ise Dorpat (Tartu) Üniversitesinden bilim insanı Dr. Friedrich Parrot liderliğinde 27 Eylül 1829 tarihinde (Parrot, 1845, s. 178) Ağrı Dağının 5245 metre (17210 feet) yüksekliğindeki zirvesine yapılmıştır. Bu tırmanışta zirvede Friedrich Parrot'un yanında Khachatur Abovian, Alexei Sdrovenko, Matvei Chalpanof, Ovannes Aivassian ve Murat Pogossian yer almıştır (Parrot, 1845, s. 183). Fakat Avrupa'nın sayılı zirveleri arasında yer alan, farklı kültürlerde mitolojik öykülere konu olan Ağrı Dağı çok uzun yıllar önce bilimsel gayelerle dağcılarının ve bilim insanlarının ilgi alanına girmişken, bugün farklı gerekçelerle dağcılık sporunun çok seyrek icra edilebildiği bir alandır (Kaya, 2016). Anadolu coğrafyasında Cumhuriyet dönemi ilk dağcılık faaliyeti ise 1924 yılında Albay Cemil Cahit Toydemir ve beraberindekiler tarafından Erciyes Dağında gerçekleştirilmiştir. Ardından 1928 yılında Türkiye'nin ilk dağcılık örgütü olan Türk Dağcılık Cemiyeti kurulmuştur (TDF, 2019).

Her geçen yıl değişmekle birlikte, 20. yy teknolojik ve ekonomik gelişmeler (oksijen tüpleri, gelişmiş kıyafetler, meteoroloji verilerine ulaşma kolaylığı vs.) sayesinde dağcılık sporunun gelişimi/değişimi hızlanmakta, dağcılarının ulaşabildikleri zirveler artmakta (Ward,

2003), üretilen yeni tırmanış teknikleri ve tırmanış ekipmanları sayesinde daha az riskle daha zorlu zirvelere ulaşılabilir (Donnelly, 2003). Dünyanın en yüksek dağı olan ve 1921 itibarıyla ilk keşif hareketleri başlayan Everest dağında gerçekleştirilen tırmanışlar buna örnek olarak gösterilebilir. İnsan yaşamının devam edebilmesi için gerekli olan oksijen seviyesinin sadece üçte birini içeren ve tırmanmak için uygun koşulların yılda sadece 6 hafta ile sınırlı olduğu Everest dağı zirvesine gerçekleşen 29 Mayıs 1953 tarihli tırmanış bir dönüm noktası olmuştur. Edmund Hillary ve Tenzing Norgay tarafından gerçekleştirilen bu başarılı zirve tırmanışı ile birlikte dağcılıkta keşif çağı kapanmıştır (Rosen, 2007). Bu tırmanışın öncesinde olduğu gibi sonrasında da Everest dağına çok sayıda tırmanış gerçekleştirilmiş; farklı ülkelerden, farklı yaşlardaki kadın, erkek, çocuk, engelli bireyler bu tırmanışlara katılmışlardır. Bugün bu tırmanışların organizasyonu ise coğrafyada güçlü bir turizm sektörü haline gelmiştir.

### **2.2.1.2. Tırmanış Sporuna ve Tarihsel Süreci**

Dağcılığı bir kurallar silsilesi ile kalıba sokmak oldukça güçtür. Diğer taraftan dağcılığın içerisinde ayrılmaz bir şekilde yer alan tırmanış sporunun dağcılığın aksine her geçen gün katı kurallarıyla modern sporlar içerisinde yarışmacı bir ruhla yer alması dikkat çekmektedir. Tırmanış çok disiplinli bir spordur. Bu disiplinler tırmanıcının tecrübesi ve beceri düzeyi, rota zorluk derecesi, kullanılan ekipman, tırmanma yüzeyi, hedef konumun uzaklığı, yükseklik, mevsim koşulları gibi farklı değişkenlere göre sınıflandırılmaktadır (Schöffl ve diğerleri, 2010). Tırmanışın; rakip sporcuların genellikle yapay duvarlarda farklı zorluk seviyesindeki rotalarda icra ettikleri kapalı alan spor tırmanış, ip ve özel ekipmanlarla genellikle takım halinde yapılan açık alan kaya tırmanışı, farklı buz formlarına yapılan buz tırmanışı, ip kullanmadan yüksek olmayan alanlarda yapılan kısa kaya tırmanışı (*bouldering*), güvenliğin suya düşülerek sağlandığı derin su tırmanışı (*deep water soloing*) ve herhangi bir güvenlik önleminin alınmadığı *free solo* tırmanış gibi farklı türleri bulunmaktadır (Bateman ve diğerleri, 2006; Room, 2010; Schöffl, 2017).

20. yy ile birlikte tüm spor branşlarında rekabetçi-yarışmacı bir yönelim gelişirken bu yönelim tırmanışta da kendini göstermiş ve ilk kaya tırmanışı yarışmaları 1950'lerde SSCB'de düzenlenmiştir (Donnelly, 2003, s. 298; Hoibian, 2006). Buz tırmanışı yarışmalarının başlangıç tarihi daha eskilere dayanmasına rağmen (1912 İtalya) bu branştaki rekabetçi yönelimli ilk uluslararası yarışmaların yapılması 2000'li yılları bulmuştur (UIAA, 2019). Donnelly'in (2003) dikkat çektiği gibi 1972 Münih ve 1980 Moskova olimpiyatlarında spor tırmanışın olimpiyatlarda yer alması tartışılmış fakat kabul görmemiştir. Bugün geleneksel noktada ise olimpiyatlarda yer alacak olan bu spor branşında kullanılacak emniyet ekipmanlarının doğaya verdiği zararlar spor etiği alanında tartışma konusu olmaktadır. Bu bağlamda sporun hızla farklı alanlarda gelişim gösterdiğinden bahsedilebilir.

Uluslararası Olimpiyat Komitesinin 2016 yılında aldığı karar ile spor tırmanışın 2020 yılında Tokyo'da yapılacak yaz oyunlarında lider tırmanış, hızlı tırmanış ve kısa kaya tırmanış (*bouldering*) olmak üzere üç ayrı disiplinde yer almasına karar verilmiştir (Lutter, El-Sheikh, Schöffl ve Schöffl, 2017). Ekstrem spor olarak değerlendirilmemesine rağmen (Schöffl, 2017), en yaygın tırmanış türlerinden biri olan spor tırmanışın olimpiyat oyunlarında yer alacak olması popülerliğin her geçen gün arttığına işaret etmektedir. Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından da tanınan Uluslararası Spor Tırmanış Federasyonunun yayımladığı 2019 kurallarında spor tırmanış içerisinde üç farklı disiplinin tanımlaması yapılmıştır (IFSC, 2019):

**Lider Tırmanış:** En az 12 metre yükseklikteki duvarlarda en kısa 15 metrelik ve genişliği en az 3 metre olan rotalar, yarışmacının tırmanış esnasında emniyet noktalarına bağlanması ile geçilir ve rotadaki başarı kişinin sıralamasını belirler.

**Kısa Kaya Tırmanış (*bouldering*):** Güvenliğin zemine yerleştirilen yumuşak malzemeler yardımı ile sağlandığı ipsiz tırmanışlardır. Tamamlanan kısa kaya sayısı kişinin sıralamasını belirler.

**Hız Tırmanış:** Tırmanış üstten emniyet alınarak yapılır ve amaç rotanın en kısa sürede tamamlanmasıdır. Rotanın tamamlanma süresi ise kişinin sıralamasını belirler.

Uluslararası yarışmalar sayesinde farklı disiplinlerde tanımlanmış olan tırmanış sporu, Donnelly (2003, s. 292-293) tarafından dört temel faktör dikkate alarak spor tırmanış ve macera tırmanışı olarak iki grupta toplanmıştır. Tırmanış sporunu macera ve spor tırmanış olarak gruplandırmada araştırmacının temel kriterleri aşağıda sıralanmaktadır:

Tırmanış alanında emniyetin alınıp şekli tırmanışın macera mı yoksa spor tırmanış mı olacağını belirlemektedir. Kayalar delinerek yerleştirilen aparatlarla güvenlik noktasının oluşturulduğu tırmanışlar spor tırmanış olarak adlandırılırken; kayaların doğal yapısı kullanılarak, yapıya en az zararın verildiği güvenlik noktalarının kullanıldığı tırmanış macera tırmanışı olarak adlandırılmaktadır. Ayrıca Ebert ve Robertson'un (2007) belirttikleri gibi bu iki ayrı güvenlik noktası oluşturma şekli farklı etik tartışmalara da zemin oluşturmaktadır.

Tırmanışın yapılacağı coğrafyada emniyet noktaları önceden yerleştirilmiş ise bu tırmanış spor tırmanış olarak adlandırılırken, macera tırmanışında emniyet noktaları sporcu tarafından tırmanış esnasında yerleştirilir.

Spor tırmanış ve macera tırmanışında lider tırmanışı yapan kişi rotayı ilk kez görür fakat macera tırmanışında lider uygun gördüğü yerlerde güvenlik noktası oluştururken, spor tırmanışta güvenlik noktası oluşturulacak yerler önceden belirlenmiştir.

Macera tırmanışlarında emniyet noktalarının kullanım amacı sadece sporcuyla olası bir düşüşte güvene almaktır. Spor tırmanışlarda ise bu emniyet noktaları farklı teknikler kullanılarak sporcunun dinlenmesi ya da tırmanışı kolaylaştırması için kullanılabilir.



Tırmanışın bir başka versiyonu da çok seyrek icra edilen (Schöffl, 2017), herhangi bir güvenlik ekipmanı kullanmadan yapılan *free solo* olarak adlandırılan tırmanış türüdür. Nadir de olsa, özellikle ileri düzey zorluk derecelerine sahip rotalara *free solo* tırmanmak bu sporun en ekstrem noktalarından birisidir (Slanger ve Rudestan, 1997). *Free solo* tırmanış ve alpin tırmanış en ekstrem tırmanış disiplinleri olarak görülürken, kapalı alan (*indoor*) tırmanış ve kısa kaya tırmanışı (*bouldering*) ise ölüm ve yaralanma oranlarının en düşük olduğu tırmanış disiplinleridir (Schöffl, 2017).

### 2.2.2. Ekstrem Sporlarda Amatörlük ve Profesyonellik

Türk Dil Kurumunun (TDK, 2019) "amatör" sözcüğü için önerdiği ilk anlam "bir işi para kazanmak için değil, yalnız zevk için yapan, hevesli, meraklı (kimse), özengen, profesyonel karşıtı"dır. Bu tanımlama ile ilişkili şekilde "profesyonel" sözcüğü ise "bir işi kazanç sağlamak amacıyla yapan (kimse), amatör karşıtı" olarak tanımlanmaktadır. Amatör kelimesi Latince sevmek, hoşlanmak anlamlarına gelen "amare" kelimesinden türetilmiştir. Amatörlük kavramı ise sporcunun düzenli gelir kazanmak için değil yapmaktan haz duyduğu için spor yapması anlamına gelmektedir. Amatör kişi belirli bir organizasyona/kulübe bağlı değildir ve sporu meslek olarak icra etmemektedir. Aksine profesyonellik, sporcunun bir spor organizasyonu/kulübü ile arasında bir sözleşmeyi gerektirmekte ve kişi bu sporu birincil olarak kazanç sağlamak için icra etmektedir (Küçükgüngör, 1998). Profesyonel sporcu iştirak ettiği spor dalını meslek edinmiş kişidir ve beklendiği üzere bu spor dalındaki eylemlerini para kazanmak için gerçekleştirmektedir (Özsoy, 2011).

Paddick (1994) amatörlük ile profesyonellik arasındaki ayrımı amacı kendisi olan bir etkinlik (amatörlük) ile başka amaçlar için yapılan etkinlikler (profesyonellik) olarak özetlemektedir. Ayrıca amatör etkinliğe katılım sebeplerinin bütünüyle yine bu etkinlik içerisinde yer aldığını ve bu etkinliğin zevk için yapılan bir oyun olarak adlandırılabilceğini belirtmektedir (Aktaran Nielsen, 2014, s. 5). Amatör ruhla eyleme geçen sporcu aradığı zevki yine eylemin kendisinde bulurken; Filiz'in (2013) belirttiği gibi profesyonel spor alanında bir tüketim nesnesine dönüşen sporcuya, icra ettiği spor kazandırdığı ölçüde zevk vermekte, sporcu amatör ruhla eylemde bulunma tutumunu terk etmektedir. İçinde barındırdığı amatör ruhu terk eden profesyonel sporcu baskı altında sadece kazanmak için eylemde bulunduğu saldırganlık, doping, şike, yabancılaşıma, ötekileştirme ve fanatizm gibi arzu edilmeyen durumlar ortaya çıkabilmektedir.

1894 yılında temelleri atılan ve ilki 1896 yılında düzenlenen Modern Olimpiyat Oyunlarının uzun yıllar boyunca amatör sporcuların katılımı ile gerçekleştirilmesi sağlanmıştır. Zamanla oyunlara katılmak için gerekli olan amatörlük şartı esnetilmiş ve nihayetinde kaldırılmıştır (Özsoy, 2011; Yıldırım, 2014). Korkmaz ve Çakır'ın (2016) belirttiği gibi amatörlükten uzaklaşma ile birlikte ortaya çıkan profesyonellik nihayetinde birçok tartışmayı

beraberinde getirmiştir. Toplumsal gelişmelere bağlı olarak modernizmin oluşturduğu spor anlayışına bir tepki olarak postmodern çağının ürünü olduğu belirtilen ekstrem sporlar (Puchan, 2004) için de benzer süreç ilerlemektedir. Her geçen gün ekstrem sporlar daha büyük oranlarda ekonomik değer üretmekte, ulusal ve uluslararası organizasyonlara konu olmaktadır. Bunun en belirgin örneği olarak ilki 1995 yılında tırmanış kategorisinde de yarışmaların yapıldığı Amerika'da düzenlenen Ekstrem Oyunlar (*The Extreme Games*) gösterilebilir. Oyunlar daha sonra *X Games* olarak adlandırılmış ve bu oyunlara bu güne kadar uluslararası birçok marka (Nike, AT&T, Toyota vb.) sponsor olmuştur. Geniş izleyici kitlesine sahip televizyon kanalları onlarca ülkede birçok farklı dilde bu oyunları yayınlamaktadır (Schultz ve diğerleri, 2009). Bahsi geçen ekonomik değere rağmen birçok sporcunun ekstrem sporu sadece saf aşk, sporun heyecanı ve farklılığı için icra ettiğini belirten Rinehart (2000), bu kişilerin birçoğunun özverili ve bağlılıkla gerçekleştirdikleri bu eylemleri "spor" olarak görmeyen amatör kişiler olduğunu belirtmektedir. Ancak *X Games* gibi ekonomik değeri yüksek yarışmalar bu kişilerin önceliklerini değiştirmelerine neden olmaktadır.

### **2.2.3. Ekstrem Sporlarla İlgilenen Bireylerin Özellikleri**

Her geçen gün insanların boş zamanlarında sportif faaliyetlere ayırdığı zaman artmaktadır. Bu durum gençlerin iş hayatına eskiye oranla daha geç atılmalarına ve çalışma sürelerinin her geçen gün azalmasına bağlanabilir. Fakat sportif faaliyetlere ayrılan zamandaki/enerjideki büyük artışı sadece bu sosyoekonomik sebeplere bağlamak yeterli değildir. Söz konusu fenomeni açıklamak için psikolojik faktörlere de eğilmek gerekmektedir (Deci ve Ryan, 1985).

Ekstrem spor deneyimi; harekete geçme, duygusal farkındalıkta artış, zamanın, mekanın, keskinliğin değiştirilmesinde bir araç olarak görülebilmektedir. Bu deneyim sırasında zamanın akış algısı yavaşlamakta, algılar daha sıkı ve daha fazla detayı kavrar gözükmektedir (Brymer, 2005). Wheaton (2004, s. 8-9) ekstrem spor ile ilgilenen bireyleri üçe ayırmıştır. Bunlar; arzu edilen yaşam tarzının müşterileri kısaca tüketiciler, seyrek katılımcılar (farklı alternatif sporlar ile geleneksel sporlar arasında tecrübe yaşayan kişiler, genellikle hafta sonu katılımcıları) ve kararlı adanmış katılımcılar (yaşam tarzı ile tamamen belirgin, gruba özgü dil kullanan, yürüttükleri aktiviteye özgü tarz, moda, teknik beceri sahibi kişiler) şeklinde tanımlanmıştır.

Ekstrem sporlar arasında popüler olan kaya tırmanışı sporu Britanya'da en hızlı gelişen ekstrem sporlar içerisinde yer almaktadır. İngiliz Dağcılık Konseyi verilerine göre kadın ve erkek sporcular arasında yaygınlaşmakta olan bu sporda kadın sporcuların oranı her geçen gün artış göstermektedir. 1999 yılında konseye üye 13.000 sporcunun %12'si kadın iken 2000 yılında 24.000 üyenin %18'i kadındır (Robinson, 2004, s. 114). *BASE Jumping* sporuna katılım gösteren farklı ülkelerden kadın ve erkek bireylerin kişilik özelliklerinin araştırıldığı çalışmada ise katılımcıların 21 ile 68 yaş arasında değiştiği (ortalama 34) tespit edilmiştir. Aynı çalışmada

katılımcılara kişilik envanteri uygulanmış; *BASE Jumping* sporuna katılım gösteren bireylerin yenilik arayışı, kendini yönetme alt boyutlarında kontrol grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar elde ettiği gözlenmiştir. Diğer taraftan zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı, kendini aşma boyutlarında ise kontrol grubunun anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir (Monasterio, Mulder, Frampton ve Mei-Dan, 2012). Benzer bir araştırma dağcılarla yapılmış; Monasterio ve diğerlerinin (2012) araştırmasına benzer şekilde dağcıların yenilik arayışı ve kendini yönetme alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldığı, zarardan kaçınma ve kendini aşma boyutlarında ise düşük puanlar aldığı görülmüştür (Monasterio, Alamri ve Mei-Dan, 2014).

Fransız kadın sporcularla yapılan çalışmada ise sporcular risk içermeyen sporlara katılan, risk içeren sporlara amatör düzeyde katılan, risk içeren sporlara profesyonel düzeyde katılan olmak üzere üç gruba ayrılmış ve kadın katılımcılar farklı psikometrik testlerle değerlendirilmişlerdir. Elde edilen sonuçlarda üç grubun birçok alanda farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Dikkat çeken sonuçlardan birisi ise ekstrem sporlara amatör ve profesyonel düzeyde katılım gösteren kadınların birbirinden farklı özelliklere sahip olduğudur (Cazenave, Le Scanff ve Woodman, 2007). Farklı ekstrem sporlara katılım gösteren bireylerin, ekstrem olmayan sporlara katılım gösteren bireyler ve herhangi bir spora katılım göstermeyen bireylerle karşılaştırıldığı başka bir çalışmada, ekstrem sporcuların duygusal istikrar düzeyinin diğer gruplardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kajtna, Tusak, Baric ve Burnik, 2004). Bekaroğlu ve Bozo (2017) çalışmasında ise farklı branşlarda ekstrem spor katılımcılarının ölüm korkusunu ekstrem spor katılımcısı olmayanlara göre daha yüksek düzeylerde hissettikleri ortaya konmuştur. Ekstrem spor yapan kişilerin korkusuz olduğu ya da korku ile patolojik düzeyde bir ilişki içerisinde oldukları yönündeki geleneksel görüşe karşı çıkan Brymer ve Schweitzer (2013b) ise çalışmalarında korkunun ekstrem spora katılım gösteren kişinin hayatında yapıcı bir işlevinin olduğunu, korkunun bu sporlara katılımında olumsuz bir etkisinin olmadığını ortaya koymuşlardır. Farklı çalışmalar ise ekstrem spora katılım gösterme süresinin uzunluğu ile yakın ilişkilerde yaşanan duygu ifade problemlerinin ilişkisine dikkat çekmekte ve bu kişiler için ekstrem sporun duygu düzenleme işlevi görebileceği belirtilmektedir (Woodman ve diğerleri, 2010; Woodman, Huggins, Le Scanff ve Cazenave, 2009).

Ülkemizde ekstrem sporlara katılım gösteren bireylerin kişilik özellikleri, tutum ve davranışlarının araştırıldığı çalışmaların ise daha sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmiştir. Ekici ve diğerleri (2011) tarafından yapılan nicel çalışmada dağcılık sporuna katılım gösteren bireylerin çoğunluğunun erkek olduğu (%68,7 erkek, %31,3 kadın), 21-26 yaş grubunun yoğunlukta olduğu (%45,8), çoğunluğun üniversite mezunu olduğu (%80,2), katılımcıların %75,6'sının büyükşehirlerde yetiştiği, %45,8'inin bu sporla arkadaşları sayesinde tanıştığı sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu sosyodemografik bilgilerden hareketle dağcılık sporunun büyükşehirde

yetişmiş, üniversite mezunu, genç ve erkek bireyler arasında popüler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yüksel (2014) tarafından yürütülen nicel çalışmada eğitim düzeyi ve cinsiyet değişkenleri ile tercih edilen spor branşı arasındaki ilişkiye bakılmış ve bu araştırmaya katılan kadınların paraşüt, yelken, dağcılık ve *snowboard* gibi ekstrem sporları icra etmeyi düşünmediği tespit edilmiştir. Aynı çalışmada erkeklerin gücün/kuvvetin önem taşıdığı sporları, kadınların ise estetiğin ve esnekliğin önem taşıdığı sporları ilgi çekici buldukları sonucuna ulaşılmıştır. Yine Yüksel (2015) tarafından yürütülen bir başka çalışmada eğitim düzeyinin artması ile kişilerin arzu ettiği sporların değiştiği ve dağcılık, paraşüt gibi ekstrem sporların da daha fazla arzu edildiği tespit edilmiştir. Benzer bir çalışmada ekstrem spor katılımcılarının kişilik özellikleri cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılmış ve erkek katılımcıların anlamlı düzeyde kadınlara göre dışa dönük kişilik örüntüsü sergiledikleri bulunmuştur (Ceylan ve diğerleri, 2015). Bir başka çalışmada ise ekstrem sporlara katılımın kişilik özellikleri içerisinde otonomi ve sosyotropi üzerine etkisi araştırılmış; uçurtma sörfü eğitimi için kampa alınan 14-18 yaş arası çocuklarda bu ekstrem sporun otonomi düzeyine olumlu etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır (Ceylan, Akçakoyun ve Sukan, 2016). Farklı ekstrem spor branşlarına katılım gösteren kişilerle yapılan çalışmada ise bu kişilerin ekstrem spor yapmayanlara göre ölüm korkusunu daha fazla yaşadığı (tüm katılımcılarda erkekler kadınlardan daha fazla), ölümü nötr kabul ediş düzeylerinin daha düşük olduğu (tüm katılımcılarda erkekler kadınlardan daha düşük), fiziksel sağlığa daha çok önem gösterdikleri ortaya konmuş; bu verilerin ise ekstrem sporların sağlığa zararlı olduğu yönündeki kabullere uymadığı iddia edilmiştir (Bekaroğlu ve Bozo, 2017).

İnsanlar bir yandan kendilerini güvende hissedebilmek için girişimlerde bulunurken bir yandan da riskli sporlara katılım göstermektedirler. Bu paradoksu açıklamaya çalışan farklı kuramsal yaklaşımlar mevcuttur. Klasik açıklamalar daha çok risk faktörüne dikkat çekmekte iken daha yakın tarihli açıklamalar sporun doğasını merkeze alarak içinde bulunduğumuz postmodern çağın özelliklerine vurgu yapmaktadırlar.

Evrimsel bakış açısı, riskli sporlara katılan kişilerin gen havuzunu incelemekte ve kimi genlere sahip olmanın riskli davranışlar için bireyi harekete geçirebileceğini belirtmektedir. Hatta bu yaklaşıma göre bir toplumun sağlıklı gelişimi için hem risk alan bireylere, hem risk önleyici bireylere sahip olması ve kalan büyük grubun ise bu iki grup ortasında yer alması makul gözükmemektedir (Breivik, 2010). Genetik bilimindeki ilerleme ile birlikte farklı çalışmalar bazı genler (örneğin DRD4 geninin 7R alelinin varlığı) ile risk alma davranışının ilişkisi ortaya konulmuştur (Dreber ve diğerleri, 2009; Kuhnen ve Chiao, 2009; Thomson, Hanna, Carlson ve Rupert, 2012). John Adams tarafından geliştirilen Risk Telafisi Kuramına göre; riskli sporlar daha fazla kontrol ve güvenlik için bir telafi olarak görülebilir. Sergilenen riskli eylemin derecesi olası ödüllere ve daha önce yaşanmış kayıplara bağlıdır. Kişi algıladığı risk azaldığında davranışlarını değiştirmekte ve daha fazla risk almaktadır (Breivik, 2010). Örneğin her geçen gün teknolojik

gelişmelerle birlikte dağcılıkta güvenlik önlemleri iyileştirilmekte fakat sporcular da sınırlarını daha fazla zorlayarak, daha zorlu rotalarda dengeyi sağlamaktadır. Kimi araştırmalar ekstrem spor yapan kişileri “adrenalin bağımlılarına” benzetmekte ve bu kişilerin ekstrem spordan uzak kaldıklarında tıpkı madde bağımlılarında olduğu gibi tepkiler verdiklerini ortaya koymaktadır (Heirene, Shearer, Roderique-Davies ve Mellalieu, 2016; Willig, 2008). Breivik (2010), diğer açıklamalar arasında ise Csikszentmihalyi'nin akış deneyimi açıklaması, Zuckerman'ın biyososyal yüksek düzeyde uyarılmışlık arama açıklamasını örnek göstermektedir.

Daha güncel açıklamalarda ise Wheaton (2004), ekstrem sporların adanmış katılımcılarının bu sporu bir yaşam şekli olarak gördüğünü belirtmektedir. Wheaton (2004) bu nedenle bu sporları *lifestyle* spor olarak adlandırmayı tercih etmektedir. Bu sporcular geleneksel sporun rekabetçi, kurallara bağlı ve erkeksi ruhuna meydan okumaktadır. Diğer taraftan çelişkili bir şekilde her geçen gün meydan okunan özellikler ekstrem sporlarda daha fazla yer bulmaktadır.

### **2.3. Motivasyon/ GÜDÜ**

Güdü; hedefe yönelik davranışı başlatan açlık, cinsellik, kurcalama, merak, temas etme, saldırganlık, başarı, güç kazanma, bir arada olma gereksinimi gibi özgül bir gereksinim, arzu veya istek olarak tanımlanmaktadır (Morris, 2002, s. 408). Başka bir ifade ile güdü/motivasyon kısaca kişinin sergilediği gayretin şiddetini ve yönünü belirleyen bir fenomen olarak tanımlanabilir. Bu tanımlamada “yön” bazı durumların ilgi çekici oluşu ya da kişisel arayışları ifade ederken, “şiddet” belirli bir durumda kişinin ortaya koyacağı gayretin miktarını ifade etmektedir. Yön ve şiddet sayısal olarak ifade ediliyor olsaydı, bu iki değişkenin çoğunlukla doğru orantılı olduğu söylenebilirdi. Örneğin bir kişinin basketbol antrenmanlarına sürekli zamanından önce gelmesi (yön), kişinin antrenmanda harcayacağı enerji miktarının (şiddet) fazla olacağını; tersi durumda ise kişinin antrenmanlara sürekli geç gelmesi de kişinin antrenmanda harcayacağı enerjinin düşük olacağını öngörülmesini sağlayacaktır (Weinberg, 2009, s. 7-8; Weinberg ve Gould, 2015, s. 52).

Güdülenme yordanabilen basit bir süreçten daha fazlasıdır. Psikoloji biliminde merkezi ve çok eski bir araştırma konusu olan motivasyon/güdülenme bireyin biyolojik, bilişsel ve sosyal düzenlemelerinin özüdür (Ryan ve Deci, 2000). Güdülerin davranışı nasıl yönlendirdiğinin ya da bir başka ifade ile kişiyi nasıl harekete geçirdiğinin anlaşılabilmesi için güdülerin neler olduğu, tanımları ve işlevleri gibi temel başlıklara değinmekte faydalı olacaktır. Birincil güdüler daha çok dürtü olarak ifade edilmekte ve biyolojik gereksinimlere bağlı olarak ortaya çıkan gerginlik hali olarak tanımlanabilmektedir. Açlık ve cinsellik bu dürtülere örnek olarak verilebilir. Ardından canlıyı çevresindeki dünyayı keşfetmeye ya da değiştirmeye iten uyarıcı kaynaklı araştırma, merak, kurcalama, temas etme gibi güdüler gelmektedir. Son olarak da daha çok insanlara özgü öğrenilmiş sosyal güdüler gelmektedir. Burada sosyal bilimlerin sıklıkla araştırma konusu olan

saldırganlık, başarı, güç kazanma ve bir arada bulunma gibi güdüler örnek olarak gösterilebilir (Morris, 2002, s. 410-426).

İnsan güdülerinin çoğunluğu sosyal ve kültürel etkileşimden kaynaklanmakta; sosyal kökenli bu güdüler düşüncelerimizde, tercihlerimizde belirleyici bir şekilde etkili olmakta, kısaca tutumlarımızı belirlemektedir. Psikoloji ve sosyoloji bilimleri arasında disiplinler arası bir yerde bulunan sosyal psikoloji alanında Şerif (1996, s. 370) yukarıda yer alan güdü sınıflandırmasını biyolojik kökenli ve sosyal kökenli güdüler şeklinde yapmaktadır. Biyolojik kökenli güdüler organizmanın iç ortamındaki dengeyi (homeostaz) muhafaza etmeye yönelik doğuştan gelen ya da gelişimle birlikte kendiliğinden ortaya çıkan güdüleri; sosyal kökenli güdüler ise bireyin sosyal çevrede gelişimi sırasında öğrenme yoluyla edindiği güdüleri ifade etmektedir (burada “sosyal kökenli” adlandırması yerine bilimsel yazında “psikolojik kökenli” adlandırmasının kullanılabilceği de vurgulanmaktadır).

Spor bilimlerinde sıkça ele alınan motivasyon teorileri ise davranışın “yönü” ve “enerji kaynağı” üzerinde inceleme yapmakta, “niçin” sorusuna cevap aramaktadır. Motivasyon teorilerinin konusu olan “enerji”, doğuştan gelmekte ve çevresel ilişkiyle ortaya çıkmaktadır. Diğer araştırma konusu olan “yön”, içsel ve dışsal uyaranlara karşı organizmanın gösterdiği tepkinin (ihtiyaçların, tatminin) yapıları ve süreçleri ile ilgilenmektedir. “Niçin” sorusuna cevap aramakta olan motivasyon teorileri; organizmayı pasif bir şekilde ele alarak fizyolojik dürtülere ve çevresel uyaranlara odaklanan mekanik teoriler ile organizmayı aktif olarak ele alan (iradeli ve harekete geçirici) organizmacı teoriler arasında farklı konumlar alabilmektedir (Deci, 1975; Deci ve Ryan, 1985).

Motivasyonu içsel ve dışsal olarak sınıflandıran Deci (1975, s. 70-71), içsel motivasyon ile gerçekleştirilen davranışta motivasyon kaynağının davranışın kendisi olduğunu, kişinin etkinliğin bizzat kendisinden zevk aldığını belirtmektedir. İçsel olarak motive edilmiş davranışlar kişinin kendisini yetkin hissettiği davranışlardır. Kişi kendi kaderini tayin etme arayışı içerisinde olacağından böyle durumları yeri geldiğinde kendisi yaratacaktır ve karşılığında davranışın kendisinden haz duyma gerçekleşecektir. Dışsal motivasyon ise olumlu ve olumsuz pekiştirme kullanılarak sağlanmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015).

Araştırmacılar 1970’lerin başından itibaren içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının doğasını incelemeye başlamıştır. İnsan ve hayvanların kimi davranışlarının biyolojik bir ihtiyaç, ödül ya da ceza olmaksızın ortaya çıktığı bilinmektedir. Bu davranışlar merak, eğlence ve tatmin kaynaklı pozitif duygularla ilişkili gözükmektedir. Fakat ilk dönem araştırmalar özgürlük ihtiyacı gibi kimi içsel motivasyonları da fizyolojik eksiklik, ödül ya da ceza ile ilişkili olarak ele almıştır (Sansone ve Harackiewicz, 2000). İçsel motivasyon fenomeninin insan doğasının olumlu potansiyelini ortaya koyduğunu ifade eden Ryan ve Deci (2000), içsel motivasyon kaynaklarını

meydan okuma ve yenilik arama eğilimi, yeteneği geliştirme ve kullanma, keşfetme ve öğrenme güdüleri ile örneklendirmekte ve bu fenomenin pozitif yönlerine dikkat çekmektedirler.

Bireyin içsel motivasyonla eyleme geçmesi arzu edilen bir durumdur. Ancak, içsel motivasyonla harekete geçen bir davranışın çevresel koşullar/müdahaleler nedeniyle içsel motivasyon düzeyi düşebilir. Örneğin, Vallerand, Gauvin ve Halliwell (1986) rekabetçi çevresel koşullar oluşturmanın içsel motivasyon düzeyini düşüreceğine dikkat çekerken, Weinberg ve Gould (2005) kontrol edici yönü ağır basan ödüllerin de içsel motivasyon düzeyini düşüreceğini belirtmektedir. Deci ve Ryan (1985) bireyin içsel ihtiyaçlarını karşılamak için sportif faaliyetlere yöneldiğini belirtmekte fakat her geçen gün spor alanında dışsal motivasyon kaynakları ile eyleme geçildiğini vurgulamaktadır (s. 332-333). Nitekim çok az eylem içsel motivasyon ile vuku bulmakta, çoğunlukla dışsal motivasyon eylemlerde itici güç olmaktadır. Bireyin davranışını özümsemesi üzerinde duran Öz Belirleme Kuramı içsel motivasyonu ele alırken, Bilişsel Değerlendirme Kuramı içsel motivasyondaki değişkenliği açıklamaya çalışmaktadır. Organizmik Bütünleşme Kuramı ise davranışı açıklamada dışsal motivasyonun gelişimine odaklanmaktadır.

### **2.3.1. Öz Belirleme**

Kavram farklı bilim dallarında kullanıla gelmektedir. Öz belirleme kişinin özerk olduğunu hissettiği bir ortamda, eyleme geçme, eylemi sürdürme ya da sonlandırma konusunda sadece kendi değerleri/inançları ile karar verebilmesidir. Wehmeyer (1999) öz belirlenmiş bir davranışın 11 farklı beceri ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bunlar; seçim yapma becerileri, karar verme becerileri, problem çözme becerileri, hedef belirleme ve hedefe ulaşma becerileri, kendini gözleme, kendini değerlendirme ve kendini güçlendirme becerileri, kendini yönlendirme becerileri, kendini savunma ve liderlik becerileri, iç kontrol odağı, yeterliliğe ve beklenen sonuçlara olumlu yüklemeler, öz farkındalık ve kendini tanımadır. Kapsamlı bir liste olmamasına rağmen bu bileşenler öz belirlenmiş davranışın ortaya çıkması için önemlidir.

### **2.3.2. Öz Belirleme Kuramı**

Her geçen gün daha fazla bilimsel araştırma -özellikle pozitif psikoloji alanında- Öz Belirleme Kuramını ele almaktadır. Kuram; büyüme, entegrasyon ve iyilik halindeki doğuştan gelen insan potansiyellerini besleyen faktörleri belirlemeyi ve bireylerin sağlıklı gelişimini, etkin işleyişini teşvik eden süreçleri araştırmayı amaçlamaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Bireyin davranışına etki eden içsel ve dışsal motivasyon kavramları üzerinde duran bu kuram içsel motivasyonun; yeterlik (*competence*), özerklik (*autonomy*) ve ilişkili olma (*relatedness*) olarak belirtilen üç temel ihtiyacın karşılanma düzeyleri tarafından belirlendiğini iddia etmektedir (Ryan ve Deci, 2000; Winberg ve Gould, 2015, s. 137). Bireyin doğuştan getirdiği bu üç ihtiyacın karşılanması içsel motivasyonla ortaya konan davranışın devam etmesine ve dışsal motivasyonla sergilenen eylemin de özümsemesine katkı sağlamaktadır (Deci, Ryan ve Williams, 1996). Bu üç evrensel ihtiyaç, yapıcı sosyal gelişim ve bireyin iyilik hali için de önemli olup (Ryan ve Deci,

2000); uygun koşullarda insanları daha yetkin, hayat dolu ve sosyal olarak bütünleşmiş davranışlara doğru yönlendirmektedir (Deci ve Ryan 2000). Ayrıca bu temel ihtiyaçlar farklı kültürlerde farklı şekillerde ifade bulabilmektedirler (Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan, 2003). Kültürel farklılıklara rağmen üç temel psikolojik ihtiyacın evrensel olacağı iddiası farklı çalışmalarla test edilmiştir. Bu üç temel ihtiyaç aşağıdaki biçimde açıklanmaktadır:

**Yeterlik:** İstenilen etki ve sonuçlara uygun bir şekilde ulaşabilme deneyimi olarak tanımlanabilir (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000). Yeterlik ihtiyacı kendine güven ve öz yeterlilik ile ilişkilidir (Weinberg ve Gould, 2015, s. 135).

**Özerklik:** Özerklik ihtiyacı kendi kararlarını almaya ya da alınan kararlarda söz hakkı olduğuna inanmaya olan ihtiyaç olarak tanımlanabilir (Weinberg ve Gould, 2015, s. 134-135). Öz Belirleme Kuramına göre kişi eylemi isteyerek gerçekleştiriyor ve bu eylemi tamamen onaylıyor ise özerk olarak kabul edilir (Ryan ve Deci, 2000). İnsanların davranışları kontrol altına alınmayıp aksine özerk bir şekilde sergilenmesine izin verildiğinde, bu özerk davranışlar bireyin başarısına, iyilik haline ve sağlığına olumlu yönde etki etmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Dikkat edilmesi gereken özerklik bağımsızlık demek değildir, aksine bağımsızlık Öz Belirleme Kuramı içerisinde evrensel bir ihtiyaç olarak kavramlaştırılmamalıdır (Chirkov ve diğerleri, 2003). Kuramda özerklik daha çok gönüllülük kavramı ile eşleştirilmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Bu yaklaşıma göre; kişi kolektif bir hareket içerisinde yer alabilmekte, ait olduğu gruba öncelik veren değer ve davranışlara sahip olabilmekte ve bunları yaparken özerk olarak da hareket edebilmektedir. Yani bireyin “kolektivist doğu toplumlarına” ya da “bireyselci batı toplumlarına” dahil olması özerklik ihtiyacının evrensel olduğu fikri ile çelişmemektedir (Chirkov ve diğerleri, 2003).

**İlişkili olma:** Bireyin diğerleri ile bağlantıda olmaya duyduğu ihtiyacı ifade etmektedir (Cihangir-Çankaya, 2009). Kişi diğerlerine ilgi gösterir ve onlardan ilgi görmek ister (Weinberg ve Gould, 2015). Özerklik ve yeterlik içsel motivasyon üzerinde en güçlü etkenler olmasına rağmen, araştırmalar ilişkili olma ihtiyacının içsel motivasyonun korunmasında uzak da olsa etkili olduğunu göstermektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Bireyin sergilediği eylemi özümsemesi/benimsemesi üzerinde etkili olan içsel motivasyona odaklanan Öz Belirleme Kuramı; içsel motivasyonu sağlayan kaynakları açıklamaya çalışan Bilişsel Değerlendirme Kuramı (1.3.3.) ve farklı dışsal motivasyon biçimlerinin gelişiminde etkili olan bağlamsal faktörleri açıklamaya çalışan Organizmik Bütünleşme Kuramı (1.3.4.) gibi farklı alt kuramları içermektedir (Ryan ve Deci, 2000).

### **2.3.3. Bilişsel Değerlendirme Kuramı:**

Öz Belirleme Kuramı içsel motivasyon üzerine etkili olan nedenleri açıklamada sınırlı kaldığından; içsel motivasyonu kolaylaştıran ya da zorlaştıran nedenleri açıklamaya odaklanan Bilişsel Değerlendirme Kuramı geliştirilmiştir (Weinberg ve Gould, 2015). Kuram içsel



motivasyonun bireyin doğasında olduğunu fakat türlü gerekçelerle (çevresel, sosyal vb.) zayıflayabileceğini iddia etmektedir (Gagne ve Deci, 2005; Ryan ve Deci, 2000).

Yetkinlik ve özerklik için temel ihtiyaçlara odaklanan Bilişsel Değerlendirme Kuramı, ilk laboratuvar deneylerinden elde edilen sonuçlarına dayanarak ödüllerin, geri bildirimlerin ve diğer dış olayların içsel motivasyon üzerindeki etkileri üzerini entegre etmek için formüle edilmiştir. Ancak daha sonra çeşitli ortamlardaki saha çalışmaları ile test edilmiş ve genişletilmiştir. Elde edilen sonuçlar dışsal ödüllerin içsel motivasyona zarar verdiğini ortaya koymuştur (Deci ve Ryan, 1985, s. 317; Ryan ve Deci, 2000). Rekabet, değerlendirilme ve maddi ödüller gibi dışsal faktörlerin, içsel motivasyon ile yakından ilişkili olan yaratıcılık, bilişsel esneklik ve problem çözme üzerinde olumsuz etkileri olduğu ortaya konmuştur (Gagne ve Deci, 2005). Potansiyel olarak her ödülün hem kontrol hem de bilgi verme gücü vardır. Algılanan özerklik, yeterlik ve olumlu geri bildirim ödülün bilgilendirici yönünü; tarihler ve gözetim ise kontrol edici yönünü ortaya koymaktadır. Bireyde davranışlarının kontrol edildiği ya da yetersiz olduğu algısı yaratan ödüller içsel motivasyonu azaltırken; bilgilendirici yönü öne çıkan ve kişinin yeterliliği hakkında olumlu geribildirim sağlayan ödüller ise içsel motivasyonu arttırmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015, s. 139). Deci ve Ryan (1985) ise olumlu geribildirim sağlayan ödüllerin içsel motivasyonu artırabilmesi için gerçekleştirilen etkinliğin de optimal düzeyde zorluk içermesi gerektiğinin altını çizmektedirler (s. 318).

Bilişsel Değerlendirme Kuramı, insanların doğuştan getirdiği psikolojik gereksinimlerinin karşılanması ya da karşılanmamasının içsel motivasyonu artıracak ya da azaltacak iddia etmektedir. Çalışmalar içsel motivasyon ile özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının karşılanması arasındaki ilişkiyi açıkça ortaya koymuştur. Benzer şekilde kimi araştırmalar ilişkide olma ihtiyacının da içsel motivasyon için önemli olabileceğini düşündürmektedir. Örneğin insan hayatının ilk yıllarında bir bebeğin ilişkide olabileceği bir annenin varlığında ya da yokluğunda doğuştan getirdiği keşif davranışındaki değişiklik dikkat çekmektedir. İnsanların yalnızca kendilerinin ilgilerini çeken faaliyetler, yenilik, meydan okuma veya estetik değere hitap eden faaliyetler için kendinden motive olacağını hatırlamak önemlidir. Özünde motive edici olmayan eylemler de mevcuttur. Bu faaliyetlerin motivasyonunu anlamak için ise dışsal motivasyonun doğasına değinmek gerekmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

#### **2.3.4. Organizmik Bütünleşme Kuramı**

Bireyin aktif ve doğuştan getirdiği bazı olumlu eğilimlere sahip olduğunu belirten Deci ve diğerleri (1996) kişinin davranışlarını kendiliğinden düzenleyebileceğini belirtmektedirler. İnsanlar dışsal motivasyonla ortaya koydukları bir eylemde, davranışsal düzenlemeleri içselleştirerek sergiledikleri eylemde daha fazla özerklik hissederler. Bu da Öz Belirleme Kuramında altı çizilen temel psikolojik ihtiyaçların daha fazla karşılanması demektir (Ryan ve Deci, 2000). Birey dışsal motivasyonla eyleme geçtiğinde, davranışsal düzenlemelerle farklı

düzeylerde içselleştirdiği bu eylemi bir süre sonra farklı (daha içsel) gerekçelerle ortaya koyacaktır (Gagne ve Deci, 2005).

Bu kurama göre dışsal motivasyon ile gerçekleşen davranış farklı düzeylerde özerk olabilir. Dışsal motivasyon en yüksek düzeyde özerkliğin olduğu düzenleme şeklinden, özerkliğin hissedilmediği düzenleme biçimine bağlı olarak farklı yerlerde konumlanabilir. Dört farklı davranış düzenleme şekline dikkat çekilmektedir.

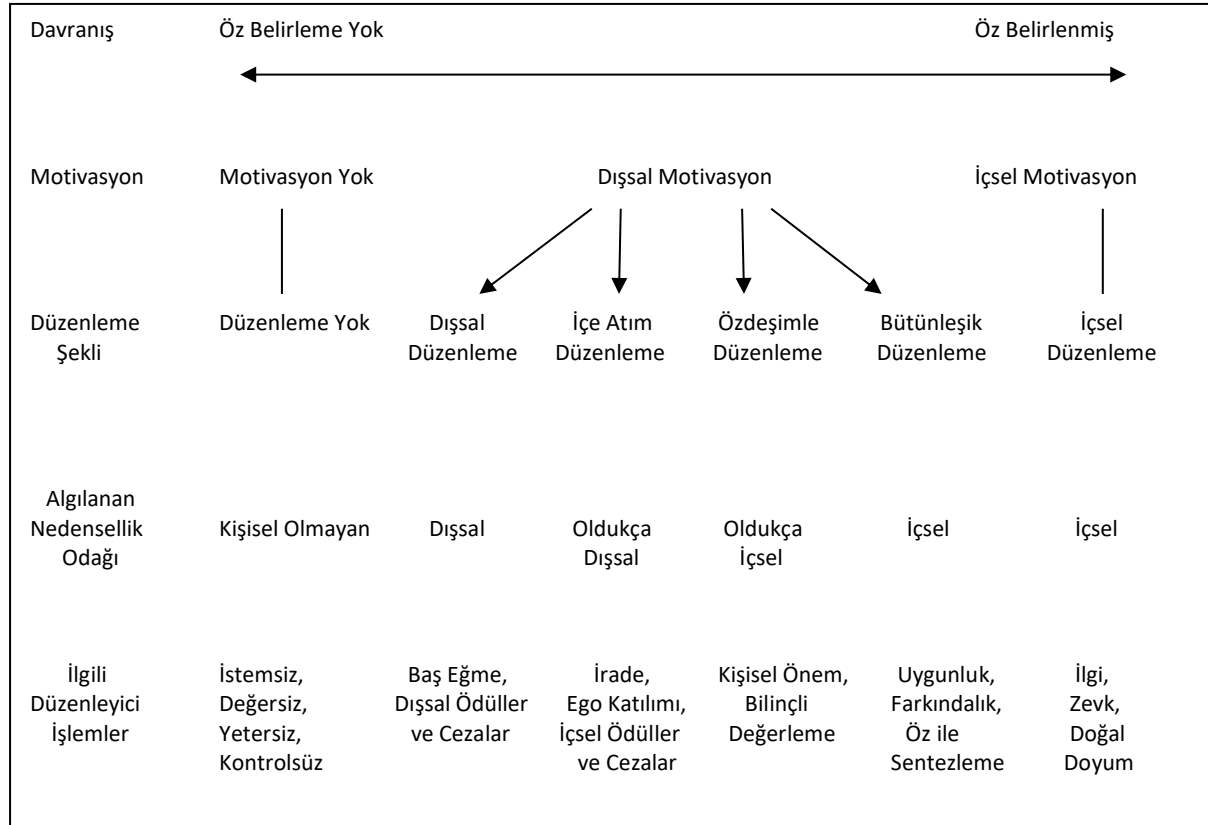
Dışsal düzenleme (*externally regulation*) ile açık bir şekilde ortaya çıkan davranış ödül ve ceza gibi dışsal kaynaklar tarafından kontrol edilmektedir. Kişinin davranışları üzerinde hissettiği kontrol en alt düzeydedir. (Deci ve Ryan 2000; Deci ve diğerleri, 1996; Weinberg ve Gould, 2015). Dışsal düzenleme davranışçı araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınmış ve içsel motivasyon ile tezatlaştırılmış bir düzenleme biçimidir (Gagne ve Deci, 2005; Ryan ve Deci, 2000).

İçle atımla düzenleme (*introjected regulation*) suçluluk duygusu, kaygı, benlik saygısı, gurur gibi içsel dürtüler ve baskılar tarafından yönlendirilen dışsal motivasyon düzenlemesidir (Deci ve diğerleri, 1996) Göreceli olarak kontrol içeren bu davranışlar, öz benliğin bir parçası olarak deneyimlenmez. Örneğin kişi eylemi kendisini değerli hissettirdiği için gerçekleştirmektedir (Gagne ve Deci, 2005; Ryan ve Deci, 2000).

Tanımlanmış düzenleme (*identified regulation*) bir davranış benlik tarafından kişisel olarak önemli ve değerli olduğu kabul edildiğinde ortaya çıkar. Kişi sadece zorunda olduğu için eylemde bulunmaz, eylemi önemli görüp sonuçlarını öngördüğü için harekete geçer (Deci ve diğerleri, 1996). İnsanların bir davranışın altında yatan değeri tanıdığı ve kabul ettiği süreçtir. Bir davranışı değeri ile tanımlayarak, insanlar düzenlemelerini daha fazla içselleştirmiştir ve kabul etmiştir. Örneğin, birey kendi sağlıkları ve iyilikleri için düzenli egzersiz yapmanın önemini fark etmişse, daha gönüllü olarak egzersiz yapacaktır (Deci ve Ryan, 2000).

Bütünleşik düzenleme (*integrated regulation*) ise dışsal motivasyonun en özerk, olgun ve kararlı şeklidir. Kişi eylemi gerçek bir irade ve istek ile sergilemektedir. İçsel motivasyona büyük oranda benzerlik göstermektedir (Deci ve diğerleri, 1996). Aynı zamanda eylem bireyin benliğinin diğer yönleri ile de bütünleştirilmektedir (Deci ve Ryan 2000; Gagne ve Deci, 2005). Fakat eylem içsel motivasyonun kimi özelliklerini taşımakla birlikte hala içsel zevk için değil, kimi sonuçlara ulaşmak için yapıldığından dışsal motivasyon olarak değerlendirilir (Ryan ve Deci, 2000). Seçme ve irade hissiyle birlikte oluşan bu düzenleme içsel motivasyonun yarattığı düzenlemeler ile benzerlik göstermektedir (Kındap, Tepe ve Sayıl, 2018).

Amaca yönelik faaliyetler özerklik veya özerklik dereceleri bakımından farklılık gösterebilir (Şekil 2.1.). Yani birey tam bir irade ve seçim algısıyla harekete geçtiği ölçüde eylem değişebilir. İçsel motivasyon ve iyi içselleştirilmiş dışsal motivasyon, özerk veya öz belirlenmiş davranışın temelleridir. Diğer taraftan davranışlar, insanların kendilerini baskı altında hissetme düzeyine göre kontrollü ya da öz belirlenmemiş olarak kabul edilir (Deci ve Ryan, 2000).



**Şekil 2.1.** Öz Belirleme süreci

Kaynak: Ryan ve Deci, 2000

Dışsal olarak motive edilmiş davranışlar tipik olarak ilginç olmadığından, insanların ilke başta bu tür eylemleri gerçekleştirmelerinin temel nedeni, davranışların bağlı olduklarını ya da ilişkili olduklarını düşündükleri (ya da hissetmek istedikleri) önemli kişiler tarafından teşvik edilmesi, modellenmesi ya da değer verilmesidir. Bu, ilişkiye girme, başkalarına ait olma ve başkalarıyla bağlantı hissetme ihtiyacı, içselleştirme için merkezi olarak önemlidir. Bu nedenle, Organizma Bütünleşme Kuramı, davranışın içselleştirilmesinin ilişkide olma ihtiyacının karşılandığı ortamlarda arttığını öne sürmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

#### 2.4. Yurtdışında Yapılan Benzer Araştırmalar

Fletcher (2008) belirttiği gibi ekstrem sporları konu eden araştırmalar her geçen gün artış göstermektedir. Willig'in (2007) çalışmasında fenomenolojik analiz sonucunda farklı alanlarda ekstrem sporlara katılım gösteren bireyler için bu sporun anlamını; bağlam, meydan okuma, acı çekme, diğer insanların varlığı, beceri/uzmanlık, zıtlık, anı yaşama, haz ve takıntı temaları altında aramıştır. Ayrıca ekstrem sporların, sporculara olağan hayat akışının dışında harekette bulunabilme şansı tanıdığına altı çizilmektedir. Yine Willig'in (2008) bir başka çalışmasında ekstrem spora katılımın anlamı bağlam, meydan okuma, acı çekme, diğerlerinin varlığı, ustalık ve beceri, zıtlık, anı yaşama, takıntı ve zevk temaları ile açıklanmıştır. *BASE jumping* sporunu icra eden kişilerin motivasyonlarının incelendiği Allman, Mittelstaedt, Martin ve Goldenberg (2009) yaptıkları çalışma, bu sporcuların yaşam kaliteleri için gerekli olan dönüşümü

sağlama amacıyla kasıtlı bir şekilde riskli spora katılım gösterdikleri ortaya konmuştur. Aynı araştırmada spora katılım sporun özelliği (risk, keşif, sosyal etkileşim, stresten kaçış, doğa), sporun sonucu (adrenalin, kontrol, yeni beceriler kazanma, tutku, zamanın aşkınlığı, dostluk) ve sporun değeri (özgürlük, ait olma, canlı hissetme, maneviyat, eğlence, başarı duygusu, aktarım) başlıkları altında açıklanmış; 18 farklı maddeden oluşan değerler haritası oluşturulmuştur. Yine fenomenolojik analizin kullanıldığı Brymer ve Oades'in (2009) araştırmasında, farklı alanlarda ekstrem spor icra eden kişilerin ölüm riski, korku ve farkındalık içeren etkinliklere katılıp doğa ile en uç noktada temas kurarak cesaret ve tevazu arayışı içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fave, Bassi ve Massimini (2003) tarafından yapılan çalışmada, deneyimli fakat profesyonel olmayan bir grup dağcının 44 gün süren Himalaya tırmanışı risk algısı kavramı üzerinden değerlendirilmiştir. Çalışmada sportif eylemin zorluğu ile sporcunun becerisi arasındaki dengenin spora katılımında güçlü bir motivasyon kaynağı olduğu görülürken, risk arayışının tırmanışta beklenen etkiyi göstermediği tespit edilmiştir.

Brymer (2010) sıklıkla ekstrem spor araştırmalarında vurgu yapılan risk alma davranışı üzerine odaklanmış ve katılımcıların "risk alma" davranışını farklı yorumladığı, kendi ifadeleri ile "risk alma arayışı içerisinde olmadıkları" sonucuna varmıştır. Larkin ve Griffiths (2004) tarafından "tehlikeli spor" olarak adlandırılan *bungee jumping* sporuna katılan ve eğlence amacıyla uyuşturucu madde kullanan bireyleri içeren iki ayrı gruptaki kişilerin riskli fakat aynı zamanda ödüllendirici olan bu fenomenlere yüklediği anlam araştırılmıştır. Çalışmada katılımcıların sergiledikleri riskli eylemin bir zevk ve ödül kaynağı, kültürel kimlik, sosyal katılım ve aynı zamanda geleneksel kısıtlamalara karşı bir direnişin ifadesi ile ilişkili olabileceğine dikkat çekilmiştir. Ekstrem sporlardaki korku ve kaygının fenomenolojik bir analizini içeren Brymer ve Schweitzer'in (2013b) çalışmasında ise dört ana tema belirlenmiş (korku deneyimi, korku ile ilişki, korkunun yönetimi, korku-kendini dönüştürme) ve korkunun katılımcıların hayatında yapıcı bir işlevinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ewert (1985) tarafından yürütülen nicel araştırmada ise dağcılığa katılımında zorluk, katarsis, tanınma, yaratıcı fırsatlar, kontrol odağı ve fiziksel ortam olmak üzere altı temel motivasyon kaynağı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırma farklı deneyim düzeyindeki bireylerin bu spora katılım motivasyonlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini, deneyimli dağcıların daha fazla içsel motivasyon ile (kontrol, meydan okuma vs.) harekete geçtiklerine, deneyimsiz dağcıların ise tanınma ve sosyalleşme gibi faktörler tarafından motive olduklarına işaret etmiştir. Ewert (1994) bir başka çalışmasında, dağcılık sporuna katılım motivasyonlarını 6 faktörde (heyecan, sosyal yön, imaj, tımanış şekli, katarsis) toplamıştır. Burada en güçlü motivasyon kaynakları olarak da heyecan faktörü altında yer alan canlılık, coşku ve başarı güduları dikkat çekmektedir. Yine bu çalışmada da sporcuların deneyim düzeyine bağlı olarak motivasyon kaynaklarının da farklılaştığına vurgu yapılmıştır. Deneyimli sporcular diğerlerine yardım etme,

yaratıcılığın ifadesi, zihnin kullanımı ve kendini ifade ile spora yönelirken; deneyimsiz sporcular günlük yaşamdan uzaklaşma, yarışma, tırmanış becerisini geliştirme ve en yüksek zirveye tırmanma gibi motivasyonlarla spora yönelmektedir.

Brymer ve Gray (2009) farklı ekstrem sporlara katılım gösteren 15 farklı sporcudan elde ettikleri verileri nitel analiz yöntemleri ile değerlendirmiş ve bu kişilerin doğaya karşı bir savaş içerisinde olduğu yönündeki ön yargıların aksi yönünde bulgular elde etmişlerdir. Araştırmacılar bu sporcular ve doğa arasındaki ilişkinin insan merkezli, bir fetih ya da çatışmanın söz konusu olmadığını ortaya koymuştur. Öyle ki araştırmada dans metaforu kullanılmış ve bu sporcuların doğa ile dans eden bütüncül bir deneyim içerisinde olduğu belirtilmiştir. Bu araştırmaya katılan sporcular doğa ile iç içe olmanın, kendi kendine öğrenme için bir fırsat sağladığını öne sürmüşlerdir.

Midol (1993) araştırmasında; “*whiz sport*” (ustalık- beceri sporu) olarak adlandırılan söz konusu postmodern sporların toplumsal/kültürel boyutunu ele almış ve Fransa’daki yaygın muhalif yapısına dikkat çekilmiştir. Buna örnek olarak da Fransız Kayak Federasyonu’ndan ayrılan ve bu eylemi “diktatörlüğün reddi, geleneksel kayağın reddi” şeklinde ifade eden kayakçılar gösterilmiştir. Bu yeni sosyalleşme şekli, yaratıcılığın canlanması, işin kendisinden çok deneyime odaklanan, sporla sanatın tekrar buluşması olarak adlandırılmaktadır. Ancak bu trendin henüz bir mistik arayış içerisinde olmadığı, daha çok tüketim toplumunun görsel eğlence kaynağı olarak sponsor arayışı içerisinde olduğu da belirtilmektedir.

İngiltere’de rüzgar sörfü sporcuları ile yürütülen etnografik araştırmada (araştırmaya konu spor bu araştırmada “*new sport*” olarak adlandırılmıştır) “erkeklik” kavramı üzerinden bu spordaki eril dokular tartışılmıştır. Günümüzde bu sporu icra eden kişilerin, sosyoekonomik olarak imtiyazlı bir grup içerisinde çıktığı ve sporun birçok alanda “tüketimi” sırasında erkek egemen bir yapının yer aldığına dikkat çekilmektedir. Örnek olarak da sörf malzemeleri satan dükkanlardaki malzemelerin üzerindeki yazılar ya da televizyon programlarında/filmlerde/reklamlarda oluşturulan aktif erkek sörfçü ve sadece fiziksel görünümü ile dikkat çeken kadın sporcu sunumu gösterilmektedir (Wheaton, 2000).

Puchan (2004), her geçen gün ekstrem sporların yaygınlaştığına ve bu sporların kendilerine özgü bir spor endüstrisi oluşturduğuna dikkat çekmektedir. Pomfret (2011) ekstrem bir spor olan dağcılık alanında bireyi turistik tüketime iten motivasyon kaynaklarını araştırmıştır. Sonuç olarak kişiyi bu etkinliğe dahil olma yönünde cesaretlendiren unsurlar yaşam tarzı, risk alma, beceri gelişimi ve organizasyon başlıkları altında toplanmıştır. Araştırmada dikkat çekici olarak katılımcılar kendilerini genellikle risk alan kişiler olarak görmemişlerdir. Ancak kimi zaman bu sporun icrası için hesaplanmış riskler almaları gerektiğini kabul etmişlerdir.

## **2.5. Yurtiçinde Yapılan Benzer Araştırmalar**

Ülkemizde ekstrem sporlar ve sporcuları konu edinmiş sınırlı sayıda çalışma bulunmakla birlikte, nitel araştırma yöntemlerini kullanarak bu konuları ele alan çalışmalar çok daha azdır. Örneğin, ekstrem sporcuların spora katılım güdülerinin nitel bir analiz (odak grup görüşmesi) ile ele alındığı Şimşek'in (2010) araştırmasında; *BMX*, agresif paten, kayak, *snowboard* ve serbest koşu ile ilgilenen ekstrem sporcular ile çalışılmış ve 15 farklı tema belirlenmiştir (aidiyet, arkadaşlık, risk alma arzusu, heyecan arama, zevk ve haz, bağımlılık, eğlence, yaşam tarzı, özgürlük, özgüven, başarı, farklılık arayışı, fitness, kaçış, stres atma). Bu araştırma sonucunda bağımlılık ve farklılık arayışı temaları dışındaki elde edilen temaların araştırma kapsamında yapılan literatür taraması ile benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Aynı araştırmacının ekstrem sporcuların spor tüketim faktörlerini incelediği nicel çalışmada; *BMX* (sosyalleşme), parkur/serbest koşu (değerler), delta kanat (heyecan, macera arama, stres atma, algılanan değer), uçurtma sörfü (davranışsal niyetler) ve rüzgar sörfü (algılanan tatmin ve fiziksel fitness) sporcuları için farklı düzeylerde tüketim faktörleri elde edilmiştir (Şimşek, 2012).

Ekici ve diğerlerinin (2011) yaptığı çalışmada ise ekstrem sporlardan sadece dağcılık sporu ile ilgilenen bireylerin sosyodemografik özellikleri incelenmiş; araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun genç (21-26 yaş arası), üniversite düzeyinde eğitim görmüş, büyükşehirde yetişmiş ve erkek katılımcılardan oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır. Demirhan (2005), dağcılık sporunda farklı düzeylerde deneyim sahibi kadın ve erkek bireylerin açık alan sporlarına ilişkin risk algısını araştırmış ve risk algısının bazı sporlarda cinsiyete göre değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca deneyim düzeyi ile risk algısı arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Uçurtma sörfü yapma ile otonomi ve sosyotropi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka araştırmada ise bu ekstrem spor ile ilgilenmenin otonomi üzerinde olumlu yönde etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ceylan ve diğerleri, 2016).

Bostancı, Karaduman ve Şebin'in (2018) çalışmasında dağcılığın özgüven seviyeleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiş ve tırmanış türü (alpinizm ve spor tırmanış), sakatlanma durumu ve cinsiyete göre özgüven düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Dağcılık sporu ile ayrılmaz bir ilişki içerisindeki tırmanış sporunun daha önce belirtildiği gibi farklı türleri bulunmaktadır. Riskli bir spor olarak değerlendirilen buz tırmanışı da bunlardan biridir. Buz tırmanışı yapan dağcılığın yaşam kalitesinin incelendiği bir çalışmada spordaki deneyim ve eğitim düzeyi yükseldikçe yaşam kalitesinin de anlamlı düzeyde yükseldiği tespit edilmiştir (Gürer, 2019). Dağcılık sporu içerisinde değerlendirilmese de dağcılık için tırmanış antrenmanlarında sıklıkla kullanılan yapay spor tırmanış duvarlarında çocuklarla yapılan çalışmada Özen (2015), spor tırmanışın çocukların problem çözme becerilerinde olumlu gelişmeler sağladığını ortaya koymuştur. Üniversite öğrencilerinde dağcılık sporuna katılım nedenlerinin araştırıldığı çalışmada ise 150 öğrenciye uygulanan anket verilerinde ilk sırada doğa sevgisi bulunmuştur (Kara ve Pulur, 2003). Yine üniversite öğrencilerinin katılımı ile

gerçekleştirilen bir başka çalışmada, dağcılık eğitiminin sosyal becerilere etkisi incelenmiştir. Yapılan öntest sontest sonuçlarına göre konuşma, kendini kontrol etme ve sonuçları kabul etme becerilerindeki artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuş (Kurt, Beyazıt, Keskin ve Taşkırın, 2018).

Ekstrem sporların yaygınlaşması ile birlikte bu alanlarda turistik faaliyetler de artış göstermektedir (Puchan, 2004). Her geçen gün ülkemizde dağcılık turistik faaliyet alanlarında daha fazla yer almaktadır. Dağcılık aktivitelerine katılan 149 kişi üzerinde yapılan çalışmada bireylerin bu turistik dağcılık faaliyetine katılım nedenleri arasında ilk üç sırayı dağın heyecan verici oluşu, tırmanışın güvenli oluşu ve dağın biyolojik çeşitliliğe sahip oluşu yer almaktadır (Çakıcı, Yavuz ve Çiçek, 2014).

### **3. YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Bilimin özellikle betimleme amacına hizmet etmesi planlanan bu çalışmada, nitel araştırma modellerinden biri olan Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) kullanılarak bir fenomenin betimlenmesi ve yorumlanması planlanmaktadır. Erkuş (2009, s. 84-85) betimsel çalışmaları var olan durumu olduğu gibi saptayan, değişkenler arasındaki farklılıklar ya da ilişkileri bulma gayreti gütmeyen araştırmalar olarak tanımlamış ve kendilerine özgü bir düzenekleri olmadığını belirtmiştir. Nitel araştırmaların neredeyse tamamı aynı zamanda -bu çalışmada olduğu gibi- betimsel araştırma grubu içerisine girmektedir. Yıldırım (1999) nitel araştırmaların literatürde açık bir tanımının yapılmasından bilinçli bir şekilde imtina edildiğini fakat kapsamlı bir şekilde "...teori oluşturmayı temel alan bir anlayışla sosyal olguları bağlı buldukları çevre içerisinde araştırmayı ve anlamayı ön plana alan yaklaşım" olarak tanımlanabileceğini belirtmektedir.

Araştırma konusunun araştırmacı ve kullanılan yöntemden bağımsız olduğu varsayımına dayanan klasik doğa bilimi geleneğinde nitel araştırma bilimsel bir yöntem olarak değerlendirilmez (Fischer, 2009). Bu konudaki tartışmalar günümüzde her geçen gün azalmakla birlikte güncelliğini korumaktadır (Yıldırım, 1999). Pozitivist paradigmanın bu eleştirisine rağmen sosyal bilimler alanında nitel araştırmalara gösterilen ilgideki artış, fen bilimlerinde ve sosyal bilimlerde hakim paradigma olan gerçeğin insandan bağımsız ve tek olduğu anlayışına dayanan pozitivistten, alternatif paradigmalara doğru (post-pozitivist, eleştirel teori, inşacılık gibi) paradigmatik bir dönüşüm yaratmıştır (Kuş, 2007; Yıldırım, 1999). Bu çalışmada nitel bir araştırma modeli kullanılarak gerçeğin öznenin bağımsız ve tek olduğu görüşünün aksine bireyin deneyimlerine ve biricikliğine, verinin bireyin anlatımlarında olduğu varsayımına önem verilmiştir.

#### **3.2. Araştırmanın Örnekleme**

Çalışmada, araştırmanın amacı doğrultusunda evrenden seçim yapılarak belirlenen amaçlı örneklem kullanılmıştır (Şimşek, 2012). Araştırma 30-35 yaş arasında, en az beş yıldır amatör düzeyde dağcılık sporu ile ilgilenen, en az lise düzeyinde eğitim almış, erkek bireyler arasında oluşturulan homojen bir grup üzerinde yürütülmüştür. Katılımcıların tamamı kendilerini dağcı ve tırmanışçı olarak adlandırmakta ve tırmanış sporu ile dağcılık sporunun ayrılmaz olduğunu ifade etmektedir. Araştırmanın amacı ve analiz yöntemi gereği elde edilecek verilerin evrene genellenmesi söz konusu değildir (Koca, 2017). Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile yürütülen çalışmalarda katılımcı sayısının belirlenmesi hususunda anlaşmaya varılmış kesin bir aralık bulunmamakla birlikte; iki ile yirmi beş katılımcı arasında bir sayı önerilebildiği gibi (Alase, 2017) üç ile altı arasında katılımcı da önerilebilmektedir (Smith, Flowers ve Larkin, 2009, s. 51-52). Ortak nokta ise görüşmelerde elde edilecek verilerin/temaların zenginliği ve tekrarı olmaktadır. Son zamanlarda yapılan çalışmalar arasında az sayıda katılımcı ile yürütülenler dikkat çekmektedir. Bu da YFA'nın ayırt edici özelliklerinden birisi olan her bir vakanın detaylı olarak incelemesinden ileri gelmektedir. Araştırmacılar bu detaylı incelemenin sadece küçük gruplarla mümkün olacağını dile getirmektedir (Smith ve Osborn, 2003).

YFA ile yürütülen çalışmalar mümkün olduğunca küçük örneklerle ve homojen gruplarla gerçekleştirilir. Burada homojen gruplarla çalışmanın en basit açıklaması hali hazırda küçük grupta araştırma yaparken rastgele bir örneklem belirlemenin yararlı olmayacağıdır (Chapman ve Smith, 2002; Smith ve Osborn, 2003). Buradan hareketle bu çalışmada da dokuz katılımcıdan elde edilen bilgiler analize dahil edilmiştir. Katılımcı sayısını belirlemede temel nokta, yapılan görüşmelerde ortaya çıkacak temaların doygunluğa ulaşmasıdır. Ayrıca homojen bir grup elde etmek için katılımcılar tamamı erkek, lisans düzeyinde eğitime sahip, dar bir yaş aralığından (30-35) ve bu spora en az beş yıl önce başlamış kişilerden oluşmuştur. Katılımcıların tamamı düzenli bir iş ve gelire sahiptir. Katılımcıların "Mehmet" dışında tamamı bekarıdır. Tüm katılımcılar dağcılık yanında tırmanış sporunu da icra etmektedir. Tablo 3.1.'de katılımcıların verilerin değerlendirilmesinde dikkate alınabilecek kimi özellikleri yer almakta olup katılımcı isimleri değiştirilmiştir.

Tablo 3.1.  
Katılımcı özellikleri.

Ad	Spora Başlama Yılı	Tanımlayıcı Notlar
Barış	2010	Lisede basketbol ve atletizm (kısa mesafe koşu) ile ilgilenmiştir. Üniversite öğrenci toplulukları sayesinde dağcılık sporuyla tanışmıştır aynı anda üniversite kürek takımında uzun süre yer almıştır.



Cem	2014	İleri düzeyde lisanslı olarak su altı dalışı yapmıştır. Dağcılığa ilgisi çocuk yaşta kitap ve dergilerle başlamıştır. Aile engellemeleri nedeniyle uzun süre bu spora katılım göstermemiştir.
Murat	2003	İlk tırmanışını çocuk yaşta babası ile birlikte gerçekleştirmiştir. Bu tarihten sonra spora ilgisi artmış aktif olarak spora katılım göstermesi üniversite ile birlikte olmuştur. Bir başka ekstrem spor olan <i>canyoning</i> e seyrek katılım göstermektedir.
Taner	2012	İlk ve ortaokul döneminde atletizm (kısa ve uzun mesafe koşu, uzun atlama) ile ilgilenmiştir. Ardından dalgıcılık ve yelkencilik ileri düzeyde katılım göstermiştir. Eğitimlik lisansları bulunmaktadır. Dağcılığa "şans eseri" karşılaştığı spor tırmanış duvarında tırmanarak başlamıştır.
Deniz	2012	Üniversiteye kadar lisanslı olarak amatör ligde futbol oynamış, üniversitede "şans eseri" dağcılıkla üniversite öğrenci topluluğu sayesinde tanışmıştır. Dağcılığa başladıktan sonra futbolu sakatlanma riski nedeniyle bırakmıştır. Sıklıkla solo tırmanışlar yapmaktadır.
Volkan	2010	Ortaokul dönemlerinde tek başına herhangi bir eğitim almadan tırmanışlar yapmıştır. <i>Snowboard</i> , yamaç paraşütü ve <i>motocross</i> yapmaktadır. Üniversite öğrenci toplulukları sayesinde dağcılık sporuna katılım göstermeye başlamıştır.
Serkan	2008	Bir süre atletizm (kısa mesafe koşu) yapmıştır. Üniversite ile birlikte öğrenci topluluğu sayesinde dağcılık sporu ile tanışmıştır. Üniversitede aynı zamanda tenis oynamıştır.
Gökhan	2012	Bisiklet ve basketbol sporlarına katılım göstermekte iken üniversitede seçmeli ders olarak spor tırmanışa başlamış ve ardından dağcılığın da aktif katılımcısı olmuştur.
Mehmet	2008	İlkokul yıllarında atletizm ve yüzme sporlarına katılım göstermiş, dağcılık sporu ile üniversite öğrenci topluluğu sayesinde tanışmıştır. Son iki yıldır kayak sporuna katılım göstermektedir.

### 3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmaya dahil edilen dağcılık sporuna amatör düzeyde katılım gösteren bireylere sözel çağrı ya da elektronik posta yoluyla ulaşılmıştır. Verilerin elde edilmesinde nitel araştırma yöntemleri içerisinde en yaygın kullanılan üç bilgi toplama yolundan (gözlem, görüşme ve yazılı doküman incelemesi) biri olan (Yıldırım, 1999) yarı yapılandırılmış görüşme formu (EK-1) kullanılmıştır. Sorular katılımcıların ekstrem sporlara ve özellikle dağcılığa ilişkin deneyimlerini sorgulamıştır. Söz konusu sorular araştırmanın amacı doğrultusunda bireylerin ekstrem spora katılım deneyimlerini ve katılım yönünde etkili olan motivasyon kaynaklarını betimlemeyi amaçlamıştır. Smith ve Osborn'un (2003) belirttiği gibi YFA'nın en iyi çalışıldığı veri toplama yöntemi yarı yapılandırılmış görüşmelerdir. Bu görüşmelerde mümkün olduğunca esneklik sağlayan, katılımcının vereceği cevaplara göre araştırmacı tarafından değiştirilen açık uçlu sorular kullanılmalıdır. Bu amaçla da farklı alanlarda uzman bireylerin (farklı üniversitelerdeki akademisyenlerin) araştırma sorularının amaca uygunluğu ve anlaşılabilirliği konusunda görüşleri alınmıştır. Ana sorular önceden belirlenmekle birlikte katılımcının anlatımlarına göre çok daha fazla soru görüşme içerisinde araştırmanın amacına göre kendiliğinden ortaya çıkmıştır. Verilerin kişilerin uygun gördüğü kontrollü ortamlarda, mümkün olduğunca kişinin kendisini

rahat hissedeceği şekilde elde edilmesi, kişilere araştırmanın amacı konusunda ayrıntılı bilgilendirme yapılması, ses kaydı için kişinin onayının alınması sağlanmıştır. Ayrıca elde edilecek ses kayıtlarının gizliliği güvence altına alınacağı belirtilmiştir.

Katılımcıların araştırma konusunda bilgilendirildiği ve katılım onayının sözlü olarak alındığı ilk görüşme telefon ile yapılmış olup ilk görüşme yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Bu görüşmelerde kişiler sadece araştırmanın amacı, veri toplamada uygulanacak prosedür konusunda bilgilendirilmiş; araştırmanın amacına hizmet etmesi amaçlanan herhangi bir soru sorulmamıştır. Ayrıca bu görüşmelerde henüz katılımcının yazılı onayı alınmadığı için ses kaydı da alınmamıştır. Araştırma verilerinin toplandığı ana görüşmeler en uzununu 53 dakika en kısası 29 dakika olmak üzere ortalama 40 dakika sürmüştür. Yarı yapılandırılmış görüşme öncesinde ana soruların hazırlanması amacıyla bir pilot görüşme yapılmış ve bu görüşme analize dahil edilmemiştir. Smith ve Osborn'un (2003) belirttiği gibi görüşmenin bölünmemesi, katılımcının çevresel koşullardan daha az etkilenmesi ve kendisini rahat hissedebileceği görüşme alanlarının seçimi için önlemler alınmıştır. Her katılımcıya bir isim verilerek, elde edilen veriler etiketlenmiştir.

Smith ve diğerleri (2009, s. 53) soru formunun hazırlanması sırasında dikkat edilmesi gereken hususları sıralamıştır. Soruların tanımlayıcı, öyküsel, yapısal, kıyaslayıcı, karşılaştırmalı, değerlendirici, döngüsel, hatırlatıcı, irdeleyici ve açık uçlu olmasını; yönlendirici, kılavuzluk eden, kapalı uçlu ve aşırı ısrarlı sorulardan kaçınılması gerektiği belirtilmiştir. Ayrıca açık bir şekilde düşüncelerini ifade edebilen yetişkin bireylerle yapılacak görüşmelerde 6-10 arasında açık uçlu soru belirlenmesi ve görüşmelerin 45-90 dakika arasında tutulması önerilmektedir. Smith ve Osborn'un (2003)'un belirttiği gibi soruların anlaşılabilirliği ihtimaline karşı farklı şekilde ifade edilebilecekleri kalıplar oluşturulmuş, anlaşılabilir sorular seri bir şekilde farklı versiyonları ile katılımcıya sunulmuştur. Ayrıca katılımcılar ana amaçtan sapmadan, görüşmenin nasıl ilerleyeceği konusunda rol almaları için cesaretlendirilmiştir. Bu amaçla da soruların belirli bir sıra ile sorulmamasına dikkat edilmiştir. Ayrıca yapılan her bir görüşmede sorulara verilen tepkiler bir sonraki görüşmenin gidişatına etki etmiştir. Akbulut'un (2012) belirttiği gibi nitel araştırmada veri toplama ve veri analiz süreci birlikte ilerlemiştir.

#### **3.4. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizi (YFA)**

İnsanın dünyayı nasıl anlamlandırıldığı, olayları nasıl yaşantıladıkları kısacası anlamla ilgilenen nitel araştırmalarda farklı veri toplama teknikleri ve verilerin analiz yöntemleri bulunmaktadır (Arkonaç, 2017). Bu araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile veriler elde edilmiş ve Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) yöntemi ile değerlendirilmiştir. Tamamen bireysel algı ve anlatılar üzerine odaklanan YFA'nın amacı, üzerinde çalışılan olguyu birinci derecede deneyimleyen kişiler aracılığı ile anlamaya çalışmak olup, burada bir çifte

hermenötik yaklaşım (anlatıcının deneyime ilişkin yorumunun araştırmacı tarafından yorumlanması) söz konusudur (Smith, 2011; Tanyaş, 2014).

YFA özellikle duygusal yoğunluğu fazla, kompleks ve muğlak konuların araştırılmasında değerli bir analiz yöntemi olarak görülmektedir (Smith ve Osborn, 2015). YFA'da deneyimden daha temel bir şey yoktur. Bu analiz yönteminin birincil kaygısı öznel deneyimi açığa çıkarmak/açıklamak/aydınlatmaktır (Eatough ve Smith, 2008). Bireylerin karşılaştıkları belirli durumları nasıl algıladıkları, kişisel ve sosyal dünyalarını nasıl anlamlandırdıkları gibi karmaşık konuların ele alındığı araştırmalarda YFA faydalı bir analiz yöntemi olarak dikkat çekmektedir (Smith ve Osborn, 2003). Eatough ve Smith (2008) bu analiz yönteminin, bireyin bizzat yaşadığı deneyimin detaylı bir şekilde incelenmesi ve bireyin bu deneyimi nasıl anlamlandırdığının araştırılması için işlevsel olacağını belirtmektedir.

Fenomenolojinin, hermenötik ve idiografide teorik köklere sahip olan YFA'nın, kurgulandığı günden bu yana hızla psikoloji alanında kullanılan en yaygın nitel analiz yöntemlerinden biri haline geldiğini belirten Smith (2011) tarafından yapılan çalışmada; 1996 ve 2008 yılları arasında YFA kullanılan araştırmalar incelenmiştir. Elde edilen veriler ışığında son beş yılda YFA kullanılarak yapılan çalışmalarda belirgin ve sürekli bir artış olduğu, sadece 2008 yılında yapılan çalışma sayısının 71'e ulaştığı görülmüştür. Birleşik Krallık'ta yaygın olarak kullanılmakta olan YFA daha sonra Amerika ve Kanada'da yaygınlaşmıştır. En yaygın araştırma konusu ise "hastanın hastalıkla ilgili deneyimi" (69 çalışma) iken "spor ve egzersiz" 7 çalışma ile 15. sırada yer almıştır. Ülkemizde 2000-2015 yılları arasında sporda sosyal alanlarda yürütülen lisansüstü tezlerin araştırma paradigmalarının incelendiği çalışmada %83,4 gibi bir oranda nicel araştırma yöntemlerinin buna karşın %14,2 oranında nitel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı, yine bu örnekteki araştırmaların %3,1'inde (32 tez) fenomenolojik araştırma deseninin kullanıldığı tespit edilmiş; hakim pozitivist paradigmada son yıllarda bir değişiklik olmadığı sonucuna varılmıştır (Elmas ve diğerleri, 2018).

### **3.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması**

Bilindiği üzere nitel araştırmalarda nicel araştırmalardan daha farklı bir güvenilirlik ve geçerlilik kriterleri mevcuttur (Arastaman, Fidan ve Fidan, 2018). Neuman (2014) nitel araştırmada güvenilirlik yerine tutarlılık/sağlamlık kavramını, geçerlilik yerine de doğruluk kavramını önermektedir (s. 286). Bu çalışmada verilerin tutarlı bir şekilde kaydedilmesi için ses kaydı alınmış ve bu kayıtlar geleneksel yöntemlerle (herhangi bir yazılım kullanılmamıştır) yazıya dökülmüştür. Her bir yazıya dökülen ham görüşme verileri, ilgili katılımcıya elektronik ortamda gönderilerek yazıya dökülen söz konusu görüşmelerin doğruluğu teyit edilmiştir. Nitel araştırmanın doğası gereği tekrar edildiğinde aynı sonuçların elde edilmesi beklenen bir durum değildir. Fakat elde edilen ham verilerin değerlendirilmesi sırasında bu alanda uzman kişilerden oluşan tartışma grupları oluşturmak güvenilirlik (tutarlılık/sağlamlık) üzerinde olumlu yönde

etki oluşturacağı öngörülmektedir. Bu amaçla ham verilerin analizi sırasında nitel veri analizi konusunda uzman psikologların görüşlerine de başvurulmuştur. Ayrıca Smith ve diğerleri (2009) kaliteli bir YFA'da katılımcıların anlatılarından alıntılar yaparak temaların desteklenmesinin önemine dikkat çekmektedir. Böylece okuyucunun da araştırmacının yaptığı yorumları kontrol etmesi sağlanmaktadır. Araştırmada sıklıkla katılımcıların anlatımlarından alıntılar yapılmış ve elde edilen temalar bu şekilde katılımcının ifadeleri ile örneklendirilmiştir. Örnek ifadelerin takibini kolaylaştırma amacıyla tüm alıntılar görüşmelerin yazılı dökümündeki satır numaraları ile verilmiştir.

Yardley (2000), nitel araştırmanın kalitesini belirlemek için dört ilke belirlemektedir. Bu ilkeler; bağlama duyarlılık, bağlılık ve titizlik, şeffaflık ve tutarlılık, etki ve önemdir. Bağlama duyarlılık, çalışmanın yapıldığı sosyo-kültürel ortama duyarlılık, katılımcıdan elde edilen materyale duyarlılık ve literatüre duyarlılık şeklinde açıklanabilir. Smith ve diğerleri (2009), araştırmacının veri toplama sürecinin (burada yarı yapılandırılmış görüşme) etkileşimli doğasına dikkat etmesini önermektedir. Nitekim bu araştırmada gözlem-görüşme ilkelerinin temel prensiplerine dikkat edilerek yarı yapılandırılmış görüşmeler bir psikolog tarafından gerçekleştirilmiştir. İkinci prensip bağlılık ve titizlik, veri toplanması sırasında gösterilen dikkat ve özene işaret etmektedir. Ayrıca aynı dikkat ve özenin analiz sırasında da devam etmesi gerekmektedir. Smith ve diğerleri (2009) derinlemesine bir görüşme yapmanın, araştırmacının katılımcının kendisini rahat hissetmesi için önlemler almasını gerektiğini belirtmektedir. Bu araştırmada da katılımcılar ile yapılan görüşmelerin kesintiye uğramadan ilerlemesini sağlayacak bir ortam hazırlanmış ve bu ortamın belirlenmesi sırasında katılımcının kendisini rahat hissetmesi amacıyla görüşmenin yapılacağı yer konusunda önerisi de alınmıştır. Ayrıca daha önce de belirtildiği gibi her temanın yine katılımcıların aktarımları ile örneklendirilmesi sağlanarak yorumların daha titiz bir şekilde yazıya dökülmesi sağlanmıştır. Üçüncü ilke olan şeffaflık ve tutarlılığın sağlanabilmesi için veri toplama ve analiz aşamaları ayrıntısı ile araştırmanın ilgili bölümlerinde yer almaktadır. Ülkemizde ekstrem sporları konu edinen araştırmaların yaygın olmayışı, yine spor bilimleri alanında nitel araştırma yöntemleri kullanılarak yürütülen araştırmaların çok kısıtlı oluşu dikkate alındığında; okuyucuda dördüncü ilke olan etki ve önemin oluşturulabileceği öngörülmektedir.

Verilerin analizi sırasında Yıldırım'ın (1999) belirttiği nitel araştırmaların altı ilkesi; doğal ortama duyarlılık, araştırmacının katılımcı rolü, bütüncül yaklaşım, algıların ortaya konması, araştırma deseninde esneklik ve tümevarıma dayalı analiz dikkate alınmıştır. Ayrıca Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz kullanılarak yapılan araştırmalar incelenmiş ve önerilen veri analiz aşamaları (Biggerstaff ve Thompson, 2008; Chapman ve Smith, 2002; Larkin ve Griffiths, 2004; Pietkiewicz ve Smith, 2014; Smith ve Osborn, 2003) bir araya getirilmiş ve analiz yol haritası çıkarılmıştır.

Her bir katılımcıdan elde edilen verilerin analizi öncelikle vaka özelinde yapılmıştır. Görüşme sırasında katılımcının dikkat çeken davranışları (gülme, ses yükselmesi, dikkat çekici fiziksel hareketler vs.) araştırmacı tarafından görüşmenin akışını bozmayacak şekilde görüşme süresi ile birlikte not edilmiştir (örnek: dakika 37.30 ayağa kalkarak kollarını iki yana açıyor). Her görüşmeden sonra ses kaydı dinlenip görüşmenin yazılı dökümü çıkarılmıştır. Burada Smith ve Osborn'un (2003) belirttiği gibi analizde gerekli olmayan konuşmanın prosodik özelliklerinin ayrıntılı yazımına gerek duyulmamıştır (s. 65). Kimi katılımcıların anlatım dili (anlatımdaki heyecan, hızlı konuşma, konular arasında hızlı geçişler vs.) nedeniyle ses kayıtlarının çok kez dinlenmesi gerekmiştir. İlk aşamada görüşmenin yazılı dökümünün birkaç kez okuması sağlanmıştır. Bu yaklaşım araştırmacının hem görüşme esnasındaki atmosferi hatırlamasını hem de verinin içeriğine daha çok dahil olmasını sağlamaktadır. Her okuma ve dinleme araştırmacı için yeni bir bilgi ve görüş sağlamıştır. Bu aşamada Smith ve Osborn (2003) nitel analizin kişisel bir süreç olduğunu hatırlatmakta ve analizin de her aşamasında araştırmacının yaptığı yorumlayıcı bir eylem olduğunu altını çizmektedir (s. 67). Diğer bir ifade ile nitel araştırmacı kendi bakış açısını bir kenara bırakacağını asla iddia edemez (Elliott, Fischer ve Rennie, 1999).

Araştırmacı, tıpkı görüşmeleri yaptığı dönemdeki gibi, aklına gelen potansiyel olarak önem taşıyan duygularını, düşüncelerini ya da görüşlerini içeren notlar almıştır. Sonraki aşamada araştırmacının aldığı notlarla beraber dökümdeki bilgileri birleştirerek temaları belirlemesi ardından da mevcut temalar arasındaki bağlantılara dayanarak onları benzerlikleri ölçüsünde tanımlayıcı gruplara ayırması sağlanmıştır. Görüşmeden çıkarılan ana temaların listesi bir sonraki görüşme için kullanılmış ve diğer görüşmede ortaya çıkan yeni ana temalarla birleştirilmiştir (Neuman, 2014).

Bu aşamalar her bir görüşme için yapılmıştır. Yeni bir tema çıkmayana, araştırma sorusunu açıklamaya yetecek kadar veriye ulaşana kadar tekrarlanmıştır (Alase, 2017; Biggerstaff ve Thompson, 2008). Oluşturulan temalar görüşmeden doğrudan alıntılar verilerek zenginleştirilip, desteklenmiştir. Smith (2011) araştırmada kişi sayısının 9 ve üzerinde olması durumunda, her bir ana temanın belirlenebilmesi için ana temanın en az üç kişi ile yapılan görüşmede geçmesini önermektedir. Bu araştırmada da katılımcı sayısı dikkate alınarak her bir ana temanın belirlenmesinde en az üç görüşmede bu temanın geçmiş olması dikkate alınmıştır.

### **3.6. Kendini Yansıtma**

Yıldırım (1999) öznel olmanın nitel araştırmalarda olumsuz bir davranış olmadığını, aksine tam nesnellığın sağlanması gayesiyle birçok bilginin kaçırılabilceği, bu nedenle de araştırmacının öznelliğin getirdiği sorumluluğu önceden kabul etmesi gerektiğini belirtmektedir. Nicel araştırmaların aksine nitel araştırmalarda öznellik ve araştırmacının kendi perspektifini yansıtması beklenen bir durumdur fakat bilimsellikten uzaklaşmamak için de kimi yöntemler önerilmektedir. Bu yöntemlerden biri de "paranteze alma" yaklaşımıdır. Paranteze alma, verilerin

değerlendirilmesi sırasında etkili olabileceği öngörülen araştırmacının beklentilerinin, kişisel deneyimlerinin, kültürel özelliklerini, varsayımlarının ve önsezilerinin okuyucu ile paylaşması anlamına gelir (Fischer, 2009). Böylece okuyucu verileri elde eden, analiz eden ve yorumlayan araştırmacının araştırmaya etki edebilecek özellikleri hakkında bilgilenmiş olur ve bu bilgi bir kenara kaldırılır. Zamanı geldiğinde tekrar ele alınan bu bilgi sayesinde okuyucu çalışmayı farklı bir bakış açısıyla değerlendirebilir, sonuçlara daha temelden eleştirilerde bulunabilir.

İçinde bulunduğumuz çağda her geçen gün teknolojinin de etkisi ile hızlı bir değişim yaşanmakta ve farklı zevkler, modalar, siyasi görüşler, ahlaki yaklaşımlarla temasımız hızlanmaktadır. Otantikliğin ve yerelliğin yok olmakta olduğu bir çağda yaşamaktayız ve bu hızlı değişimden spor da etkilenmektedir. Birey her geçen gün yeni geleneksel kitle sporlarıyla tanışmakta ve kolaylıkla bunların tüketicisi pozisyonuna gelebilmektedir. Kaçınılmaz şekilde, heyecan gibi duyguları en üst düzeylerde deneyimleyebileceğimiz postmodern çağın yeni sporları olan ekstrem sporlar da bu tüketimden etkilenmektedir. Hatırlayacağımız gibi Wheaton (2004, s. 8-9) ekstrem sporlara katılım gösteren bireyleri üçe ayırmaktaydı (Tüketiciler- Seyrek Katılımcılar- Adanmışlar). Bugün sosyal medyada da sıklıkla gördüğümüz gibi ekstrem sporlar, ekstrem spor tüketicilerine kısa süreli yüksek uyarılmışlık düzeylerini deneyimleme fırsatı yaratmaktadır. Araştırmacı için merak edilen nokta ekstrem sporların tüketicilerinin değil, seyrek katılımcılar ve adanmış sporcuların yaşadığı deneyimlerin araştırılmasıdır. Bu nedenle görüşme yapılan bireyleri aktarımlarını dikkate alarak, bu kişilerin tüketici grubuna girmediğini kabul etmiş ve görüşmeyi bu şekilde ilerletmiştir.

Ülkemizde özellikle birkaç büyükşehir dışında ekstrem sporlarla tanışabileceğimiz ya da bu sporlara aktif katılım gösterebileceğimiz alanlar sınırlıdır. Taşrada bu sporları icra eden kişiler modern kitle sporlarının katılımcılarından farklı ve genellikle olumsuz sıfatlarla nitelendirilmekte ve bu önyargı bu sporların ülkemizde gelişimine engel olmaktadır. Diğer taraftan araştırmacı ekstrem sporlar gelişmeli mi, yaygınlaşmalı mı, sorularını sormakta fayda görmemektedir. Nitekim hatanın doğru yönetilememesi durumunda ölümle sonuçlanacak bir eylemin yaygınlaştırılması ya da engellenmesi ayrı bir tartışma konusudur. Peki hatanın doğru yönetilememesi durumunda ölümle sonuçlanan bu eylemin olumlu tarafları nelerdir? İşte burada araştırmacı bireyi bu sporu tercih etmeye, bu sporu devam ettirmeye yönelten sebepleri merak etmektedir. Diğer taraftan araştırmacının dağcılık ve benzeri ekstrem sporlara katılım konusunda liberal bir görüşe sahip olduğunu da not etmek gerekmektedir.

Araştırmacının dağcılık sporu içerisindeki kimi eylemelere (kamp, yürüyüş, tırmanış), *snowboard* ve ekstrem kayak sporlarına rekreasyonel düzeyde katılımı olmuştur. Yaklaşık 11 yıl önce üniversitede seçmeli ders olarak spor tırmanış dersi almış ve böylece dağcılıkta kullanılan kimi malzemeleri tanıma fırsatı bulmuştur. Fakat zevk aldığı bu spora geçen 11 yıllık sürede tekrar katılım göstermemiştir. Aynı zamanda ekstrem olmayan koşullarda kamp faaliyetlerine

katılmakta ve doğa yürüyüşleri yapmaktadır. Araştırmacı her ne kadar dağcılık sporu özelinde önyargılara sahip olmadığını belirtse de, bu sporu araştırmaya değer görmek, insanları bu spora yönelten faktörleri merak etmek başlı başına bu sporu icra edenleri, modern kitle sporlarını icra edenlerden farklı bir yere koyduğunu göstermektedir.

#### 4. BULGULAR

Amatör dağcılarının ekstrem sporlara katılım motivasyonlarının betimlenmesinin ve yorumlanmasının amaçlandığı bu çalışmada Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) kullanılarak bireylerin bu sporla ilgili öznel deneyimleri ve bu deneyimlere verilen anlamın keşfi için sekiz üst tema belirlenmiştir (Tablo 4. 1). Belirlenen temalar katılımcıların aktarımları ile örneklendirilmiş olup aktarımların okuyucu açısından daha anlaşılır olabilmesi için kimi yabancı kelimeler Türkçe karşılıkları ile değiştirilmiş, özne yüklem uyumsuzlukları düzeltilmiştir. Smith ve Osborn'un (2003) belirttiği gibi analizde değerlendirmeye alınmayacak kimi ifadeler alıntılara yazılmamıştır.

Tablo 4.1.  
Spora katılım motivasyonuna ilişkin üst ve alt temalar

Temalar	Alt Temalar	Katkı Sağlayan Katılımcılar
1. Anı Yaşama		Deniz, Taner, Gökhan, Volkan, Serkan, Cem.
2. Benzerlerle Bir Arada Olma		Deniz, Volkan, Gökhan, Mehmet.
3. Sporun Rekabet İçermemesi		Taner, Serkan, Deniz, Barış, Mehmet.
4. Daha İyi Olma/İlerleme	4.1. Sınırları Zorlama 4.2. Başarı 4.3. Problem Çözme 4.4. Fiziksel İyilik Hali	Taner, Barış, Deniz, Volkan, Murat. Taner, Murat, Cem, Deniz. Volkan, Cem, Barış. Volkan, Deniz, Taner, Gökhan, Barış, Cem.
5. Merak ve Keşfetme		Volkan, Deniz, Gökhan, Barış, Cem, Taner, Mehmet.
6. Kontrol		Volkan, Murat, Deniz, Cem, Gökhan, Barış, Taner.

Tablo 4.1. (devamı)  
Spora katılım motivasyonuna ilişkin üst ve alt temalar.

Temalar	Alt Temalar	Katkı Sağlayan Katılımcılar
	7.1. Şehirden ve İnsanlardan Uzaklaşma	Volkan, Serkan, Deniz, Murat.
7. Uzaklaşma	7.2. Sosyoekonomik Kaygılardan Uzaklaşma	Deniz, Gökhan, Barış, Serkan.
8. Doğada Bulunma		Murat, Cem, Deniz, Gökhan, Mehmet.

##### 4.1. Anı Yaşama

Bu tema altında özellikle olumlu duygular, mutluluk ve zevk kavramları dikkat çekmektedir. Araştırmanın çalışma grubunun amatör dağcılardan oluştuğu dikkate alındığında;

sevmek-hoşlanmak anlamına gelen “amere” kelimesinden türetilen amatörülük kavramının (Küçükgüngör, 1998) “anı yaşama” teması ile ilişkilendirilmesi daha anlamlı olacaktır. Amatör bir ruhla eyleme geçen birey aradığı zevki yine eylemin kendisinde aramakta/bulmaktadır. Amatör dağcılarla yapılan görüşmelerde bu sporun yapılması sırasında gerçekleştirilen birçok eylemin (kamp yapma, yürüyüş, tırmanış, grup halinde hareket, paylaşımında bulunma vb.) kişide olumlu duyguların oluşmasında ve eylemden zevk almada etkili olduğu ifade edilmiştir. Katılımcılardan “Taner” de amatörülük ve salt eylemden sağladığı faydaya dikkat çekmiştir. “sporun rekabet içermemesi” başlığı altında bahsedileceği gibi “Taner” aynı zamanda sporun profesyonel düzeyde yarışmalara konu olmasına da şiddetle karşı çıkmakta, sporun verimli zaman geçirme için bir araç olduğunu ifade etmektedir.

Hiçbir zaman profesyonelliğe dönüşeceğini düşünmüyorum bu işin benim için. Bu dağcılık sadece dediğim gibi benim kendi kendimle verimli zaman geçirmemi sağlayabilecek bir araç. (Taner: 301-303)

Katılımcılar dağcılık sporu içerisindeki bazı etkinliklerin oluşturduğu mutluluk ve hazzı dikkat çekmektedir. “Serkan” görüşme boyunca dağcılık sporunun birçok farklı bileşeninden zevk aldığını ifade etmiş ve özellikle Ağrı Dağında yaptıkları zirveyi betimlediği bölüm dağcılık sporunun kişide yarattığı mutluluk ve hazzı açık bir örnek oluşturmuştur. Smith ve diğerlerinin (2009, s. 77) işaret ettikleri gibi katılımcının deneyimini anlatırken kullandığı ses tonu ve davranışlarındaki coşku dikkat çekicidir ve yorumlamada değerlendirmeye alınan güçlü bir veridir.

Bütün böyle şey, keskin zirve uçlarını görebiliyorsun. Çok keyifli (ses tonu yüksek ve heyecanlı). Normalde böyle zorlanarak çıktığın yeri (gülüyor) kestirebiliyorsun yani. Hava da güzeldi. Etrafındaki bütün ovayı görebiliyorsun. O Ağrı Ovasını falan. Keyifli (gülümsüyor). (Serkan: 325-328)

“Cem” spora katılımda zirve yapmadan diğer bir ifade ile başarıdan ziyade, etkinlik sürecinin ilgisini çektiğini ifade etmiştir. Hatta kişi başarısız bir zirve deneyiminin kendisini daha fazla geliştirdiğine ve bu etkinlikten mutlu döndüğüne vurgu yapmaktadır.

Bu aslında bir anlamda kendimi sınamak oluyor. İyi oluyor benim için. Mutlu döndüm mesela Hasan Dağına gitmiştik. Bundan iki sene önceydi sanırım. İşte o fırtınayı yaşadık. Ve geri döndük. Ama çıkıp güneşli bir havada zirve yapsaydım kendimi o kadar geliştiremezdim mesela. Dediğim gibi zirve benim için şey olmadı nihai amaç, nihai hedef değil, daha çok süreç benim ilgimi çekiyor. Benim için dağcılık daha çok alpinizm kültürü hani alpinizm disiplini. Dağcılık dendiği zaman bu aklıma geliyor. (Cem: 209-213)

Çok fazla başarılı zirve tırmanışı yapmış olan “Deniz” hayatının merkezine bu sporu koyduğunu ve hayatını bu spora göre şekillendirdiğini ifade etmektedir. Bu durum kişide herhangi bir şikayete konu olmamakta, hatta belirgin şekilde olumlu duygular oluşturmaktadır.



Tırmanışı acayip seviyorum diyeyim. Her şeyimi ona göre planlıyorum açıkçası. Tırmanamadığım zaman huzursuz, mutsuz oluyorum. Ya en azından böyle bir çıkıp bir dağ havası da olsa, tırmanmasam bile orada gidip bir gece yatmak bile, iyi geliyor. (Deniz: 322-324)

Merkezinde diyeyim (günlük yaşamını kastediyor). Çünkü kişilerin de önünde tutuyorum. Çünkü kişiler seni mutsuz edebiliyor ama tırmanırken bir şekilde mutsuz olmuyorsun desem. (Deniz: 343-344)

Görüşmeden kısa süre önce spor yaparken sakatlanmış olan “Volkan” (görüşmeye koltuk değneği ile gelmiştir), ekstrem sporlardan sağladığı mutluluğa dikkat çekmekte ve sakatlanmasının bu sporları yapmasının önünde herhangi bir engel oluşturmayacağını vurgulamaktadır.

İyi hissettiriyordu yani bana. Orada böyle oraya çıkarken geçirdiğim vakit, oraya çıktıktan sonra geçirdiğim vakit. (Volkan: 15-16)

Ve yapmayı sevdiğim bir şey. Hani düştüm diye bundan vazgeçmek çok saçma olur açıkçası. (Volkan: 124-125)

Altı katılımcıdan “anı yaşama” temasını destekleyen veriler elde edilmiş ve herhangi bir görüşmede sporun maddi katkı sağlayacak/gelir getirecek herhangi bir amaçla yapıldığını destekleyecek veri elde edilmemiştir. Bireyin içinde bulunduğu anın (öncesi ya da sonrası değil) oluşturduğu olumlu duygular, güçlü bir içsel motivasyon kaynağı olarak ele alınabilir. Bireyin anlatımlarının ve deneyiminin önemine vurgu yapan bu çalışmada katılımcılar eylemin kendisinin sağladığı mutluluğa vurgu yapmakta, sonucun ne olduğunun her zaman önemli olmayacağını iddia etmektedir. Burada Deci'nin (1975) belirttiği gibi eylemin bizzat kendisi bireye haz vermektedir.

#### **4.2. Benzerlerle Bir Arada Olma**

Dağcılık ile iç içe olan tırmanış sporunun farklı alt disiplinlerine daha önce bahsedilmiştir (Bkz. Bölüm 1.2.1.2.). Bu tırmanış türlerinde bireyin güvenliğini sağlaması için yine farklı yollar bulunmaktadır. Dağcılık sporunda eylemi çoğunlukla en az iki kişinin eş zamanlı icra ettiği ve birbirlerinin güvenliğini sağlama amacıyla oldukları bilinmektedir. Diğer taraftan *solo* tırmanış adı verilen disiplinlerde birey kendi güvenlik önlemlerini kendisi almaktadır. Çift olarak yapılan tırmanışlarda ise bireyin güvenliğini emanet ettiği partnerinin önemi ortaya çıkmaktadır. Sıklıkla *solo* tırmanışlar yaptığını ifade eden “Deniz” bu tırmanış türünün zorluğuna dikkat çekmektedir.

Tek başına yapılacak bir şey değil. İnanılmaz meşakkatli, riskli ve yorucu tek yapmak. Bir de illa ki sıkılıyorsun. Biriyle konuşmak istiyorsun. Kafa dengi bir partnerin olsa... Bir birini motive edebilsen... Daha güzel şeyler yapabilirsin. (Deniz: 187-189)

Dağcılıkta her iki dağcının da benzer kabiliyette olması ve aralarındaki uyum önem arz etmektedir. Bu noktada “Deniz” bir dönem spora katılımındaki azalmayı uygun partner bulamamasına bağlamakta, “Mehmet” ise spora katılımındaki artışı tırmanış partneri ile aralarındaki uyumla ilişkilendirmektedir.

Bir de tırmanış partnerlerimle anlaşamıyordum (spora katılımın azaldığı dönemler için). Öyle bir uyum yoktu. Bu iş tamamen bir partner işi. (Deniz: 91-93)

O dönemde (spora katılımının arttığı dönem) aslında ona eşlik edebilecek çok fazla insan yoktu. Bir birimizin dilinden iyi anlıyorduk. Kamplarda da aslında uyumluyduk, tırmanışta da aynı şekilde. (Mehmet: 253-254)

Ardından sosyal medyanın da yardımı ile sosyal ağını güçlendirmiş olan “Deniz” kendisi ile benzer yeteneklere sahip partnerler bulduktan sonra spora katılım düzeyindeki belirgin artış olduğunu belirtmektedir.

Yakın seviyelerdeyiz (tırmanış partnerinden bahsediyor). O çalışmak zorunda olduğu için arada geliyor falan güçlü bir adam. Bir de artık şey... sosyal medya olsun, sağlam birileriyle de tanıştım, Türkiye’de iyi dağcılık yapan. Onlarla birlikte tırmanmaya başladım, onlardan bir şey öğreniyorum ve onların seviyesine yaklaştığımı gördüm. Dediğim adamlar, 20 yıllık dağcılık yapanlar da var. Bu sefer partner bulma olayım daha da kolaylaştı. (Deniz: 286-291)

“Volkan” ise özellikle uzun süreli yapılan dağcılık etkinliklerinde grupta benzer yetenekte kişilerin bulunmasının önemine dikkat çekmektedir.

Diğer türlü enerjisine temposuna alışkın olmadığı insanlarla biraz daha zorlaşabiliyor. Yani mesela en arkada kalıyor. Onu beklemek zorunda kalıyorsun. Çok önden gidiyor. İşte seni soğutuyor vesaire. Çok uzun tempolu yürüyüşlerde onların çok önemi oluyor açıkçası. Çok alışık olduğun ve senin partnerin olan bir adamla çok daha verimli kullanabiliyorsun o enerjiyi. Ama diğer türlü o kadar verim alınamıyor açıkçası. (Volkan: 267- 272)

Uzun süre tırmanış partneri olan üniversite arkadaşı ile ilişkisinin spora yansımalarını aktaran “Gökhan”, partneri ile ortak noktalarına dikkat çekmektedir.

O da yeni başlamıştı. Beraber duvarda tanıştık. Sonra biz onla çok iyi arkadaş olduk. Aynı eve çıktık. Oda bisiklet sürüyor. Ben aynı zamanda bisiklet de kullanırım. Beraber eve çıkınca, ikimizin yaptığı ve eğlendiği şeylerin ortak olması, mesela ben bugün tırmanmak istemiyorsam, çok hevesim yoksa o beni gazlıyordu. Hadi gidelim diye. Onun hevesi yoksa ben onu gazlıyordum. Biraz da böyle arkadaş, sosyal ortam, aynı evde olmamız da daha çok antrenman yapmama neden oldu o dönemde. (Gökhan: 71-76)

Birçok kitle sporunda ihtiyaç duyulduğunda bireyin kendisine partner bulması oldukça kolaydır. Fakat çok küçük gruplar tarafından icra edilen ekstrem sporlarda, sporun icrası sırasında bir partnere gerek duyulduğunda, kitle sporlarında olduğu kolaylıkta bu ihtiyaç karşılanamamaktadır. Katılımcılar benzer beceride, düşünce yapısında bireylerle bir arada olduklarında bu spora daha fazla katılım gösterdiklerini ifade etmiştir. Aynı zamanda bu sporun benzer kişilerle bir arada icra edilmesinin sağladığı doyumdan bahsedilmiştir. Bu doyum maddi (malzeme paylaşımı gibi) ya da manevi (cesaretlendirme gibi) olabilmektedir. Amatör dağcılar sıklıkla güvenlik nedeniyle iki ya da daha fazla kişilik gruplarla tırmanışı icra etmektedirler. Katılımcılar arasında en sık *solo* tırmanış yapan “Deniz” bile bu sporda benzerlerle bir arada olmanın önemine dikkat çekmektedir (“bu iş tamamen bir partner işi” Deniz). Aynı zamanda bu

spor aracılığıyla bireylerin edindikleri arkadaşlıkların çok uzun sürdüğü (“...hani benzer kafada insanlarla bir macera arayışı herhalde en çok çeken kısmı bu” Murat), bu arkadaşların kişilere duygusal fayda sağladığı ve kişileri spora katılım konusunda daha fazla motive ettiği (“...o beni gazlıyordu. Hadi gidelim diye. Onun hevesi yoksa ben onu gazlıyordum” Gökhan) görülmektedir.

#### **4.3. Sporun Rekabet İçermemesi**

Modern sporların doğasında ödül büyük yer kaplamaktadır. Postmodern, ekstrem vs. şekillerde adlandırılmakta olan sporlar ise her geçen gün endüstriyel pazarda kendisine alan açmaktadır. Daha önceki bölümlerde bahsedildiği gibi dağcılık ile iç içe geçmiş olan tırmanış sporu her geçen gün ödül peşinde rekabetçi yönle kaymaktadır. Başlı başına dağcılık sporu ise henüz tırmanış kadar yarışma konusu olmamaktadır. “Barış” görüşmenin büyük bölümünde bu sporun bireyselliğine, magazin değerinin bulunmamasına ve modern kitle sporlarından farklı bir doğası bulunduğuna dikkat çekmektedir. “Mehmet” ise yarışma içerip içermeme konusunda katılım gösterdiği diğer sporlarla dağcılık sporu arasındaki farka dikkat çekmektedir.

Dağcılığın izleyicisi yok. İzleyici yok. Seni pohpohlayacak gaza getirecek kimse yok. Hadi Hikmet ile Barış da bilmem ne dağına tırmanıyormuş hadi onları izleyelim. Öyle bir şey yok. Magazinel bir yanı yok. (Barış: 372-374)

O yüzden aslında birçok alana birçok spora göre o yarışı sonlandırıp o dinginliğe, o huzura kavuşmanın, iyi yollarından bir tanesi aslında dağcılık. (Mehmet: 104-106)

“Deniz” ve “Taner” ise benzer şekilde her geçen gün bu sporun rekabetçi öğeler kazandığına dikkat çekmekte fakat her iki bireyde bu sporun rekabetçi bir tutuma sahip olmadan da icra edilebildiğini ve kendileri için bunun asıl belirleyici özelliği olduğunu vurgulamaktadır.

Bir zirve tırmanışını sen kim daha erken çıkacak daha hızlı çıkacak gibi karşılaştırmalar, karşılaştırmaya konu da olabilir. Ama benim algım bu sporun herhangi bir başka insanla karşılaştırma ögesini içerisinde bulundurmadan yapılabiliyor olması. Hani bu daha çok kendi kendinle girdiğin bir mücadele gibi. Bu bana cazip geldi. Hani bireysel olmasının ötesinde bir karşılaştırma ögesinin olmaması içinde, bence çok değerli. (Taner: 67-71)

İnsan insana karşı değil de insan doğaya karşı da değil gerçi, ben karşı olma terimini çok sevmiyorum. Çünkü karşı olmanı gerektirecek bir şey yok yani. Doğayla beraber ama kendine karşı. (Taner: 139-140)

Spor tırmanışa genelde yöneliyorlar. Oraya spor tırmanış girince bu sefer hırslar da giriyor biraz. Çünkü derece sistemi dedim ya, bir üst bir üst derece, ha şu on çıkmış, ben on bir çıkmam lazım gibisinden hani örnek vereyim. O giriyor. Şimdi o yarışma dediğimiz olay ben kesinlikle yarışmalara katılmıyorum. (Deniz: 360-363)

Rekabetle birlikte ortaya çıkabilecek olumsuz duyguları vurgulayan ve bu durumdan olabildiğince uzak durduğunu ifade eden “Serkan”, rekabet içermeyen bu sporda somut ödüller kazanmanın ana amacı olmadığını altını çizmektedir.

Teniste oynuyorsun mesela, rekabet giriyor araya. Bazen öyle bir rekabete kaptırıyorsun ki kendini, şeye vurduğun zaman karşıdakine sanki bütün nefretini böyle ( gülüyor) aktarıyorsun... Dağcılıkta bu yok. Bu olmadığı için bunu sevdim. (Serkan 274-278)

Yok. Kimse sen sekiz bine çıktın diye sana madalya vermez. Tebrik eder. Sen kendin için yapmış olursun (gülümsüyor). (Serkan: 284-285)

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı gibi dağcılık sporunun herhangi bir yarışmaya konu olmaması, modern kitle sporlarına oranla daha az rekabetçi öğeler içermesi katılımcıları bu spora yönelten önemli etkenlerden biridir.

#### **4.4. Daha İyi Olma/İlerleme**

“Daha iyi olma/ilerleme” ana teması altında bir biri ile ilişkili olduğu düşünülen “sınırları zorlama, başarı, problem çözme ve fiziksel iyilik hali” alt temaları belirlenmiştir. Burada dikkat çeken nokta katılımcılardaki “daha iyi olma” isteğinin karşılaştırma kriterinin yine katılımcının kendisi olmasıdır. Hiçbir görüşmede bir başka dağcıdan iyi olma, bir başkasına üstün gelme gibi bir motivasyon kaynağı bildirilmemiştir. Bu nedenle görüşmelerde özellikle bu temayı “meydan okuma” olarak adlandırmaktan kaçınılmıştır.

Araştırmada kimi bireylerin sıklıkla bir konuda “uzmanlaşmayı” ifade etmek için “profesyonelleşmek” terimini kullandığı görülmüştür. Tüm görüşmenin içeriği birlikte değerlendirildiğinde “profesyonelleşme” gayesinin bildirildiği cümlelerde, herhangi bir spor kulübü ile sözleşme imzalamak ya da sponsorluk antlaşması yapmak gibi niyetin olmadığı görülecektir. Katılımcılar “profesyonelleşmek” kelimesini becerisini geliştirme, uzmanlaşma, ustalaşma amacını dile getirmek için kullanmışlardır.

##### **4.4.1. Sınırları Zorlama**

Görüşmelerin büyük kısmında sınırları zorlama temasını destekleyecek veriler elde edilmiştir. Burada tamamen kişinin kendisine yönelik bir sınırdan bahsedilmekte, herhangi bir toplumsal sınırın ya da dağcılık rekorunun aşılmasını içeren ifadeler bulunmamaktadır. Ayrıca sürecin sürekliliğine bir vurgu yapılmaktadır. Dağcılığı daha çok “kendinle girdiğin bir mücadele” (Taner: 69-70) olarak tanımlayan “Taner” bu meydan okumayı aşağıdaki şekilde tanımlamaktadır.

Kendi kendine meydan okumanın en keyifli ve en ödüllendirici yönlerinden, ödüllendirici şekillerinden birisi diyebilirim. (Taner:36-37)

Kendine meydan okuyup o meydan okumayı bir şekilde başarıyla kazandıktan sonra insanın özgüvenine ve kendine olan, kendi benliğine çok ciddi bir katkısı oluyor. (Taner: 84-86)

Görüldüğü gibi meydan okuma doğrudan kişinin yaşadığı bir içsel süreci ifade etmekte ve bir başka sporcuyu hedef almamaktadır. Ve yine kişinin buradaki amacının var olduğundan daha iyi bir pozisyona gelmek, ilerlemek olduğu görülmektedir. “Her yıl daha ilerisini” kendisine hedef

koyduğunu belirten “Deniz”, spora katılımının arttığı dönemler için aşağıdaki örnekte farklı alanlardaki hedeflerine vurgu yapmaktadır.

O 2016 yılından beri hep hedef koydum (spora katılımının arttığı dönem). Her yıl bir yıl önceki çıktığım derecenin bir üstüne çıkacağım. Bu kışın da öyle, kaya tırmanışında da öyle ya da farklı şeyde de. (Deniz: 58-60)

“Volkan” ve “Barış” ise ilerlemenin sürekliliğine vurgu yapmaktadır. Ayrıca her iki katılımcı da sporun hayatlarındaki merkezi yerine vurgu yapmakta.

Dağcılık her zaman benim için önemli bir yerde olacak. Dediğim gibi belki elli yaşında altmış yaşında da zirveler deneyip onlara çıkacağım. Her zaman işte insanın kendi zirvesi koyduğu noktadır yani. O nokta her zaman değişecek. Yani dünyanın çatısına Everest’e tırmandığımda bile bu devam edecek. Bitmeyecek diye düşünüyorum. Çünkü çok daha zor zirveler var. Ne kadar daha düşük seviyede olsa da yükseklik olarak o durum hiçbir zaman bitmeyecek diye tahmin ediyorum. (Volkan: 351-355)

Sıradakine bir hedef koyuyor. Bu sürekli olarak artan bir grafik olarak devam ediyor. Öğrenim, aslında bir şeyi öğrenme ömür boyu devam ediyor. Bu adamlar hayatlarının merkezine sınırları zorlama üzerine bir yapı kurmuşlar. (Barış: 176-178)

Aynı anda farklı düzeylerde birçok ekstrem spora katılım göstermiş olan ve an itibariyle uzun süredir dağcılığa katılım gösteren “Taner” diğer sporlardan dağcılığı ayırırken, bu sporun sınırlarının bulunmamasına vurgu yapmaktadır.

Ama benim daha çok zaman ayırdığım iş tüplü dalıştı. O bölgede o alanda çok şey dediğim gibi gelişime veya kendini böyle zorlamaya ileriye taşımaya çok aşırı fazla bir alan bulamadım işin gerçeği. O yüzden tırmanış benim için daha iyiydi. Üst sınırı yok yani kendini hakikaten sonuna kadar zorlayabilirsin. (Taner: 158-161)

#### 4.4.2. Başarı

Birçok eylemde olduğu gibi sporda da başarı birey için belirgin bir motivasyon kaynağı oluşturmaktadır. Çalışmada başarının kriterinin ne olduğu araştırılmamıştır. Fakat başarının kriterini belirlerken “Murat’ın” bir başka dağcıdan aktardığı “en iyi dağcı, yatağında ölen dağcıdır” ifadesini dikkate almak ekstrem bir spor için uygun olacaktır. Daha önce de başarılı zirveden çok, zirveye giden yolda yaşadıklarının kendisini motive ettiğini belirten ve zirveye ulaşmayı bir başarı kriteri olarak görmeyen “Cem” dağda karşılaştığı ekstrem koşullarla başarılı bir mücadelenin kişiye sağladığı özgüvene vurgu yapmakta.

Ama şey görüyorsunuz yani aslında çok daha kolay geliyor size. Şehirdeki sorunlar şehirdeki problemler. Dağda o gece yaptıklarınızdan sonra defalarca ekstremite ile boğuşmuşsunuz, rüzgarla boğuşmuşsunuz, bazen ölümcül bir şey yapıyorsunuz sonuçta. Sizin yerinizde başka birisi olsa o odadaki insanlardan herhangi birini koysak belki o geceyi geçiremez orada. Fakat siz yapıyorsunuz. Bu da tabii güven, özgüven veriyor insana bu var. (Cem: 246-250)

Şehir hayatındaki insanların sizin başarılı tırmanışınızdan haberdar olmadığını vurgulayan “Deniz” başarının tek başına sağladığı hazzı dikkat çekmektedir.

Kimse senin o tırmanışı yaptığını önemsemeyecek ama böyle bir yapma hissi, tebrik edilmedi şeydir falan. O haz diyeyim hani bir şeyin başarmanın hazzı seni aslında çekiyor biraz da. (Deniz: 165-667)

“Taner” başarı hissi yaşamak için bireyin mevcut düzenini değiştirdiğini ve sınırlarını zorladığını, “Murat” ise her başarının bir sonraki tırmanışa etkisini aktarırken; her iki katılımcı da başarının sağladığı hazdan bahsetmektedir.

Bazen de nedenini tam olarak bilmiyorum ama hani fırsat bulup gidip çok keyif alıp özellikle de yapmak isteyip planladığımız şeyi başarıyla yapar geri dönersek bu pozitif bir geri dönüt oluyor. Daha fazla, daha fazla yapmak istediğim dönemler oldu. (Murat: 372-374)

Dediğim gibi bir başarılı bir şey yaparsanız, planladığımız bir şeyi gerçekleştirdince daha da motivasyon artıyor. (Murat: 407)

Sonuçta kendini orada bir zorlama eylemi var. Neden kendi güvenli alanımdan çıkıp, kendi konfor alanımdan çıkıp kendimi böyle bir zorlama işlemine giriyorum diye kendi kendini insan sorguluyor. Ama bence sonuçta o işi başardıktan sonra insanın kendinden aldığı tatmin bu işi yapma motivasyonunu veriyor insana. (Taner: 54-57)

#### **4.4.3. Problem Çözme**

Katılımcılar sporun sağladığı beceri gelişiminin yanında özellikle dağcılık sayesinde kimi alanlarda yeteneklerinin geliştiğini ifade etmektedir. Yine bu sonuçlar bireyin sosyal hayatını da olumlu yönde etkilemekte ve kişiyi bu spora katılım yönünde daha çok motive etmektedir. “Volkan” ve “Barış” bu sporun bireyin problem çözme becerisini geliştirdiğine vurgu yapmaktadır.

Bana öz güvenimi artırmada yardımcı oldu. Belirli çözülmesi zor, durumlara çözüm getirebilme yeteneğimin geliştiğini gördüm. Biraz böyle hayatı bulmaca gibi düşünüp görüp onu çözebilme durumuna doğru ilerleme durumu aslında. (Volkan: 294-296)

Aslına bakarsan tırmanış bir problem çözme yeteneği benim için. Tırmanış mantığı, dağcılık mantığı bir problem çözme yeteneği, kişinin problem çözme yeteneğini geliştiren bir şey. Liderlik vasfını da geliştiriyor. (Barış: 421-423)

“Cem” ise günlük yaşamında sorun yaşadığı birçok konuyu dağcılık sporunda kazandığı problem çözme becerisi sayesinde aştığını ifade etmektedir. “Cem” problem çözme becerisindeki gelişimi farklı bakış açıları kazanma, düzenli olma ve planlama becerisi ile de ilişkilendirmektedir.

Ama daha çok psikolojik anlamda olduğunu söyleyebilirim. Yani daha önceki gözümde büyüyen bazı problemler artık şehir hayatı içerisindeki problemler problem olmaktan çıktı. Daha şey gözle bakmaya başladım ya bunu da yaparız, sorun yok. (Cem: 239-241)

Şöyle şimdi olumlu etkiler açıkçası ben, planlama ve düzen konusunda bana çok olumlu etkileri oldu. (Cem: 228-229)

Yani şöyle ben çok daha düzensiz bir insandım şimdiki olduğuma göre. İşte ne bileyim masam daha dağınıktı iş yerinde. Ondan sonra (gülümsüyor) evimde eşyalarım biraz daha dağınıktı. Şimdi dağcılık sporundan sonra mecburen şey olmak zorundasınız. Düzenli olmak zorundasınız. (Cem: 231-233)

#### **4.4.4. Fiziksel İyilik Hali**

Farklı sporlarda olduğu gibi dağcılık da ciddi kondisyon, fiziksel güç ve esneklik gerektiren bir ekstrem spordur. Katılımcılar bu sporun daha iyi icrası için beslenmelerinde değişikliklere gittiklerinden, spor sayesinde vücutlarını disipline ettiklerinden ve sporun bireyi fiziksel olarak güçlendirdiğinden bahsetmektedir.

Yani işte yaklaşık otuz kilometre yürüdük mesela o bahsettiğim on iki saatlik tırmanışta. Yani normalde insan bedeni hani onun için yorulur. Sıkıntıya girer. Ama siz öyle zirveleri çok kez yaptığınızda bedeninizi terbiye etmiş oluyorsunuz. Yani bedeninize çok büyük bir faydası oluyor. (Volkan: 62-64)

Ondan sonra bu işin biraz fiziki olarak da hani şey yeterlilik istediğini gördüm. E o zamanlar sigara içiyordum. Şimdi yaklaşık üç yıldır içmiyorum. İlerledikten sonra. (Deniz: 30-31)

İnsanların zorlandığı şeylerde ben hiçbir şekilde zorlanmıyorum. İşte bir yerden bir yere yürümek, ne bileyim işte bir çantayı taşımak, eve bir poşet getirmek, gibi şeylerde ben bunları çok rahat yapabiliyorum ve bunun farkındayım. Ve bel ağrısıdır, fiziksel bir ağrıdır hiçbir şekilde hissetmiyorum. (Gökhan: 322-325)

Burada dikkat çeken noktalardan bir diğeri de katılımcıların spora katılımlarını etkilediği düşünülen fiziksel iyilik hali temasının herhangi bir şekilde başkaları tarafından fiziksel beğeni içermemesidir. Yani herhangi bir katılımcı fiziksel olarak başkaları tarafından beğenilmeye vurgu yapmamış, katılımcılar daha çok güç ve kondisyona vurgu yapmıştır.

#### **4.5. Merak ve Keşfetme**

Ryan ve Deci'nin (2000) de belirttiği gibi merak başlı başına bir içsel motivasyon kaynağı olarak dikkat çekici bir yerde yer almaktadır. Birçok ekstrem sporda olduğu gibi dağcılık sporu bu sporu icra etmeyen kişiler tarafından sıklıkla merak edilmiş ve tartışmalara, kitaplara, filmlere konu olmuştur. Katılımcıların özellikle spora başlama aşamasında içinde buldukları merak duygusunun etkili olduğu görülmüştür. "Volkan" ve "Gökhan" temel olarak spora başlama motivasyonunun merak olduğunu ifade etmektedir.

Yani temel olarak teşvik eden şey merak olsa gerek, ikincisi de sosyalleşme olsa gerek. (Gökhan: 121- 122)

Başta çoğu kişi merak bence. Bir etkinlik hani. Deniyor yani açıkçası. Başta herkes deniyor. O zorluk seviyesine göre ya onu kaçırıyor o yüzden hani bilinçli dağcılık kulüplerinde en zordan başlanmıyor. (Volkan: 148-149)

Spora başlama sırasında daha önce de belirttiğimiz gibi bireyin motivasyonunu ebeveyn tutumu ve sosyal çevre belirgin şekilde etkilemektedir. "Barış'ın" belirttiği gibi sosyal baskılar

bireyi spordan bir süre uzak tutabilmekte fakat merak duygusu ile harekete geçen birey bir şekilde sporla temas kurabilmektedir.

“Bunu yapmana izin vermiyorum”. E öyle olunca tabii hedefler başka bahara erteleniyor. Ama içindeki merak duygusu gitmiyor. (Barış: 119-121)

“Taner” ve “Deniz” ise dağcılık sporuna hiç ilgileri olmadığı halde, bu sporla tamamen şans eseri karşıladıklarını ve merak duygusu ile sporu denediklerini ifade etmiştir.

Yo hakikatken kelimenin tam anlamı ile şans eseri oldu diyebilirim yani ( gülüyor). Hani bu görüp sadece orada dışarıda olan bir duvardı bu hani kapalı bir ortamda değil de dışarıda olan bir yapay duvardı. Onu görüp ha neymiş ya bu ben bunu bir deneyeyim falan kafasında gidip denedim. Baktım keyifli bir şey zaten genel olarak sporla oldum olası aram hep iyiydi. (Taner: 19-22)

Öyle yalan değil hani hem ortam olsun öyle bir uğraşım olsun diye önünden geçerken tesadüfen bu ekipman koymuşlardı ilgimi çekti bu dağcılık ekipmanları falan. Farklı geldi hani daha önce filmde gördüğüm, hani böyle dağcılık filmleri vesaire oluyordu ama pek hiç alakam yoktu. Hani gram ilgilenmiyordum (gülüyor). (Deniz: 10-13)

Spora başladıktan sonra bu sporu devam ettirmede ve sporda ilerleme sağlamak için yine merakın etkisi vurgulanmaktadır.

O bilinmezlik falan hoşuma gidiyor. Mesela yeni bir yerler denemeyi çok seviyorum. Çıkamasam da. Hiç öyle bir hat yok. Gözüne kestiriyorsun. (Deniz: 163-164)

Bizim bir standartımız var ama bizde de işte o standartların dışında delice şeyler yapan insanlar var (gülümsüyor). Bu ama yapmış olmak için değil. Merak duygusu. Acaba bunu yapabilecek miyim? (Barış: 172-174)

Bu dünyayı keşfettikçe aslında siz de heyecanlanıyorsunuz. Daha fazla yapmak istiyorsunuz. (Cem: 164-165)

Brymer ve Schweitzer’in (2017) belirttiği gibi ekstrem spor deneyimi katılımcıların manevi potansiyellerini keşfetmelerine yardımcı olabilmektedir. “Mehmet” dağcılık sporunun sadece çevresel değil bireyin içsel süreçlerine yönelik farkındalığını arttırdığına, bu farkındalığı sağlamak için daha fazla spora katılım gösterdiğini ifade etmektedir.

Kendini çok daha çabuk tanıyabiliyorsun. Çok daha çabuk keşfedebiliyorsun, sınırlarını çok daha çabuk öğrenebiliyorsun, gücünün farkına varıyorsun aslında, neyi yapıp neyi yapamayacağını. Belki diğer sporlar da bedensel olarak o gücü keşfetmeye yardımcı oluyor ama bunda sadece bedensel güç değil, zihinsel sınırlarını keşfediyorsun, ruhsal potansiyelinin farkına varıyorsun. (Mehmet: 267-271)

Bireyi çevresindeki dünyayı keşfetme yönünde harekete geçiren uyarıcı kaynaklı bir güdü olan merak (Morris, 2002), dağcılık sporuna başlama konusunda katılımcıların motivasyon kaynaklarından bir diğeri olmuştur. Katılımcılardan “Barış” sosyal çevresi tarafından spora katılımının engellenmesi sonrasında uzun süre bu spora başlayamadığını fakat “içindeki merak duygusunun” ortadan kalkmadığını ifade etmiştir. Yakın çevresi tarafından dağcılığa yönlendirilenler dışında katılımcılar merakla bu spora yönelmiştir. Merak sadece spora başlama



değil sporu devam ettirmede de etkin bir motivasyon olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyleri farklı rotalarda, farklı dağlarda tırmanmaya iten güçlü bir güdü olarak spora katılıma etkisi görülmüştür.

#### 4.6. Kontrol

Kontrole sahip olmak ya da sahip olduğu algısı bireyi motive eden bir diğer husustur. Fakat burada dikkat çeken kontrolü kaybettiği hissi sonrası bireyin spora katılımının daha fazla oluşudur. Yaşanan kazalar sorgulanmış ve katılımcıların kaza sonrası spora katılımının azalmadığı aksine artış gösterdiği dikkat çekmiştir.

O an ne hissettim (gülüyor). Güldüm. Şanslıymışım dedim hani. Çünkü ertesi gün bizim alt dönemler var yürüyüşten klasik çok kolay, Aladağların en kolay zirvesine yürüyerek çıkacaktık. O bizim tam o kulvar dediğimiz 450 metre, bir etabında 25-30 metrelik de bir şelale var, donmuş. Kırılıyor sürekli ve kar kulvarı. 55-60 derece eğim var. Hani orada bir an dedim şanslıymışız... Yok azalmadı (spora ilgiden bahsediyor). Ya o yıl biraz azalmıştı (sesi yükseliyor) o faaliyetten sonra aksine arttı. (Deniz: 79-87)

Orada daha fazla bulunmak belki şöyle de bir şey vardı hani bu bir kanıtlama ihtiyacı. Bir kaza oldu. Ama ben hala gitmeye devam edeceğim. İşte gösteriyorum bunu çünkü çevreden insanlar bu işle ilgilenmeyen yakınlarımız, tanıdıklarımız, ailemiz hani bak işte oğlum başına bunlar da gelebilir. Bak arkadaşım bu da olabilir. İşte görüyorsunuz işte. Bu kadar eğlenceli diyordunuz ama bak ölüm varmış falan gibi bir yaklaşım da vardı tabi doğal olarak insanlar endişeleniyor. Bir miktar buna da bir hınç olabilir. Böyle diyorsunuz ama ben hala bunu yapmaya devam edeceğim. (Murat: 258-264)

Katılımcılar sporda kontrolün ellerinde olduğunu ve bu kontrolün kendilerine ikincil kazançlar sağladığına vurgu yapmaktadır.

Her şeyin sizin kontrolünüzde olup tek bir noktaya odaklandığımız yani hiç hata yapmadan yanlış yapmadan bu işi yapacağım kendimi bu durumdan çıkaracağım zirveye ulaşacağım ulaşsam bile geri döneceğim. Sağ salim bir şekilde eve geri döneceğim. Bu tekil düşünce yapısının içerisinde aslında bütün her şey dünyadaki diğer her şey önemini kaybediyor. E o noktada inanılmaz özgür olduğunuz bir noktaya geliyoruz bence. (Murat: 225- 232)

“Cem” sporun içerdiği riskin farkında olduğunu fakat bu riski en aza indirmenin kendi kontrolünde olduğunu vurgulamaktadır.

Dağcılıkta her zaman bir risk unsuru var. Neticede yaptığımız iş riskli bir iş. Ama bu riski minimize etme bizim elimizde olan bir şey. (Cem: 84-85)

Ve de adrenalin duygusu bu risk kontrolü. Aslında bir risk var ortada ama bu sporda bunu kontrol edebiliyorsunuz. Bu kontrol etme olayı beni daha çok ilgimi çekerek başladı. Yani bodoslama bir risk yok yani. Göz karartarak gitmiş bir risk yok. Tamamen kontrol altında tutarak yapıyorsunuz bu işi. Şey çok ilginçtir mesela düştüğünüzde bazen bir şey olmayacağını bilirsiniz. Ama gene de korkarsınız. Zaten bu adrenalin duygusu buradan geliyor. Bu beni en çok zaten tutuyor bu işte.

Korkmama rağmen tekrar deniyorum. Korkmama rağmen tekrar deniyorum bir şekilde. (Gökhan: 62-68)

#### **4.7. Uzaklaşma**

Dağcılık sporu bireyin günlük yaşamında karşılaştığı birçok sıkıntıya hem çözüm oluşturmakta (“Daha İyi Olma” ana teması altında “problem çözme” temasında ele alınmıştır) hem de bu sıkıntılı durumlardan uzaklaşma için bir yol olarak görülmektedir. Uzaklaşma isteği iki alt tema altında gruplandırılmıştır.

##### **4.7.1. Şehirden ve İnsanlardan Uzaklaşma**

“Volkan” sporun yapıldığı ortamın “insanlardan izole oluşuna” vurgu yapmakta, “Deniz” ise şehirde “özgürlüğünün kısıtlandığını” belirtmektedir. Her iki katılımcının spora katılım motivasyonları aynı zamanda şehir yaşamından uzaklaşma boyutunda değerlendirilebilir. Diğer taraftan “Serkan” sporun sadeliğine vurgu yapmakta ve sporun şehrin kalabalığından bir kaçış yolu olduğunu ifade etmektedir.

Biraz da şey, artık çok fazla kalabalık var. Ya artık gerçekten gerekli hale geliyor dağ yani (gülüyor). Sadelik yani. Yapamıyorsun yani artık mesela ben bir ay şehirde kaldığım zaman acayip daralıyorum. İki gün kalıyorum geliyorum yenilenmiş olarak şey yapabiliyorum yine kendi kaldığım yerden devam edebiliyorum. (Serkan: 555-558)

“Murat” ise rutin şehir hayatından dağcılık sporu sayesinde uzaklaşabildiğini ve bunun yeni bir macera yolu olduğunu belirtmektedir.

Yani bu şehir içerisindeki yaşantımızın ötesinde burada çünkü her şey bir şekilde bize sunuluyor. Şu sodayı bile söylediğimde birileri gidip getiriyor. Bir alışveriş içerisindeyiz. Her şey az çok belli. Acıkmadan aslında sadece saati geldiği için yemek yiyoruz. İşte hani çok uykumuz olmasa bile saati geldiği için yatıyoruz. Belirlenmiş bir düzen ve bir şey var her şey bir paketlenmiş bir biçimde önümüze sunuluyor aslında. Hani bunun bu kalıbın dışına çıkmak bir macera aslında. Asıl çeken kısmı bu. (Murat: 212-217)

Bence gene en baştaki bir macera isteği var. Yani hepimizin içinde biraz böyle önümüze sunulmuş bu hayatın dışında bir şeyler yapmak. Onun dışında doğada bulunmanın kendisi de insanları çekiyor büyük bir çekici yanı olduğunu düşünüyorum. Yani çekici yanlarından bir tanesi. Yaşadığımız şehirlerin, şehirleşme ve beton içerisinde tıklıp kalmak insanlarda ciddi bir kaçış ihtiyacı uyandırıyor. (Murat: 320-324)

Şehirden ve insanlardan uzaklaşma temasındaki ifadeler daha çok kişinin tanımadığı insanlardan, kalabalıktan uzaklaşma isteğini ve bu isteğin karşılanmasında sporun işlevini içermektedir. Burada katılımcılar şehir yaşamının kalabalığından ve şehir şartlarından rahatsızlığı dile getirmiştir. Farklı bir ifade ile sıkıntı verici bir durumdan uzaklaşma arzusu dile getirilmektedir.

##### **4.7.2. Sosyoekonomik Kaygılardan Uzaklaşma**

Katılımcılar sporun aynı zamanda sınav kaygısı, duygusal ilişkilerdeki problemler, ekonomik problemler, iş yaşamındaki sorunlar ve yaşadıkları başarısızlıklardan uzaklaştırdığını ifade etmektedir.

Dediğim gibi mutlu oluyorum. Çünkü şey, yalnızım, bi kaygı, kaygılarımı unutuyorum orada. E şimdi para kazanma kaygısı, buraya gelince başlıyor, ay sonu yaklaşınca. Hani ama orada onların hepsini atlatıyorsun. (Deniz: 352-354)

Çok rahatlatıyordu yani şu açıdan rahatlatıyor. Birçok şeyden uzaklaştırıyor yani hayatta şey var çok fazla hani yapmaya çalıştığın ama başaramadığın bir sürü şey var. (Serkan: 154-155)

Özellikle şehirde yer alan spor tırmanış duvarları sayesinde sıklıkla antrenman yapma fırsatı bulduklarını belirten “Gökhan” ve “Barış”, gün içerisinde yaşadıkları kaygılardan bu tırmanış duvarlarında antrenman yaparak uzaklaştıklarını ve içsel bir sorgulamaya giriştiklerini ifade etmektedir.

Açıkçası aile ve böyle işte kendi kız arkadaşım ile yaşadığım sorunlar, iş hayatımda yaşadığım sorunlar büyüdükçe, benim buraya gelip daha çok tırmanma hevesim artıyor. Yani oradan uzaklaşıyorum. O benim tekrar kendimi toparlamamı sağlıyor. (Gökhan: 193-195)

Moralim bozuluyordu, gidiyordum orada antrenman yapıyordum, sevgilimden ayrılmıştım terk etmişti gidiyordum orada antrenman yapıyordum. Sınavım kötü geçmişti gidiyordum antrenman yapıyordum. Param yoktu gene gidiyordum antrenman yapıyordum. Sürekli bir bahane mi buluyorsun git kendinle yüzleş. Orada çünkü kendinle yüzleşiyorsun. (Barış: 258-262)

Uzaklaşma temasının altındaki bir diğer alt tema sosyoekonomik kaygılardan uzaklaşmadır. Dağcılık sporuna katılım göstermek ekonomik sorunların unutulmasında birey için işlevsel bir rol oynamaktadır. Katılımcılar iş hayatındaki ve duygusal ilişkilerindeki problemleri unutmak için de spora katılım göstermektedir.

#### **4.8. Doğada Bulunma**

Ekstrem spor oluşunun yanında aynı zamanda bir doğa sporu olan dağcılık için doğada bulunma beklendik bir motivasyon kaynağıdır. Nitekim katılımcılar “şehirde ve insanlardan uzaklaşma” teması ile çoğunlukla iç içe olmak üzere doğada bulunma arzularının da bu spor sayesinde tatmin edildiğini ya da başka ifade ile doğada bulunma motivasyonu ile bu spora yönelindiklerini belirtmişlerdir. “Cem” özellikle bu sporu tercih sebepleri arasında doğa ile iç içe olmasını gerekçe göstermektedir.

Ben daha çok hani daha doğa ile vakit geçirebileceğim, doğa ile iç içe olabileceğim bir sporu tercih ettim. (Cem: 139-140)

Modern çağın insanı için özellikle şehirde yaşayan insanlar için bu bir ihtiyaç yani doğada vakit geçirme. Bir şekilde bunu da gideriyorsunuz dağcılıkta. (Cem: 165-167)

Çünkü şehirde İstanbul’da büyüdüm ben. Hep böyle bir özlem vardı. Yani doğaya gitmek, bir dağa, dağcılık yapmak... (Cem: 20-21)

Diğer taraftan bu spor aracılığı ile sadece doğada bulunmak kişiler için bir mutluluk kaynağı olabilmektedir. Kapalı alanlarda kalamadığını ve doğada bulunmayı sevdiğini belirten “Deniz” ile benzer ifadeler “Gökhan” tarafından da dile getirilmiştir. “Mehmet” ise doğada bulunmanın kendisine sağladığı içsel huzura ve zirveye ulaşmadan da dağda bulunmanın değerine dikkat çekmektedir.

Ama doğa sevgisi ve doğa bilinci olarak da doğada kalmayı, yani çok seviyorum. O beni baya tatmin ediyor. Hatta bazen şehre dönmek istemiyorum. (Gökhan: 183-184)

Biz bünyemizde doğanın elementlerini taşıyoruz. Doğanın yapı taşları var. Haliyle kendimizi en iyi hissettiğimiz, en bütüncülleştirdiğimiz ortam yine doğa. Dağlar aslında. Biz oraya çıktığımızda çok daha huzurlu, çok daha dingin, çok daha stressiz, çok daha böyle kendimiz oluyoruz aslında. (Mehmet: 101-104)

Niye dağların hep zirvesine çıkma ihtiyacı duyuyoruz onu bir türlü anlayamadım. Aslında dağların eteklerinde olmak, orada kamp kurmak, oradaki faunayı florayı keşfetmek ya da ne bileyim oradaki bitki örtüsü ile haşır neşir olmak, zirveye çıkmaktan çok çok daha üstün bir ayrıcalık benim için şu anda. (Mehmet: 70-73)

Ayrıca kimi sporcular için sporun icra edildiği mekan aynı zamanda keyfili bir tatil imkanı da sunmaktadır.

Onun dışında şöyle biraz aslında insanların klasik tatil olarak baktığı şey benim için oraya gitmek. Hani ben deniz kenarında çok keyif almıyorum zaten. Deniz kenarı tatili ya da benzer şeyden. Onun yerine bunu tercih ediyorum. Daha böyle şu noktada herhalde daha alışılmış, daha alıştığım, daha kendimi rahat hissettiğim yer olarak da bakıyorum. Bir yandan yani olayın kendi sportif şeyi dışında sadece oradaki kamp yapmanın keyfi bile sevdiğim bildiğim bir manzara. Bunlar olabilir herhalde gitmem için. (Murat: 281-286)

## 5. TARTIŞMA

Kültürden bağımsız şekilde var olduğu düşünülen üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanma düzeyi bireyin içsel motivasyon düzeyini ve davranışın öz belirleme düzeyini doğrudan etkilediği kabul görmektedir (Chirkov ve diğerleri, 2003; Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000). Yapılan görüşmeler ve elde edilen verilerin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizi sonucunda motivasyon ile ilişkili olabilecek sekiz ana tema ve alt temaları ortaya çıkmıştır (Tablo 4.1.). Bu bölümde elde edilen temaların literatürde yer alan bilgilerle ele alınmasına ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesi ile ilişkili olabileceği düşünülen bazı temaların tartışmasına yer verilecektir. Fakat öncelikle ekstrem spor ayırımına ve dağcılık sporunu diğer sporlardan ayıran özelliklere değinmekte fayda olacaktır.

Ekstrem spor tanımı ve hangi sporların bu tanım içerisinde değerlendirilebileceği Brymer ve Gray'in (2009) ifadesi ile hala güçlü bir tartışma konusudur. Farklı araştırmacılar ekstrem spor tanımında limitlerin zorlanmasına ve hatanın doğru yönetilememesi durumunda ölümle

sonuçlanmasına vurgu yapmaktadır (Brymer ve Oades, 2009; Brymer, 2005; Rotillon, 2006 s. 411; Willig, 2008; Woodman ve diğerleri, 2010). Fakat ekstrem sporları modern kitle sporlarından ayıran güçlü noktalardan bir diğeri ise postmodern zamanların ürünü olmasıdır (Breivik, 2010; Jirasek, 2007; Wheaton, 2004). Daha farklı bir ifade ile modern kitle sporlarının kurallarına ve sınırlarına uymamasıdır. Örneklendirmek gerekirse, modern kitle sporlarından kayakla atlama, boks ya da F1 yarışları ele alınabilir. Söz konusu spor branşlarında her geçen gün sınırlar zorlanmakta ve hatanın doğru yönetilememesi durumunda kazanın ölümle sonuçlanması muhtemeldir. Fakat bu gerçek bu sporları ekstrem sporlar arasına almaz. Modern kitle sporlarının keskin sınırları ve katı kuralları bu sporların içerisinde büyük yer kaplamaktadır. Aksine ekstrem sporlar modern sporların bu yapılandırılmış, sınırlandırılmış ruhuna bir başkaldırıyı ifade etmektedir. Midol'un (1993) da ifade ettiği gibi ekstrem sporlar gelenekseli reddetmekte, sporla sanatı bir araya getirerek yaratıcılığı canlandırmakta ve en önemlisi eylemin kendisinden çok deneyime odaklanmaktadır. Araştırmada görüşme yapılan katılımcıların farkı ifadeleri bir araya getirildiğinde bu katılımcılar için dağcılık sporunu diğer sporlardan ayıran özellikler arasında; önceden düzenlenmemiş doğal ortamlarda icra edilmesi, sürekli sınırların zorlanması, ölümcül risk içeren fakat bu riskin yeterli çaba ile kontrol edilebilmesi ve modern kitle sporlarının rekabetçi ruhuna karşı durması gibi nedenler sıralanabilir. Diğer taraftan her geçen gün kültürel özgünlüğünü kaybederek (Rinehart ve Sydnor, 2003) rekabetçi bir yapı ile ticari bir ürün haline gelen ve modern kitle sporlarına benzemeye başlayan (Mounet ve Chifflet, 2003) ekstrem sporun içerisinde bulunduğu değişim araştırmaya katılanlar için de belirgin bir rahatsızlık oluşturmaktadır. Fakat unutulmamalı ki araştırmanın doğası gereği sadece katılımcıların aktarımlarından hareketle yapılan bu ayırım genellenebilir değildir. Bir başka ekstrem spor katılımcısı için sporun her geçen gün kitle sporu haline gelmesi arzu edilen bir durum olabilir. Bu ayırım araştırma bulgularının değerlendirilmesi sırasında okuyucuya yol göstermesi için yapılmıştır.

Birinci bölümde bahsedildiği gibi ekstrem spor sınıflandırması altında birçok farklı spor türü bulunmakta ve bu sporların birçoğu da birbirinden çok farklı özellikler içermektedir. Sadece amatör dağcılarla yürütülen bu çalışmada bu kişilerin dağcılık sporuna katılım motivasyonları araştırılmış ayrıca belirli bir spor branşına katılım gösteren kişilerin genel bir spor grubunda (ekstrem sporlar) deneyimleri araştırılmıştır. Katılımcıların birçoğu aynı zamanda farklı branşlarda ekstrem olarak adlandırılan ya da adlandırılmayan sporlara katılım gösterebilir de ağırlıklı katılımları dağcılık sporudur. Willig'in (2008) belirttiği gibi farklı ekstrem spor branşlarında yapılacak çalışmalarda katılım motivasyonları ile alakalı farklı sonuçlara ulaşmak muhtemeldir. Nitekim dağcılık gibi aynı zamanda doğa ile içiçe olunan bir ekstrem spora katılım motivasyonunu işaret eden "doğada bulunma" temasının *BASE Jumping*, kayak ya da serbest koşu (*free running*) gibi ekstrem sporlarda yer alması muhtemel gözükmemektedir. Bu çalışmada

katılım motivasyonunu açıklamak için ortaya konan “doğada bulunma, anı yaşama, sınırları zorlama, benzerlerle bir arada olma, uzaklaşma” temalarının, Willig’in (2008) dağcılık ve gökyüzü dalışı sporlarına katılım gösteren bireyler için ekstrem spora katılımın anlamını araştırdığı çalışmasındaki temalar ile desteklendiği görülmektedir. Ewert’in (1985) dağcılığa katılım yönünde belirlediği 6 temel motivasyon kaynağından “zorluk, kontrol odağı ve fiziksel ortamın” sırasıyla bu çalışmada elde edilen “sınırları zorlama, kontrol ve doğada bulunma” temaları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Aynı çalışmada farklı düzeylerde spora katılım göstermiş bireylerin farklı motivasyonlarla spora katılım göstereceği belirtilmekte ve daha deneyimli sporcuların spora katılım yönünde daha fazla içsel motivasyonlarla harekete geçeceği öngörülmektedir. Bu çalışmada da en az beş yıl spora katılım göstermiş deneyimli katılımcıların Ewert’in belirttiği gibi “kontrol ve sınırları zorlama” gibi içsel motivasyonlarla spora katılım gösterdiği görülmektedir. Willig’in (2007) farklı ekstrem sporlara ait deneyimi araştırdığı fenomenolojik çalışmada elde edilen temalardan “meydan okuma (gelişen özelliklerini yansıtmaya), ustalık ve beceri, diğer insanların varlığı” temalarının; sırasıyla bu çalışmadaki “sınırları zorlama, daha iyi olma/ilerleme ve benzerlerle bir arada olma” temaları ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Allman ve diğerlerinin (2009) ekstrem spor olarak kabul edilen *BASE jumping* sporunu icra eden kişilerin spora katılım motivasyonunu araştırdığı çalışmada yapılan analizler sonucu hiyerarşik bir değer haritası çıkarılmış ve 18 içerik belirlenmiştir. Allman ve diğerlerinin (2009) elde ettiği veriler, “sporun rekabet içermemesi” dışındaki bu araştırmada elde edilen tüm temaları desteklemektedir. Farklı ekstrem sporlara katılım gösteren bireylerin katılım motivasyonunun araştırıldığı Şimşek’in (2010) çalışmasında elde edilen temalar yine bu çalışmadaki “anı yaşama, benzerlerle bir arada olma, daha iyi olma/ilerleme ve uzaklaşma” temalarını büyük oranda desteklemektedir.

Brymer ve Mackenzie’nin (2017) belirttikleri gibi ekstrem sporları konu edinen çalışmaların birçoğunda risk alma olgusu araştırılmıştır. Bu sporlara katılım gösteren bireylerin kasıtlı bir şekilde hayatlarını riske soktukları, risk arayışı içerisinde oldukları yönünde geleneksel açıklamalar mevcuttur. Brymer ve Schweitzer (2017), ekstrem spor katılımcılarına ilişkin bu ve benzeri yaygın varsayımların, ekstrem sporcuların deneyimleri üzerine yapılan araştırmaların eksikliğinden kaynaklandığını ifade etmektedir. Ekstrem sporcuların deneyimlerini konu edinen bu çalışmada da son dönem araştırmalarla benzer şekilde risk alma arayışına ilişkin bir motivasyona ulaşılmamıştır. Benzer şekilde Ewert (1994) dağcılık sporuna katılımında, bireylerin risk alma arzularının güçlü bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Fave, Bassi ve Massimini (2003) ise çalışmalarında dağcılar için risk alma başlı başına bir amaç olmadığını, sadece akış deneyimini yaşamada bir araç olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Krein (2007) ekstrem sporların riskli olduğunu vurgulamakta fakat bu riskin sporun hedefi değil bir ürünü olduğunun altını çizmektedir. Buna örnek olarak da ekstrem sporların icrası sırasında enerjinin

büyük kısmının riskin azaltılması için harcanmasını göstermektedir. Brymer, Downey ve Gray'in (2009) çalışması ise ekstrem sporcuların sadece risk alan, adrenalin bağımlısı, doğaya karşı savaş içerisindeki kişiler olarak tanımlanmasına karşı çıkmakta ve aksi yönde veriler sunmaktadır. Brymer ve Mackenzie'nin (2017) belirttikleri gibi ekstrem spora katılım risk alma isteğini içermeyebilir hatta araştırmacılar bu kişilerin dikkatli, iyi eğitilmiş, iyi hazırlanmış, öz farkındalıkları yüksek ve kontrollü olmayı arzulayan kişiler olduğunu ortaya koymaktadır. Dağcılık alanında bireyi turistik tüketime iten motivasyon kaynaklarının araştırıldığı Pomfret'in (2011) çalışmasında da dikkat çekici olarak, ekstrem spor katılımcıları kendilerini risk alan kişiler olarak görmediklerini ifade etmişlerdir. Benzer bir ifade de Brymer (2010) çalışmasında kullanılmış ve bu çalışmada ekstrem spor katılımcıları kendilerinin "risk arayışı içerisinde olan kişiler" olarak adlandırılmasına karşı çıkmışlardır. Mevcut çalışmada da katılımcılar arasında risk alma arzusu ile spora katılım gösteren birey yer almamaktadır. Aksine bireyler sporun riskli olduğunun farkında olduklarını, bu riski yönetebileceklerini/kontrol edebileceklerini ve sporu en az risk ile icra etmek istediklerini ifade etmişlerdir. Diğer taraftan araştırma 30-35 yaş arası en az beş yıldır bu spora katılım gösteren amatör erkek dağcılarla yürütülmüş olup, daha önce yapılan farklı çalışmalarda da görüldüğü gibi ekstrem spor katılımcılarının risk algıları katılım düzeyi ve cinsiyet değişkenlerinde farklılık gösterebilmektedir (Demirhan, 2005; Demirhan ve diğerlerinin, 2013). Bu çalışmada uzun süredir ekstrem spora katılım gösteren erkek sporcuların risk algısının düşük olması beklenen bir durumdur. Kısaca Brymer'in (2010) belirttiği gibi yanlış yönetilen bir hatanın ölümle sonuçlanabileceği bir etkinliğe dahil olmak, kişinin risk aradığı anlamına gelmemektedir.

Doğa sporları kategorisinde de değerlendirilen dağcılık sporu için bu çalışmada şaşırtıcı olmayan bir şekilde doğada bulunma başlı başına bir spora katılım motivasyonu olarak değerlendirilmektedir. Benzer şekilde Ewert'in (1985) çalışmasında da dağcılık sporuna katılımda fiziksel ortama vurgu yapılmakta, dağcıları motive eden unsurlardan birinin de fiziksel ortam olduğu belirtilmektedir. Brymer ve Gray (2009) ise ekstrem sporlara katılım gösteren bireyler için doğa ile iç içe olmanın bireyin kendi kendine öğrenme deneyimini yaşaması için bir fırsat olduğunu, bu kişilerin "doğa ile dans halinde" sporu icra ettiklerini belirtmişlerdir. Brymer, Downey ve Gray'in (2009) belirttikleri gibi ekstrem spora katılım gösteren kişilerin doğa ile bir olma konusunda güçlü bir motivasyonları mevcuttur. Fakat şehirde ya da yapılandırılmış alanlarda yapılan ekstrem sporlarda doğada bulunmanın etkili bir motivasyon olması beklenmemektedir.

Kaplan ve Akkaya'nın (2014) dikkat çektiği gibi sporun özünde profesyonelleri izlemek değil amatörce spor yapma isteği vardır. Bu istek spora katılım, düzeyi ne olursa olsun sporun özünü oluşturmaktadır. Fakat içinde bulunduğumuz çağda 1960'larla ortaya çıkan "atılabilirlik olgusu" sporu da etkisi altına almış ve amatör ya da profesyonel düzeydeki sportif eylemlerin

hızla değişim göstermesine neden olmuştur. Ekstrem sporlar da oluşturdukları yüksek uyarılmışlık düzeyleri sayesinde bu tüketimin etkisi altına girmiştir (Stewart ve Smith, 2000). İşte bu yüksek uyarılmışlık hissini güçlü bir şekilde yaşatan dağcılık sporuna katılımcıları yönelten motivasyon kaynaklarından bir diğeri de (altı görüşme tarafından desteklenen) bu çalışmada anı yaşama olarak adlandırılmıştır. Dağcılık sporunun içerisinde barınan eylemlerin bizzat kendisi bireyde mutluluk gibi olumlu duygular oluşturmakta ve yapılan eylem bireye haz vermektedir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta katılımcıların amatör dağcılar oluşudur. Herhangi bir sponsorluk antlaşmaları bulunmayan bu kişiler sporu icra ettikleri için para kazanmamaktadırlar. Wheaton'ın (2004, s. 8-9) sınıflandırmasıyla hareket edecek olursak seyrek katılımcılar ve adanmışlar grubuna giren bu kişiler için dağcılık, Paddick (1994) belirttiği gibi amacı kendisi olan bir etkinliktir (Aktaran Nielse, 2014) ve tek başına bir motivasyon kaynağı oluşturabilmektedir. Kimi çalışmalarda da benzer bir tema yer almakta fakat spor sırasında bireyin hissettiği olumlu duygu daha çok özgürlük hissi (Willig, 2007) olarak dikkat çekmekte iken bu çalışmada anı yaşama teması daha çok mutluluk ve haz duygusunu içermektedir. Farklı araştırmalarda haz teması spora katılım yönünde ayrıca ele alınan bir tema iken (Şimşek, 2010; Willig, 2007), bu çalışmada mutluluk ve haz görüşmelerde bir arada elde edilen iki duygu olup ayrılmayarak "anı yaşama" teması altında yer almıştır.

### **5.1. Özerklik İhtiyacı ve Kontrol Teması**

Araştırmaya katılan sporcuların katılım motivasyonları ile ilişkili olduğu görülen kontrol hissi, Rinehart'ın (2000) belirttiği gibi sporun ticarileşmesi ve kurumsallaşması ile birlikte (kulüpler, sponsorlar ve medya aracılığı ile) her geçen gün azalmaktadır. Spor kanalları, ulusal ve uluslar arası yarışmalar (örneğin *X Games*) sporda rekabetçiliği artan bir şekilde desteklemektedir. Ekonomik kazanç için bu spora katılım gösteren birey gün geçtikçe kontrol hissini kaybetmekte ve özerklik ihtiyacı karşılanamadığı için davranışın öz belirlenmişlik düzeyi düşmektedir. Sonuç olarak spora katılım gösteren kişilerin amatörlüğü terk ederek profesyonelleşmeye doğru ilerlediği gözlenmektedir. Profesyonel spor alanında bireye spor kazandırdığı ölçüde zevk vermeye başlamaktadır. Amatör ruhunu terk eden sporcu sadece kazanmak için eylemde bulunduğu anda saldırganlık, doping, şike, yabancılaşma, ötekileştirme gibi istenmeyen durumlar ortaya çıkabilmektedir (Filiz, 2013). Görüşme yapılan sporcuların tamamı amatör sporcular olup dağcılık sporuna düzenli gelir sağlama ya da bu alanda kariyer yapma amacıyla katılım göstermemekte, herhangi bir sponsorluk antlaşması içerisinde yer almamaktadırlar. Aksine kimi katılımcılar bu sporun ekonomik kaygılarla yarışmalara konu olmasına karşı çıkmış, sporu her zaman eğlence amacıyla icra edeceklerinin altını çizmişlerdir. Katılımcıların amatör ruhla eylemde bulunması onların profesyonel sporcuların yaşadıkları kaygıları (sponsorluk kaygısı gibi) yaşamamalarını sağlamaktadır. Görüşme yapılan sporcuları



spora yönelten faktörlerden birisi olan kontrol teması da kişilerin sportif eylem sırasındaki özerklik ihtiyacının karşılanmasını sağlamaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların bir kısmı ölümle yüzyüze geldiklerinde spora daha fazla katılım gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Bekaroğlu ve Bozo'nun (2017) çalışmasında farklı branşlarda ekstrem spor katılımcılarının, ekstrem sporlara katılım göstermeyenlere göre daha fazla korku ve daha az ölümü nötr kabul sergiledikleri ortaya konmuştur. Ölümü nötr kabul düzeyleri düşük ve aynı zamanda ölüm korkuları yüksek olan bu kişilerin sporun icrası sırasında ortaya çıkabilecek kazalar/ölümlerle daha fazla antrenman yaparak önlem aldıkları, spora devam edebilmek için birçok değişkeni kontrol altında tutmaya ihtiyaç duydukları öngörülebilir. Bu araştırmada da katılımcılar riskli durumları kontrol edebileceklerinin altını çizmişler ve doğa ya da kişi kaynaklı sebeplerle kontrolü kaybettiklerini hissettiklerinde daha fazla spora katılım gösterdiklerini belirtmişlerdir. Deci ve Ryan (2000) özerklik ihtiyacının karşılanması ile kontrol arasında doğrudan bir ilişkiye dikkat çekmektedir. Brymer'in (2010) belirttiği gibi bu araştırmada da katılımcılar dağcılığın riskli bir spor olduğunun farkındadır. Fakat diğer taraftan risk faktörlerini de yeterli çaba ile kontrol edebileceklerini iddia etmektedirler. Daha iyi olma/ilerleme temasında görülüşü gibi kişi sınırlarını zorlayarak gelişim ile birlikte fiziksel iyilik haline ve başarıya ulaşacağına inanmaktadır. Bu da katılımcıların daha fazla kontrol hissini yaşamalarını sağlamaktadır.

## **5.2. Özerklik İhtiyacı ve Sporun Rekabet İçermemesi Teması**

Ekstrem sporlar geleneksel sporlara bir alternatif olarak ortaya çıkmıştır. Yine bu alternatif sporların geleneksel kitle sporlarından farklarından birisi de rekabete daha az önem vermesidir (Honea, 2013). Wheaton (2003) rüzgar sörfü yapan sporcularla yürüttüğü çalışmasında yetenek, cinsiyet ve yaştan bağımsız şekilde bu sporun tercihinde sporun rekabetçi öğeler içermemesinin önemine dikkat çekmektedir. Ayrıca araştırmacı bu sporun zamanla modern kitle sporları gibi rekabetçi öğeler kazanarak yarışmalara dahil edilse de katılımcıları için iyi vakit geçirmenin hala spora katılımı önemli bir motivasyon kaynağı olduğuna vurgu yapmaktadır.

Araştırmada katılım motivasyonu değerlendirilirken dikkat çeken bir diğer tema da sporun rekabet içermemesidir. Görüşme yapılan bireyler dağcılık sporunun rekabetçi özellikler içermemesini bu sporu tercih için bir sebep olarak göstermiş ve bu sporun yarışmalara konu olmasına şiddetle karşı çıkmışlardır. Donnelly'nin (2003) de belirttiği gibi dağcılık ve tırmanış sporlarındaki kurumsallaşma, bu sporlardaki yarışma kültürünün yaygınlaşması sporun muhalif ve kendini düzenleyen doğasını tehlikeye sokmaktadır. Bu durum birçok dağcının tepkisini çekmektedir. Kuralları ve hakemi olmayan, sürekli yeniden yaratılan ve zirveye ulaşma yollarının tamamen sporcuya bırakıldığı (Hoibian, 2006) dağcılık sporu, doğası gereği katılımcısına geniş bir özgürlük alanı sağlamaktadır. Bu özgür alanda sporcunun ortaya koyduğu eylemlerin ise

özerklik ihtiyacını karşılayarak bireyin içsel motivasyon düzeyini yükseltmektedir. Diğer taraftan Rinehart'ın (2000) belirttiği gibi ekstrem sporlar her geçen gün rekabetçi olmayan etik değerlerini terk etmekte ve kitle sporlarının özelliklerine bürünmektedir. Yarışmaya konu olan bir sporun ise kurallarla sınırlarının çizilmesi, sporunun ise bu sınırlar içerisinde her geçen gün özerkliği kaybetmesi kaçınılmazdır. Sporun yarışmaya konu olması devamında rekabetçi koşullar oluşturmakta, dışsal ödülleri getirmekte ve beklendiği gibi içsel motivasyon azalmaktadır (Vallerand, Gauvin ve Halliwell, 1986; Weinberg ve Gould, 2005). Farklı çalışmalarda rekabete ve değerlendirilme algısına sebep olan dışsal-maddi ödüllerin içsel motivasyona zarar verdiği (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000), bu tür ödüllerin yaratıcılık, bilişsel esneklik ve problem çözme üzerinde olumsuz etkileri olduğunu ortaya konmuştur (Gagne ve Deci, 2005). Diğer taraftan Weinberg ve Gould (2015) ödülün kişinin yeterliliği konusunda olumlu geri bildirim sağlayan bilgilendirici rolü de olduğunu ve ödülün bu şekilde bilgilendirici bir rol üstlenmesinin içsel motivasyonu arttıracaklarını ifade etmektedir. Bilgilendirici rol üstlenen bir ödülün içsel motivasyonu arttırabilmesi için ise görevin optimal düzeyde zorluk içermesi gerektiği unutulmamalıdır (Deci ve Ryan, 1985). Fakat *X-Game* gibi organizasyonlara katılan ekstrem sporcuların güçlü sponsorların gölgesinde ödül için her geçen gün daha zor hedeflere ulaşması beklenmektedir. Bu hedeflerin bir noktadan sonra kişi için optimal düzeyin üzerinde bir zorluk içermesi muhtemeldir.

### **5.3. Yeterlik İhtiyacı ve Daha İyi Olma/İlerleme Teması**

Dağcılık sporu kaygı verici durumlardan uzaklaşmayı sağladığı gibi, farklı getirileri ile kaygı verici durumlarla baş etmeye de katkı sağlamaktadır. Bu konuda daha iyi olma/ilerleme teması altında yer alan problem çözme alt temasını değerlendirmek faydalı olacaktır. Farklı çalışmalarda görüldüğü gibi ekstrem sporlar bireyin değişik alanlarda beceri gelişimine katkı sağlamaktadır (Ceylan ve diğerleri, 2016; Kajtna ve diğerleri, 2004; Kurt ve diğerleri, 2018; Monasterio ve diğerleri, 2012; Monasterio ve diğerleri, 2014).

### **5.4. İlişkili Oma İhtiyacı ve Benzerlerle Bir Arada Olma Teması**

Dağcılık sporu içerisindeki eylemlerin birçoğunun güvenlik nedeniyle iki ya da daha fazla kişilik gruplarla icra edildiği bilinmektedir. Katılımcılar için tırmanış partneri ile uyum içerisinde ve benzer beceri düzeyine sahip olmak spora katılım konusunda belirgin bir motivasyon kaynağıdır ("...bu iş tamamen bir partner işi" Deniz). Ayrıca benzer özelliklerdeki bireylerle kurulan arkadaşlık bağları da spora katılımı desteklemektedir. Katılımcılar bu kişilerle kurdukları arkadaşlık ilişkilerinin ne denli güçlü ve kalıcı olduğunu aktarmışlardır. Şimşek'in (2010) araştırmasında ortaya çıkan arkadaşlık teması ile bu çalışmada ortaya çıkan benzerleri ile bir arada olma temaları yakın anlamlar içermektedir. Fakat dikkat edilmesi gereken noktalardan birisi de çalışmada arkadaşlık yanında sadece uygun beceri-tecrübeye sahip tırmanış partnerinin katılımcının spora katılım yönündeki motivasyonuna etkisidir. Çoğu zaman arkadaşlık

vurgulanmamış daha çok beceri benzerliği ve uyum vurgulanmıştır. Bu tırmanış partnerliğinin uzun yıllar sürecek bir arkadaşlığa dönüşmesi ise bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Willig'in (2007) ekstrem spora katılım deneyimini araştırdığı fenomenolojik çalışmada yer alan diğer insanların varlığı teması ise bu araştırmadaki benzerleri ile bir arada olma teması ile benzerlik göstermektedir. Temel psikolojik ihtiyaçlardan birisi olarak kabul edilen (Ryan ve Deci'nin, 2000), bireyin diğerleri ile bağlantıda olmaya duyduğu gereksinim ile açıklanabilen ilişkili olma ihtiyacı (Cihangir-Çankaya, 2009), kişinin diğerlerine ilgi göstermesi ve onlardan ilgi görmesini içermektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Katılımcılar için benzerleri ile bir arada olma, sosyal ve duygusal paylaşımda bulunma ihtiyacı bireyin spora katılım ve sporu devam ettirme motivasyonunu da etkileyebilmektedir. Aynı zamanda bu motivasyon kaynağının temel psikolojik ihtiyaçlardan "ilişkili olma" ihtiyacını da karşıladığı düşünülebilir. Çalışmada bireyler kendilerine benzer kişilerle, uygun partnerle bir arada sporu icra ettiklerinde hem spora katılım motivasyonlarının arttığını hem de daha hızlı ilerleme sağladıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar benzerlerine ulaşabilmek için ise sosyal destek kaynaklarını kullanmakta, bu kaynakları ise çoğunlukla üniversite yıllarında dağcılık toplulukları ile sağlamaktadırlar. Ellmer ve Rynne (2016) yürüttükleri vaka çalışmasında da benzer şekilde katılımcının akranları ile bir arada geçirdiği zamanın beceri gelişimine olumlu etki yaptığı ortaya konmuştur.

## **6. SONUÇ**

Bireyin içsel olarak eyleme motive olması için temel psikolojik ihtiyaçların önemine dikkat çeken araştırmacılar, bu ihtiyaçların desteklendiği ortamlarda bireylerin hem psikolojik hem de biyolojik sağlığının güçleneceğini belirtmekte ve bu fenomenin pozitif yönlerine dikkat çekmektedir (Ryan ve Deci, 2007; Ryan ve Deci, 2000). Vlachopoulos, Karageorghis ve Terry'in (2000) belirttiği gibi içsel olarak motive olmadan amatör sporcunun öz belirleme düzeyi düşük davranışlarla uzun süre sportif eylemini devam ettirmesi güçtür. Bu çalışmaya katılan amatör dağcılarının temel psikolojik ihtiyaçlarının spora katılım sayesinde farklı başlıklar altında karşılandığı, bu sayede kişilerin içsel olarak spora katılım yönünde motive oldukları sonucuna varılmıştır. Ayrıca Brymer ve Schweitzer'in (2017) de dikkat çektiği gibi ekstrem spor katılımcılarının öznel deneyimlerinin nitel araştırmalar ile ele alınması, ekstrem spor deneyiminin olumlu yönleri ile daha fazla araştırmaya konu olmasını sağlayacaktır. Bu çalışmada da ekstrem spora katılım deneyiminin nitel bir analiz yöntemi ile derinlemesine ele alınması amaçlanmış ve böylece Arkonaç'ın (2017) belirttiği gibi az bilinen bir fenomenin üzerine konuşmak, açıklamalar yapmak onun anlamlandırılmasına katkı sağlamıştır.

## **7. ÖNERİLER**

Fizik, kimya gibi doğa bilimlerinden çok sonra sistemli bir yapıya kavuşan psikoloji bilimi beklendiği üzere bilim dünyasında kendisine saygın bir yer kazanabilmek diğer bir ifade ile "ciddiye alınabilmek için" çoğunlukla doğa bilimlerinin araştırma yöntemleriyle ilerlemiştir.

Fakat özellikle sosyoloji gibi bilimlerin kullandığı nitel analiz yöntemlerinin ve bu yöntemlerin düşünce yapılarını besleyen bilimsel paradigmlar her geçen gün diğer sosyal bilimleri de etkisi altına almaktadır. Yorumlayıcı bir perspektifle nitel bir analiz yönteminin kullanıldığı bu araştırmada da henüz çok cılız olan bir değişimin parçası olma amaçlanmıştır. Diğer taraftan araştırma spor bilimlerindeki hakim pozitivist paradigmaya bir tepki olarak planlanmamıştır. Sadece az bilinen bir fenomenin henüz anlamlandırılmadan nicel araştırmalarla ele alınmasının doğru olmayacağı iddiası ile öncelikle bir anlam arayışı ile hareket edilmiştir. Coğrafyamızda henüz çok yeni bir spor türü olarak adlandırılabilir ekstrem sporların günümüzde dünyada ne hızla yaygınlaştığından önceki bölümlerde sıklıkla bahsedilmiştir. Bu spor türünün postmodern çağda daha da hızlı yaygınlaşacağı yönünde tahminler bulunmaktadır. İşte bu sporların gelecekte spor bilimleri alanında sıklıkla çalışılacak bir alan olacağı öngörülmektedir. Fakat hakkında çok az şey bildiğimiz bir fenomenin öncelikle katılımcıları için anlamını nitel araştırmalarla kavramak ilerde planlanacak bilimsel araştırmalar için fayda sağlayabilir.

Ekstrem sporlara katılım motivasyonunun araştırma yöntemi gereği sadece küçük ve homojen bir grup üzerinde araştırıldığı çalışmada dağcılarının ekstrem sporlara katılımı konusunda kimi temalara ulaşılmıştır. Çalışmanın aynı zamanda bir doğa sporu olan dağcılık yerine şehirde ya da yapılandırılmış ortamlarda icra edilen ekstrem spor katılımcıları ile yürütülmesi, ekstrem sporların farklı alanlardaki özelliklerini ortaya çıkarabilecektir. Yine elde edilen verilerin araştırmanın doğası gereği genellenmesinin mümkün olmayacağını göz önüne aldığımızda, buradan ve benzer nitel araştırmalardan elde edilecek verilerin nicel araştırmaların planlanmasında araştırmacılara yol gösterebileceği öngörülmektedir.

Araştırmada her bir katılımcı ile sadece bir kez yarı yapılandırılmış bir görüşme yapılmıştır. Daha derin bilgiler elde edilebilmesi için benzer araştırmalarda aynı katılımcı ile farklı tarihlerde görüşme yapılması fayda sağlayabilir. Ayrıca farklı araştırmalarda da görüldüğü gibi spora katılım süresi, cinsiyet gibi değişkenler spora katılım motivasyonları üzerinde etkili olabilmektedir. Bu araştırmaya benzer araştırmaların kadın sporcular, profesyonel sporcular ya da çocuk sporcularla tekrarlanması araştırmacılara farklı bakış açıları sağlayabilir, sporun daha derin anlamlarına ulaşmayı sağlayabilir.

Araştırmanın başında bahsedildiği gibi araştırılan fenomen üzerinde ön yargılar (olumlu ya da olumsuz) mevcuttur. Bu ön yargıların başında “ekstrem” sözcüğünün dildeki olumsuz anlamı yer almaktadır. Sporun bilimsel literatürde çoğunluk tarafından kabul gören bir tanımının yapılması ve birbiri yerine kullanılan ekstrem spor, *lifestyle* spor, postmodern spor, macera sporu gibi tanımlamalar arasındaki farkların ortaya konması bu ön yargıları azaltabilecektir. Diğer taraftan kelimenin olumsuz anlamının aksine bu araştırmada da ortaya konduğu gibi modern kitle sporlarına bir tepki olarak ortaya çıktığı gözlenen ekstrem sporların kültürel değeri her geçen gün toplum tarafından daha çok dikkate alınacaktır. Bu nedenle ekstrem spor kültürünün

farklı boyutları ile ele alındığı çalışmalar bu spor türünün farklı bir boyutunu da değerlendirmek için fayda sağlayabilir.

Son olarak tekrar etmek gerekirse araştırmada sadece nitel bir araştırma yönteminin kullanılması bu fenomenin daha derin anlamlarını araştırmayı hedeflemişse de benzer araştırmaların nicel araştırma yöntemi ya da her iki yöntemin birlikte kullanıldığı çalışmalarla desteklenmesi söz konusu sporlarla ilgili literatüre daha derin bilgiler kazandırabilir.



## KAYNAKLAR

- [1]. Akbulut, Y. (2012). Veri çözümlene teknikleri. A. Şimşek (Ed.). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* içinde (s. 162-195). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- [2]. Alase, A. (2017). The interpretative phenomenological analysis (IPA): A guide to a good qualitative research approach. *International Journal Of Education And Literacy Studies*, 5(2), 9-19. doi: 10.7575/aiac.ijels.v.5n.2p.9
- [3]. Allman, T. L., Mittelstaedt, R. B., Martin, B. ve Goldenberg, M. (2009). Exploring the motivations of BASE jumpers: Extreme sport enthusiasts. *Journal Of Sport And Tourism*, 14(4), 229-247. doi: 10.1080/14775080903453740
- [4]. Andreasson, J. ve Johansson, T. (2019). *Ekstrem Sports Ekstrem Bodies*. Cham: Palgrave Macmillan. doi:10.1007/978-3-319-97238-1
- [5]. Arastaman, G., Öztürk Fidan, İ. ve Fidan, T. (2018). Nitel araştırmada geçerlilik ve güvenilirlik: Kuramsal bir inceleme. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37-75.
- [6]. Arkonaç, S. A. (2017). *Psikolojide Söz Ve Anlam Analizi*. İstanbul: Hiper yayın.
- [7]. Bateman, H., Mcadam, K. ve Sargeant, H. (2006). *Dictionary Of Sport And Exercise Science*. London: A&C Black.
- [8]. Beal, B. ve Wilson, C. (2004). 'Chicks dig scars' commercialisation and the transformations of skateboarders' identities. B. Wheaton (Ed). *Understanding Lifestyle Sports: Consumption, identity And Difference* içinde (s. 31-54). London: Routledge.
- [9]. Bekaroğlu, E. ve Bozo, Ö. (2017). The relations among attachment styles, emotion regulation strategies, death attitudes, and health promoting behaviors: Extreme sports participants versus non-participants. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11, 89-106. doi: 10.1123/jcsp.2016-0023

- [10]. Bennett, G., Kenson, R. K. ve Zhang, J. (2003). Generation Y's perceptions of the action sports industry segment. *Journal of Sport Management*, 17, 95-115. doi: 10.1123/jsm.17.2.95
- [11]. Biggerstaff, D. ve Thompson, A. R. (2008). Interpretative phenomenological analysis (IPA): A qualitative methodology of choice in healthcare research. *Qualitative Research In Psychology*, 5, 214-224. doi: 10.1080/14780880802314304
- [12]. Birrell, S. (2000). Feminist theories for sport. J. Coakley ve E. Dunning (Ed.). *Handbook Of Sport Studies* içinde (s. 61-77). London: SAGE.
- [13]. Booth, D. (2004). Surfing: from one (cultural) extreme to another. B. Wheaton (Ed.). *Understanding Lifestyle Sports: Consumption, Identity And Difference* içinde (s. 94-109). London: Routledge.
- [14]. Bostancı Ö., Karaduman, E. ve Şebin, K. (2018). Dağcılarının özgüven seviyelerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 145-154.
- [15]. Breivik, G. (2010). Trends in adventure sports in a post-modern society. *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*, 13(2), 260-273. doi: 10.1080/17430430903522970
- [16]. Brymer, E. (2005). *Extreme Dude! A Phenomenological Perspective On The Extreme Sport Experience* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). University of Wollongong/Faculties of Education and Psychology, Wollongong.
- [17]. Brymer, E. (2010). Risk taking in extreme sport: a phenomenological perspective. *Annals Of Leisure Research*, 13(1-2), 218-238. doi: 10.1080/11745398.2010.9686845
- [18]. Brymer, E., Downey, G. ve Gray, T. (2009). Extreme sports as a precursor to environmental sustainability. *Journal Of Sport And Tourism*, 14(2-3), 293-204. doi: 10.1080/14775080902965223
- [19]. Brymer, E. ve Gray, T. (2009). Dancing with nature: Rhythm and harmony in extreme sport participation. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 9(2), 135-149. doi: 10.1080/14729670903116912
- [20]. Brymer, E. ve Mackenzie, S. H. (2017). Psychology and the extreme sport experience. F. Feletti (Ed.). *Extreme Sport Medicine* içinde (s. 3-13), Springer International Publishing. doi: 10.1007/978-3-319-28265-7
- [21]. Brymer, E. ve Oades, L. G. (2009). Extreme sports: a positive transformation in courage and humility. *Journal Of Humanistic Psychology*, 49(1), 114-126. doi: 10.1177/0022167808326199
- [22]. Brymer, E. ve Schweitzer, R. (2013a). The search for freedom in extreme sports: a phenomenological exploration. *Psychology Of Sport And Exercise*, 14, 865-873. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.07.004
- [23]. Brymer, E. ve Schweitzer, R. (2013b). Extreme sports are good for your health: phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal Of Health Psychology*, 18(4), 477-487. doi: 10.1177/1359105312446770
- [24]. Brymer, E. ve Schweitzer, R. (2017). Evoking the ineffable: The phenomenology of extreme sports. *Psychology of Consciousness: Theory, Research and Practice*, 4(1), 63-74. doi: 10.1037/cns0000111
- [25]. Büker, Ç. (2015). *Ekstrem sporların spor endüstrisindeki konumu ve pazarlanması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [26]. Cazenave, N., Le Scuff, C. ve Woodman, T. (2007). Psychological profiles and emotional regulation characteristics of women engaged in risk-taking sports. *Anxiety, Stress and Coping*, 20(4), 421-435. doi: 10.1080/10615800701330176
- [27]. Ceylan, M., Akçakoyun, F. ve Sukan, H. D. (2016). Bir ekstrem spor olarak uçurtma sörfünün sosyotropi ve otonomi düzeyi üzerindeki etkisi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 1-9.
- [28]. Ceylan, M., Altıparmak, E. ve Akçakoyun, F. (2015). Examination of turkish extreme athletes' personality traits in terms of gender and some demographic factors. *International Journal Of Human Sciences*, 12(2), 502-512.

- [29]. Chapman, E. ve Smith J. A. (2002). Interpretative phenomenological analysis and new genetics. *Journal Of Health Psychology*, 7(2), 125-130. doi: 10.1177/1359105302007002397
- [30]. Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Youngmee ve Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110. doi: 10.1037/0022-3514.84.1.97
- [31]. Cihangir Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- [32]. Cuhnen, C. M. ve Chiao, J. Y. (2009). Genetic determinants of financial risk taking. *Plos One*, 4(2), 1-4. doi: 10.1371/journal.pone.0004362
- [33]. Çakıcı, A. C., Yavuz, G. ve Çiçek, M. (2014). Dağcılık turizmüne katılımda dikkate alınan hususlar üzerine bir araştırma. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(3), 75-94.
- [34]. Deci, E.L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum Press.
- [35]. Deci, E.L. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation And Self-Determination In Human Behavior*, New York: Plenum Press.
- [36]. Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuit: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104\_01
- [37]. Deci, E. L., Ryan, R. M. ve Williams, G. C. (1996). Need satisfaction and the self-regulation of learning. *Learning and Individual Differences*, 8(3), 165-183. doi: 10.1016/S1041-6080(96)90013-8
- [38]. Demirhan, G. (2005). Mountaineers' risk perception in outdoor-adventuresports: A study of sex and sports experience. *Perceptual and Motor Skills*, 100, 1155-1160. doi: 10.2466/pms.100.3c.1155-1160
- [39]. Demirhan, G., Aşçı, F. H., Kangalgil, M. ve Saraçbaşı, O. (2014). Perception of Risk and Attractiveness of Extreme Sports Among Turkish University Students. *Hacettepe Journal of Sport Science*, 25(1), 11-22.
- [40]. Donnelly, P. (2003), The great divide: Sport climbing vs adventure climbing. R. E. Rinehart ve S. Sydnor (Ed.). *To The Extreme: Alternative Sports, Inside and Out* içinde (s. 291-307). New York: State University of New York Press.
- [41]. Dreber, A., Apicella, C. L., Eisenberg D. T. A., Garcia J. R., Zamore, R. S., Lum, J. K. ve Campbell, B. (2009). The 7R polymorphism in the dopamine receptor D4 gene (DRD4) is associated with financial risk taking in men. *Evolution and Human Behavior*, 30(2), 85-92. doi:10.1016/j.evolhumbehav.2008.11.001
- [42]. Eatough, V. ve Smith, J. A. (2008). The interpretative Phenomenological Analysis. C. Willg ve W. Stainton-Rogers (Ed.). *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* içinde (s. 179-195). London: SAGE Publications.
- [43]. Ebert, P. ve Robertson, S. (2007). Adventure, climbing excellence and the practice of “bolting”. M. McNamee (Ed.). *Philosophy, Risk and Adventure Sports* içinde (s. 56-71), London: Routledge. doi: 10.4324/9780203698570
- [44]. Ekici, S., Çolkoğlu, T. ve Bayraktar, A. (2011). Dağcılık sporu ile uğraşan bireylerin bu spora yönelme nedenleri üzerine bir araştırma. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 110-119.
- [45]. Elliott, R., Fischer, C. T. ve Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 215-229. doi: 10.1348/014466599162782
- [46]. Ellmer, E. ve Rynne, S. (2016). Learning in action and adventure sports. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 7(2), 107-119. doi: 10.1080/18377122.2016.1196111
- [47]. Elmas, S., Açıkgoz, S. ve Aşçı, F. H. (2018). Sporda sosyal alanlarda yapılan lisansüstü tezlerde araştırma paradigmalarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(2), 53-66.
- [48]. Erkuş, A. (2009). *Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci*. Ankara: Seçkin Yayınları.

- [49]. Ewert, A. (1985). Why people climb: The relationship of participant motives and experience level to mountaineering. *Journal of Leisure Research*, 17(3), 241-250. doi: 10.1080/00222216.1985.11969634
- [50]. Ewert, A. W. (1994). Playing the edge: Motivation and risk taking in high-altitude wildernesslike environment. *Environment and Behavior*, 26(1), 3-24. doi: 10.1177/0013916594261001
- [51]. Fave, A. D., Bassi, M. ve Massimini F. (2003). Quality of experience and risk perception in high-altitude rock climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 82-98. doi: 10.1080/10413200305402
- [52]. Filiz, N. (2013). *Sporda Yabancılaşma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- [53]. Fischer, C. T. (2009). Bracketing in qualitative research: Conceptual and practical matters. *Psychotherapy Research*, 19(4-5), 583-590. doi: 10.1080/10503300902798375
- [54]. Fletcher, R. (2008). Living on the edge: The appeal of risk sports for the professional middle class. *Sociology of Sport Journal*, 25, 310-33. doi: 10.1123/ssj.25.3.310
- [55]. Gagne, M. ve Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-362. doi: 10.1002/job.322
- [56]. Giddens, A. (2005). *Sosyoloji* (C. Güzel, Çev.). Ankara: Ayraç Yayınevi.
- [57]. Gürer, B. (2019). Buz tırmanışı yapan dağcılarının yaşam kalitesinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 25-34. doi: 10.25307/jssr.553947
- [58]. Hansen, P. H. (2013). *The Summits of Modern Man: Mountaineering After the Enlightenment*. London: Harvard University Press.
- [59]. Heirene, R. M., Shearer, D., Roderique-Davies, G. ve Mellalieu, S. D. (2016). Addiction in extreme sports: An exploration of withdrawal states in rock climbers. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 332-341. doi:10.1556/2006.5.2016.039
- [60]. Hoibian, O. (2006). Sociogenesis of a social field: The cultural world of mountaineering in France from 1879 to 1930. *International Review for the Sociology of Sport*, 41(3-4), 339-355. doi: 10.1177/1012690207080394
- [61]. Honea, J. C. (2013). Beyond the alternative vs. mainstream dichotomy: Olympic BMX and the future of action sports. *The Journal of Popular Culture*, 46(6), 1253-1275. doi: 10.1111/jpcu.12087
- [62]. IFSC Rules. (2019, 8 Haziran). Erişim adresi: <https://www.ifsc-climbing.org/index.php/world-competition/rules>
- [63]. Jirasek, I. (2007). Extreme sports and the ontology of experience. M. McNamee (Ed.). *Philosophy, Risk and Adventure Sports* içinde (s. 138-149), London: Routledge. doi: 10.4324/9780203698570
- [64]. Johnston, B. R. ve Edwards, T. (1994). The commodification of mountaineering. *Annals of Tourism Research*, 21(3), 459-478. doi: 10.1016/0160-7383(94)90114-7
- [65]. Kajtna, T., Tusak, M., Baric, R. ve Burnik, S. (2004). Personality in high-risk sports athletes. *Kinesiology*, 36(1), 24-34.
- [66]. Kaplan, Y. ve Akkaya, C. (2014). Spor kültürü ve Türkiye’de spor. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(2), 114-119. doi: 10.14486/IJSCS182
- [67]. Kara, E. ve Pular, A. (2003). Üniversite öğrencilerinin dağcılık sporuna yönelik nedenlerinin araştırılması (100. Yıl Üniversitesi örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 2003.
- [68]. Kaya, F. (2016). Ağrı Dağı’nın turizm potansiyeli ve değerlendirme durumu. *Marmara Coğrafya Dergisi*, 34, 217-229.
- [69]. Kerin, K. (2007). Nature and risk in adventure sports. M. McNamee (Ed.). *Philosophy, Risk and Adventure Sports* içinde (s. 80-94), London: Routledge. doi: 10.4324/9780203698570
- [70]. Kindap Tepe, Y. ve Sayıl, M. (2018). Olumlu sosyal davranışlar alanında kendini düzenleme ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 6(12), 126-143. doi: 10.7816/nesne-06-12-07
- [71]. Koca, C. (2017). Spor bilimlerinde nitel araştırma yaklaşımı. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 30-48.



- [72]. Konter, E. (2006). Felsefi-psikoloji bağlamında antrenörlük tipleri: Yeni bir öneriye doğru. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 15-22.
- [73]. Korkmaz, S. ve Çakır, V. O. (2016). Uluslararası olimpiik kongre çıktılarında “barış” teması. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(3), 102-111. doi: 10.18826/ijsets.74844
- [74]. Kurt, Ş., Beyazıt, B., Keskin, Ö. ve Taşkıran, Y. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri gelişimlerine dağcılık eğitiminin etkisi (Kocaeli Üniversitesi örneği). *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-10.
- [75]. Kuş, E. (2007). Sosyal bilimler metodolojisinde paradigma dönüşümü ve psikolojide nitel araştırmalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20), 19-41.
- [76]. Küçükgüngör, E. (1998). Türk hukukunda sporcuların hukuki durumu. *Gazi Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 2(1-2), 127-139.
- [77]. Lack, D. A., Sheets, A. L., Entin, J. M. ve Christenson, D. C. (2012). Rock climbing rescues: Causes, injuries, and trends in Boulder Country, Colorado. *Wilderness and Environmental Medicine*, 23(3), 223-230. doi: 10.1016/j.wem.2012.04.002
- [78]. Larkin, M. ve Griffiths, M. D. (2004). Dangerous sports and recreational drug-use: rationalizing and contextualizing risk. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 14, 215-232. doi: 10.1002/casp.770
- [79]. Lenartowicz, M., Isidori, E. ve Maussier, B. (2016). Sport and tourism between modernity and postmodernity. *Polish Journal Of Sport And Tourism*, 23, 65-69.
- [80]. Lischke, V., Byhahn, C., Westphal, K. ve Kessler, P. (2001). Mountaineering accident in the european Alps: Have the numbers increased in recent years?. *Wilderness and Environmental Medicine*, 12, 74-80.
- [81]. Loewenstein, G. (1999). Because it is there: The challenge of mountaineering...for utility theory. *Kyklos*, 52(3), 315-344. doi: 10.1111/j.1467-6435.1999.tb00221.x
- [82]. Lutter, C., El-Sheikh, Y., Schöffl, I., ve Schöffl, V. (2017). Sport climbing: medical considerations for this new Olympic discipline. *British Journal of Sports Medicine*, 51(1), 2-3. doi: 10.1136/bjsports-2016-096871
- [83]. Malcolm, D. (2008). *The Sage Dictionary Of Sports Studies*. Los Angeles: SAGE.
- [84]. Menkins, J. M. ve Pigram, J. J. (2003). *Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation*. New York: Routledge. doi: 10.4324/9780203647394
- [85]. Midol, N. (1993). Cultural dissents and technical innovations in the “whiz” sports. *International Review For The Sociology Of Sport*, 28(1), 23-32.
- [86]. Monasterio, E., Alamri, Y. A. ve Mei-Dan, O. (2014). Personality characteristics in a population of mountain climbers. *Wilderness and Environmental Medicine*, 25(2), 214-219. doi: 10.1016/j.wem.2013.12.028
- [87]. Monasterio, E., Mulder, R., Frampton, C. ve Mei-Dan, O. (2012). Personality characteristics of BASE jumpers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(4), 391-400.
- [88]. Moran, A. P., Matthews, J. J. Ve Kirby, K. (2011). Whatever happened to the third paradigm? Exploring mixed methods research designs in sport and exercise psychology. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 3(3), 356-366. doi: 10.1080/2159676X.2011.607843
- [89]. Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak* (H. B. Ayvaşık ve M. Sayıl, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- [90]. Mounet, J. ve Chifflet, P. (2003), Whitewater sports: From extreme to standartization. R. E. Rinehart ve S. Sydnor (Ed.). *To The Extreme: Alternative Sports, Inside and Out* içinde (s. 267-281). New York: State University of New York Press.
- [91]. Nielsen, E. (2014). *Sport and the British World, 1900-1930: Amateurism and National Identity in Australasia and Beyond*. New York: Palgrave and Mcmillan. doi: 10.1057/9781137398512
- [92]. Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntem bilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 323-343.
- [93]. Özen, G. (2015). Serbest zaman etkinliği olarak yapay duvar tırmanışının çocukların problem çözme becerileri üzerine etkisi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 5(2), 221-236. doi: 10.14527/pegegog.2015.012

- [94]. Özsoy, S. (2011). Basına yansımalarıyla "1952 amatörlük olayı" ve Türk sporunda amatörlük. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(2), 97-119.
- [95]. Palmer, C. (2002). 'Shits happens': the selling of risk in extreme sport. *The Australian Journal Of Anthropology*, 13(3), 323-336. doi: 10.1111/j.1835-9310.2002.tb00213.x
- [96]. Parrot, F. (1845). *Journey to Ararat*, London: Longman, Brown, Green and Longmans.
- [97]. Pietkiewicz, I. ve Smith, J. A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne*, 20(1), 7-14. doi: 10.14691/CPJ.20.1.7
- [98]. Pomfret, G. (2011). Package mountaineer tourists holidaying in the French Alps: An evaluation of key influences encouraging their participation. *Tourism Management*, 32(3), 501-510. doi:10.1016/j.tourman.2010.04.001
- [99]. Puchan, H. (2004). Living 'extreme': adventure sports, media and commercialisation. *Journal Of Communication Management*, 9(2), 171-178. doi: 10.1108/13632540510621588
- [100]. Reis, H. T., Sheldon, K. M, Gable, S. L., Roscoe, J. ve Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435. doi: 10.1177/0146167200266002
- [101]. Rinehart, R. E. (2000). Emerging arriving sport: Alternatives to formal sports. J. Coakley ve E. Dunning (Ed.). *Handbook Of Sport Studies* içinde (s. 504-519). London: SAGE.
- [102]. Rinehart, R. E. ve Sydnor, S. (2003). Chapter one: Proem. R. E. Rinehart ve S. Sydnor (Ed.). *To The Extreme: Alternative Sports, Inside and Out* içinde (s. 1-21). New York: State University of New York Press.
- [103]. Robinson, V. (2004). Taking risk: Identity, masculinities and rock climbing. B. Wheaton (Ed.). *Understanding Lifestyle Sports: Consumption, Identity and Difference* içinde (s. 113-130). London: Routledge.
- [104]. Room, A. (2010). *Dictionary Of Sports And Games Terminology*. North Carolina: McFarland.
- [105]. Rotillon, G. (2006). Extreme sports (climbing and mountaineering). W. Andreff ve S. Szymanski (Ed.). *Handbook on the Economics of Sport* içinde (s. 411-418). Cheltenham: Edward Elgar. doi: 10.4337/9781847204073
- [106]. Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.68
- [107]. Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. M. S. Hagger ve N. L. D. Chatzisarantis (Ed.). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* içinde (s. 1-21), Leeds: Human Kinetics Europe.
- [108]. Sansone, C. ve Harackiewicz, J. M. (2000). Looking beyond rewards: The problem and promise of intrinsic motivation. C. Sansone ve J. M. Harackiewicz (Ed.). *Intrinsic and Extrinsic Motivatio: The Search for Optimal Motivation and Performance* içinde (s. 1-9). San Diego: Academic Press.
- [109]. Schöffl, V. (2017). Rock and ice-climbing medicine. F. Feletti (Ed.). *Extreme Sport Medicine* içinde (s. 109-223), Springer International Publishing. doi: 10.1007/978-3-319-28265-7
- [110]. Schöffl, V., Morrison, A., Schöffl, I. ve Küpper, T. (2012). The epidemiology of injury in mountaineering, rock and ice climbing. T. W. Heggie ve D. J. Caine (Ed.). *Epidemiology of Injury in Adventure and Extreme Sports* içinde (s. 17-43). Basel: Karger.
- [111]. Schöffl, V., Morrison, A., Schwarz, U., Schöffl, I. ve Küpper, T. (2010). Evaluation of injury and fatality risk in rock and ice climbing. *Sport Medicine*, 40(8), 657-679. doi: 10.2165/11533690-000000000-00000
- [112]. Schultz, J., Batts, C., Cohen, P., Olson, S., Chaudry, A., Ryan, J. ve Shannon, C. (2009). American sports, 1990 to the present. M. R. Nelson (Ed.). *Encyclopedia of Sports in America: A History from Foot Races to Extreme Sports* içinde (477-543). London: Greenwood Press.
- [113]. Schussman, L. C., Lutz, L. J. Shaw, R. R. ve Bohann, C. R. (1990). The epidemiology of mountaineering and rock climbing accidents. *Journal of Wilderness Medicine*, 1, 235-248. doi: 10.1580/0953-9859-1.4.235

- [114]. Slanger, E. ve Rudestam, K. E. (1997). Motivation and disinhibition in high risk sports: Sensation seeking and self-efficacy. *Journal of Research in Personality*, 31, 355-374. doi: 10.1006/jrpe.1997.2193
- [115]. Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research In Psychology*, 1(1), 39-54.
- [116]. Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review*, 5(1), 9-27. doi: 10.1080/17437199.2010.510659
- [117]. Smith, J.A., Flowers, P. ve Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method And Research*. London: SAGE.
- [118]. Smith, J. A. ve Osborn, M. (2003). Interpretative Phenomenological Analysis. J. A. Smith (Ed.). *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* içinde (s. 51-80). London: SAGE.
- [119]. Smith, J. A. ve Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as a useful methodology for research on the lived experience of pain. *British Journal Of Pain*, 9(1), 41-42. doi: 10.1177/2049463714541642
- [120]. Somuncu, M. (2004). Dağcılık ve dağ turizmindeki ikilem: Ekonomik yarar ve ekolojik bedel. *Coğrafi Bilimler Dergisi*, 2(1), 1-21.
- [121]. Sparkes, A. C. ve Smith, B. (2014). *Qualitative Research Methods In Sport, Exercise And Health: From Process To Product*. London: Routledge.
- [122]. Stewart, B. ve Smith, A. (2000). Australian sport in a postmodern age. *The International Journal of the History of Sport*, 17(2-3), 278-304. doi: 10.1080/09523360008714137
- [123]. Şerif, M. ve Şerif C. W. (1996). *Sosyal Psikolojiye Giriş* (M. Atakay ve A. Yavuz, Çev.). İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- [124]. Şimşek, A. (2012). Araştırma modelleri. A. Şimşek (Ed.). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* içinde (s. 80-106). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- [125]. Şimşek, K. Y. (2010). Türk ekstrem sporcuların spora katılım güdüleri üzerine nitel bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 107-118.
- [126]. Şimşek, K. Y. (2011). Ekstrem ve geleneksel spor katılımcıları arasında duygu arama farklılıklarının karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 133-143.
- [127]. Şimşek, K. Y. (2012). Türk ekstrem sporcularının spor tüketim faktörleri. *Ege Akademik Bakış*, 12, 71-84.
- [128]. Tanyaş, B. (2014). Nitel araştırma yöntemlerine giriş: genel ilkeler ve psikolojideki uygulamaları. *Eleştirel Psikoloji Bülteni*, 5, 25-38.
- [129]. Türkiye Dağcılık Federasyonu (8 Haziran 2019). Erişim adresi: <https://www.tdf.gov.tr/tarihce/>
- [130]. Thomson, C. J., Hanna, C. W., Carlson, S. R. ve Rupert, J. L. (2012). The -521 C/T variant in the dopamine -4- receptor gene (DRD4) is associated with skiing and snowboarding behavior. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 23(2), 108-113. doi:10.1111/sms.12031
- [131]. Türk Dil Kurumu (2019, 8 Haziran). Erişim adresi: [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5bba57a1100324.44932206](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5bba57a1100324.44932206)
- [132]. Türk Dil Kurumu (2019, 8 Haziran). Erişim adresi: [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5bba72739e1fe1.68092450](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5bba72739e1fe1.68092450)
- [133]. UIAA About Ice Climbing. (2019, 8 Haziran). Erişim adresi: <https://www.theuiaa.org/ice-climbing/about-ice-climbing/>
- [134]. Vallerand, R. J., Gauvin, L. I. ve Halliwell, W. R. (1986). Negative effect of competition on children's intrinsic motivation. *The Journal of Social Psychology*, 126(5), 649-656. doi: 10.1080/00224545.1986.9713638

- [135]. Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I. ve Terry, P. C. (2000). Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(4), 387-397. doi: 10.1080/02701367.2000.10608921
- [136]. Ward, M. P. (2003). Everest 1953, first ascent: A clinical record. *High Altitude Medicine and Biology*, 4(1), 27-37.
- [137]. Wehmeyer, M. L. (1999). Functional model of self-determination: Describing development and implementing instruction. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 14(1), 53-61. doi: 10.1177/108835769901400107
- [138]. Weinberg, R. S. (2009). Motivation. B.W. Brewer (Ed.). *Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology* içinde (s. 1-17). West Sussex: Wiley- Blackwell.
- [139]. Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2015). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri* (M. Şahin ve Z. Koruç, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- [140]. Wheaton, B. (2000). "New lads": Masculinities and the "new sport" participant. *Men And Masculinities*, 2(4), 434-456. doi: 10.1177/1097184X00002004004
- [141]. Wheaton, B. (2003), Windsurfing: A subculture of commitment. R. E. Rinehart ve S. Sydnor (Ed.). *To The Extreme: Alternative Sports, Inside and Out* içinde (s. 75-105). New York: State University of New York Press.
- [142]. Wheaton, B. (2004). Mapping the lifestyle sport-scape. B. Wheaton (Ed.). *Understanding Lifestyle Sports: Consumption, Identity and Difference* içinde (s. 1-28). London: Routledge.
- [143]. Wheaton, B. (2005). Selling out?. L. Allison (Ed.). *The Global Politics of Sport: The Role of Global Institutions in Sport* içinde (s. 127- 146). London: Routledge.
- [144]. Willig, C. (2007). Reflections on the use of a phenomenological method. *Qualitative Research In Psychology*, 4(3), 209-225.
- [145]. Willig, C. (2008). A phenomenological investigation of the experience of taking part in 'extreme sports'. *Journal of Health Psychology*, 13(5), 690-702. doi: 10.1177/1359105307082459
- [146]. Woodman, T., Huggins, M., Le Scanff, C. ve Cazenave, N. (2009). Alexithymia determines the anxiety experienced in skydiving. *Journal of Affective Disorders*, 116(1-2), 134-138. doi: 10.1016/j.jad.2008.11.022
- [147]. Woodman, T., Hardy L., Barlow, M. ve Le Scanff, C. (2010). Motives for participation in prolonged engagement high-risk sports: An agentic emotion regulation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 345-352. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.04.002
- [148]. Yıldırım, A. (1999). Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim Ve Bilim*, 23(112). Erişim adresi: <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5326>
- [149]. Yıldırım, İ. (2014). Antikiteden moderniteye Olimpiyat Oyunları: İdealler ve gerçekler. *Hece (Batı Medeniyeti Özel Sayısı)*, 18, 555-570.
- [150]. Yüksel, M. (2014). Cinsiyet ve eğitim düzeyi eksenlerinde popüler spor branşlarındaki farklılıklar. *International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic*, 9(5), 2021-2213.
- [151]. Yüksel, M. (2015). Eğitim düzeyi farklılıklarının spora yansması. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 31, 149-165.

## **EKLER**

**EK 1:** “Amatör Dağcıların Ekstrem Sporlara Katılımın Motivasyonlarının Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizi” konulu araştırmada veri toplama amacıyla kullanılması planlanan yarı yapılandırılmış görüşme soruları.

Soru 1: Dağcılık sporu ile ilk kez nasıl tanıştınız?

1.1. Ne zamandır bu sporu yapıyorsunuz?

1.2. Dağcılık nedir? Nasıl tanımlarsınız, nasıl bir spor branşıdır? Bir başkasına bu sporu nasıl tanıtırsınız?

1.2. Sizi bu spora yönlendiren/çeken neydi?

1.3. Bu spora devam etmenizdeki motivasyonlarınız neler olabilir?

1.4. Diğerlerinin bu spora katılma motivasyonu ne olabilir?

1.5. Başka hangi spor branşlarına katılım gösterdiniz ve şu an hangi sporlara katılım gösteriyorsunuz?

1.6. Dağcılıkla bu sporlar arasındaki farklar sizce nelerdir?

Soru 2: Dağcılık sporuna ilginizin arttığı ya da azaldığı dönemler oldu mu?

2.1. İlginizin arttığı/azaldığı dönemlerde hayatınızda ne gibi değişiklikler olmuştu?

2.2. İlginizdeki bu değişikliği nelere bağladınız?

Soru 3: Sosyal çevrenizdeki ilişkilerinizde bu spor nerede yer alır? İlişkilerinizi etkiler mi?

Soru 4: Bu sporun yaşamınızda olumlu veya olumsuz etkileri neler oldu?

Soru 5: Bu spor hayatınızda nerede yer almaktadır ve gelecekte nerede yer almasını umuyorsunuz?

## ÖZGEÇMİŞ

**Adı ve Soyadı** : Hakkı ŞİMŞEK

**Doğum Tarihi** : 07.04.1986

**E-mail** : simsekhakki@yandex.com

**Öğrenim Durumu** :

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Psikoloji	Hacettepe Üniversitesi	2005-2009

**Görevler** :

<b>Görev Ünvanı</b>	<b>Görev Yeri</b>	<b>Yıl</b>
Psikolog	Özel Emin Adımlar Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Tarsus/MERSİN	2009-2010
Psikolog	Atatürk Üniversitesi Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkezi Çocuk Psikiyatri Polikliniği/ ERZURUM	2011-2012
Sağlık Asteğmen	10. Tanker Üs Komutanlığı Rehberlik ve Danışma Merkezi/ ADANA	2012- 2013
Psikolog	Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü/ MERSİN	2014- 2015
Psikolog	Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü/ ANKARA	2015- Devam ediyor