

# Macera Rekreasyonu: *Kuramlar ve Yaklaşımlar*

Dr. Öğr. Üyesi Elvan Deniz YUMUK  
Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

# Macera Rekreasyonu: Kuramlar ve Yaklaşımlar

Dr. Öğr. Üyesi Elvan Deniz YUMUK  
Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ



Published by

**Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.**

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

---

## Macera Rekreasyonu: Kuramlar ve Yaklaşımlar

*Adventure Recreation: Theories and Approaches*

Dr. Öğr. Üyesi Elvan Deniz YUMUK • Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

---

Language: Turkish-English

Publication Date: 2023

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

**ISBN (PDF):** 978-975-447-840-2

**DOI:** <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub378>

---



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>  
This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

---

Suggested citation:

Yumuk, E. D., Güngörmüş, H. A. (2023). *Macera Rekreasyonu: Kuramlar ve Yaklaşımlar*.

Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub378>. License: CC-BY-NC 4.0

Bu kitap AÇIK ALAN REKREASYONU ETKİNLİKLERİ KATILIMCILARINDA MACERA DAVRANIŞI, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNİN BELİRLENMESİ başlıklı doktora tez çalışmasından üretilmiştir.

---

*The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgurayinlari.com/>*

---



## Söz Önü

Macera rekreasyonu, genellikle açık alanda ve özellikle doğada gerçekleştirilen etkinlik serüvenlerini kapsayan, bireylerin merak, heyecan, risk, doyum ve akış peşinde koştukları, belirli seviyede bilgi ve beceri gerektirebilen etkinlikleri ifade etmektedir.

Bireyler bu etkinlikler için kilometrelerce uzağa gitmekte, en derin denizlere dalmakta ve/veya en yüksek irtifalara çıkmaktadır.

Bu bağlamda, macera etkinlikleri ile ilgili yazılmış kuramları incelemek, macera etkinliklerini açıklamaya yönelik kavramları öğrenmek ve bu macera etkinliklerinin neler olduğunu tanımak doğa ve macera rekreasyonu çalışan her birey için oldukça önemli bir hal almıştır.

Bilindiği gibi, konfor alanımızın dışında, uyumsuz bir bölgeye girdiğimizde öğrenme süreci hızlanır ve stres olmadığında, zihin sıkılır ve heyecan arama sürecine girer. Bu açıdan bir arkadaşımızın ...

Bir “HADİ, HAYDİ”si ile başlayan,

MACERALARIN, MERAKIN, HEYECANIN, KEŞFETMENİN kavramsal, kuramsal temellerini içinde barındıran,

Alanyazındaki önemli bir eksikliğe katkı sağlaması amacıyla hazırlanan bu kitap, aynı zamanda doğasever maceracı bireylere destek olması amacıyla YAZILMIŞTIR. Bazı kavram/kuramların karıştırılmasının önüne geçilmesi umuduyla keyifle okumanızı dileriz.



# İçindekiler

Söz Önü	iii
Giriş	1
1 Genel Kavramlar	5
Serbest Zaman Kavramı, Anlamı ve Tarihsel Süreç	5
Rekreasyon Kavramı	14
2 Macera	25
Macera Rekreasyonu Kavramı	25
Macera Rekreasyonuna İlişkin Kavramlar	42
3 Macera Etkinlikleri	65
Yapıldığı Mekana Göre Macera Etkinlikleri	67
Kaynaklar	83



### Giriş

Zaman Einstein'a göre izafi bir kavram olarak muğlak bir yapıdadır ve değişmez olarak kabul edilemez (Einstein, 1982). Buna göre, zaman her cismin hızına ve konumuna göre hızlı veya yavaş geçmektedir. Zamanın, göreliliği tüm sistemin atom altı parçacıklara kadar farklı hızlarda çalışmasından kaynaklanmaktadır. Bu da zamanın kişiden kişiye farklı algılanması durumunu ortaya çıkarır. Genel görelilik kuramı uzay-zaman ilişkisini tartışıyor olsa da (Şahin, 2022) serbest zamanın da bireyler tarafından izafi algılandığı söylenebilir. Bu durum belirli sosyal, psikolojik, ekonomik, toplumsal cinsiyet ve sağlık parametrelerinin bireyler üzerindeki etkisi ve serbest zaman değerlendirme tutumlarıyla ilgisi ile açıklanabilir.

Rekreasyon ve serbest zaman kavramı insanlık kadar eski bir olgu olmasına rağmen, terimsel anlamı ve kuramlarla birlikte yorumlanmaya başlaması kavramın kendisi kadar eski değildir. İnsanlar ataları gibi davranma eğilimindedir; bu sebeptendir ki, serbest zamanımızı hangi rekreatif faaliyetle değerlendireceğimiz birçok faktöre göre şekillenmektedir. “İnsanlar olarak bizler genelde insanoğlunun geçmişte her zaman yapmakta olduğu şeyleri yaparız; [...] Vücut boyama? Afrika’daki ilk insanlar kırmızı toprak boyalarını ritüel (dini) danslar için hazırlanırken kullanırlardı. [...] Bazı hususlarda, kültürümüz ve serbest zaman davranışlarımızın kökü geçmişe dayanmaktadır. Bu davranışlar, geçmişten bu yana insanların yapmış olduğu şeyler ve yüzyıllardan beri aktarılan gelenek ve göreneklerin tarihi üzerine kurulmuştur” (Torkildsen, 2012). Bu açıdan incelendiğinde serbest zaman ve rekreatif aktiviteler hem sebep hem de sonuç olarak karşımıza çıkabilmektedir. Zowislo’ya (2010) göre, “çarpıcı ve anlamlı görünen şey şu ki; insana dair her şey aslında serbest zamandan kaynaklanmaktadır”.



Yani insanlar serbest zaman ve rekreasyonu kendilerine bir amaç olarak belirleyebilecekken, aynı zamanda bu amacın gerçekleştirilmesi sonucunda elde ettikleri birtakım ürünler de bulunabilmektedir. Atchley (1971) serbest zaman aktivitelerinin bir son peşinde koşmak olarak tanımlamış ve plansız ve mecburi olmadıklarından bahsetmiştir. Buna göre serbest zaman özünde genellikle kendini geliştirmeye adanmış eylemdir.

Serbest zaman bireylerin iş/okul ve toplum hayatının zorunluluklarının dışında kalabilen bir eğlence alanı sağlamaktadır ve serbest zaman katılımı kişinin özgür iradesinin bir sonucudur. Böylece serbest zaman etkinlikleri katılımcılarına ve katılımcılarının bulunduğu topluma insan olarak nasıl bireyler olduğunu anlama fırsatı verir. Zira, Dumazedier'in 1960larda ortaya attığı analitik yaklaşımına göre serbest zamanın belirli fonksiyonları vardır. Bunlar rahatlatma, eğlence ve kişisel gelişimdir (Veal 2019). Bu durumda, serbest zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerinin Dumazedier tarafından ortaya atılan ve modern insanın ihtiyacı olan rahatlatma, eğlence ve kişisel gelişim boyutlarına katkısı oldukça büyüktür. Rekreasyon serbest zaman içerisinde yapılan keyfi (Nkwanyana, 2020), bireysel amaçları olan, bireye doyum sağlayan ve gönüllülük esasına dayalı etkinlikler (Güngörmüş ve Yenel 2020) olarak tanımlanmaktadır. Bu etkinliklere katılım bireylerin tatmin ve mutluluk arayışlarına yardımcı olmak (Beard ve Ragheb, 1980), doğrudan yarattığı tatmin hissi ile bireyin kendi doğallığını ve özgünlüğünü ifade etmesini sağlamak (Benatuail, 2018), fiziksel ve mental sağlık için fayda sağlamak (Haworth ve Lewis, 2005) gibi faydalar sağlamaktadır. Bu faydalar göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin kendi ilgi ve yeteneklerine göre gönüllü olarak rekreasyon etkinliklerine katılımlarını sağlamak önemli bir konudur.

Günümüzde rekreasyon etkinliğine katılım ve serbest zamanın değerlendirilmesi modern insan için bir ihtiyaç haline gelmiştir. Yükümlülüklerini yerine getiren ve günlük zorunlu eylemlerinin baskısı altında ezilen modern insan, serbest zamanında ilgi alanına göre katılım gösterdiği rekreasyon faaliyetleri ile serbest zamanları içerisinde yenilenme elde etmektedir. Rekreasyon ve serbest zaman temelde rahatlatma, eğlence ve kişisel gelişim içindir; öyle ki, özellikle stres yönetimi, özsaygı ve kimlik gelişimi gibi ihtiyaçların içerisinde bulunduğu bireysel ihtiyaçlara yönelik kuruluşlar vardır (Atchley, 1970).

Bireyler kişilik özellikleri ve ilgi alanları sebebiyle farklı rekreasyonel aktiviteleri seçme eğilimindedir. Bu rekreasyonel aktivitelerden bir tanesi -ki bu kitabın da ana konularından biri olan- macera rekreasyonunu tercih edebilmektedir. Macera bir tutum, bir davranış biçimi ve en önemlisi macera

peşinde koşan katılımcılarına heyecan ve adrenalin bahşeden bir olgudur. Macera rekreasyonu geleneksel bağlamda açık alanda gerçekleştirilen belirli riskler taşıyan ve hava, kara ya da suda gerçekleştirilebilen aktivitelerden oluşmaktadır. Ne var ki, macera kavramı her gün teknolojik gelişmelerin de etkisi ile değişmektedir. Bireyler yapay gerçeklik sayesinde macerayı yaşadıkları alana taşıyabilmekte, bilgisayarlarının başında oynadıkları video oyunlarla heyecan arayışlarını tatmin edebilmekte ya da yapılandırılmış alanlardaki aktivitelerle katılarak riskleri azaltılmış bir ortamda macera deneyimi yaşayabilmektedir.

Bireylerin ilgi ve yeteneklerine göre seçebilecekleri rekreasyon çeşitleri içerisinde açık alanlarda gerçekleştirilen macera rekreasyonu etkinlikleri serbest zaman ve rekreasyon literatürünün önemli konularından bir tanesidir. Bireyleri tehlike ve risk içeren bu etkinliklere katılma motive eden faktörlerin incelenmesi ve katılımdan elde edilen çıktılarının tartışılması macera rekreasyonu kavramının konusu haline gelmiştir. Bu bağlamda birçok kuramsal çerçeve ve bu kuramların ışığında bireylerin macera davranışlarının ortaya konması söz konusudur (Próchniak, 2017). Geleneksel ya da alternatif macera deneyimlerini açıklamak üzere literatürde yapılmış birçok çalışma ve bu deneyimi farklı yönlerden inceleyen kuramlar bulunmaktadır. Bu kuramlar seçilen rekreasyonel etkinliğin seçilme nedeni, yapılan macera etkinliğinin bireylerde ortaya çıkardığı duygu durumu gibi konuları temel almaktadır. Macera rekreasyonu çalışacak olan bireylerin konunun temelinde bulunan itkileri, bunların ortaya çıkardığı pozitif/negatif duygu durumlarını ve genel anlamda katılımcısı olunan aktivitelerin etkilerini bilmesi oldukça önemlidir.

Bu anlamda, mevcut kitapta öncelikle serbest zaman ve rekreasyon kavramlarından bahsedilecek ve macera rekreasyonu kavramı tartışılacaktır. Tüm bu olgular tartışıldıktan sonra macera rekreasyonunun temelini oluşturan/açıklayan kuramlara ve yaklaşımlara yer verilecektir. Sonrasında geleneksel macera etkinlikleri ile ilgili çalışmalara yer verilecektir.



# Genel Kavramlar

### 1.1. Serbest Zaman Kavramı, Anlamı ve Tarihsel Süreç

Literatürde serbest zaman bireylerin iş/egitim ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamaya ayırdığı zamandan arta kalan ve bireyin kendi özgür iradesinde olan zamanı ifade eder. Fromm (1995) bireyleri “dokuzdan beşe çalışan bir işçi, işgücünün ya da yazmanlarla yönetmenlerden oluşan yönetim ordusunun bir parçası” olarak tanımlamaktadır. Fakat bu bireylerin sadece zorunlu ihtiyaçlarını karşılamak üzere içerisinde buldukları çalışan zümreyi betimlemektedir. Serbest zaman içerisinde kendini yeniden tanımlayabilmek bireyin elindedir. Tribe (2003) serbest zaman toplumunun “para zengini ama zaman fakarası” olması gibi kendine özgü tartışılması gereken noktaları olmasına rağmen, serbest zamanın büyük kitlelerce tüketilebilir bir materyal olarak birçok fırsat sunduğunu belirtmektedir.

Russell (1935) uygarlık için serbest zamanın bir şart olduğundan, eski zamanlarda ise bir azınlığın serbest zamana sahip olabilmesinin, büyük bir çoğunluğun emeği sayesinde gerçekleşebilmesinden bahseder; ayrıca bu insanların harcadığı emeğin bir değeri olduğundan fakat bunun çalışmanın iyi olmasından kaynaklı değil serbest zamanın iyi olmasından kaynaklandığını ekler. Günümüzde toplumun gözünde çalışmak bir erdemdir ve istenir eylem kar getiren eylem olarak görüldüğünden beri kaygısızlığa ve oyuna verilen yer tepetaklak olmuştur. Kaldı ki çocuklar kadar en az yetişkinlerin de oyuna ve oyunun vereceği zevkten başka bir amaç taşımamasına ihtiyacı vardır. Bugün artık dünyada bireylerin serbest zamana bir hak olarak sahip olma ya da olmamaları ile ilgili değil, toplumunun serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri rekreasyonel etkinliklerden sağlayabilecekleri faydaların nasıl arttırılabileceğine dair tartışmalar önem arz etmektedir.

Serbest zaman bireylerin özgürlük alanı olarak temel bir gereksinimdir fakat Holba (2007) serbest zamanı anlamının görüldüğü kadar basit olmadığını belirtmektedir. Serbest zaman, bireylerin zorunlu olarak yapması gereken işlerinden, eğitimlerinden, uyku zamanlarından, bakmakla yükümlü oldukları bireylere ayırdıkları zamanlarından ve ev işlerinden arta kalan ve gönüllü olarak belirli etkinliklerin gerçekleştirildiği zaman dilimi (Broadhurst, 2002) olarak tanımlansa da serbest zamanın özü Thompson ve Cruse (1993) tarafından en sade haliyle “kendi iyiliği için bir şeyler yapmak” olarak tanımlanmıştır. Benzer şekilde holistik bir serbest zaman değerlendirmesi yapıldığında, Kraus (1971) bireylerinin zamanının belki de bu kadar keskin bir şekilde aile etkinlikleri, din, iş ve serbest zaman gibi birtakım alanlara ayrılmadığını bunun yerine kendilerini ifade etme, yaratıcılık, ilgilenim ve tamamen canlı olma bağlamında “kendilerini gerçekleştirme” sağlayan, başkalarıyla birlikte deneyimlerini zenginleştiren ve bireysel becerilerini aradıkları bir bütünün parçaları olarak görmektedir. Buna ek olarak, serbest zaman özgürlük ve seçim gibi kavramları içeren, çeşitli yolları bulunan, bireylerin kendilerini yansıttıkları, öz-zenginleşmelerini sağladıkları, rahatladıkları veya haz duydukları; bir diğer ifade ile, kişisel ihtiyaçlarını karşılayan zaman dilimidir. Aynı zamanda serbest zaman düşüncesele, rekreatif ya da eğlenceli aktivitelerin iş, sivil hayat ya da ailesel zorunluluklardan bağımsız olan bir zaman diliminde yapılmasına imkân veren bir ruh hali ya da olgu olarak görülmektedir (Mundy vd., 1992). Ayrıca literatürde serbest zaman, seçim ve istek durumu yaratarak özgürlük ve haz hissiyatı oluşturmaya yönelik hareket eden bir semboller sistemi olarak da ifade edilmektedir (Dvorjetski, 2007).

Birçok serbest zaman tanımlaması Grainger-Jones’u (1999) serbest zamana dört ayrıca kavramsal çerçevede incelemeye yönlendirmiştir. Bunlarda ilki *bir zaman olarak serbest zaman*: temelinde harcanabilir zaman olarak tanımlansa da harcanabilir zamanla kısıtlı kalmayan zamandır. İkinci serbest zaman tanımı ise *tüketim olarak serbest zaman*: bireylerin enerjilerini belirli ihtiyaçlara harcadıktan sonra arta kalan enerjilerini tükettikleri bir zaman dilimi olarak düşünülebilmektedir. Grainger-Jones (1999) burada serbest zamanın bir lüks olarak algılanabilmesi durumunun doğabileceğini, belirli teknolojik gelişmelerin serbest zamanı artırmak üzere üretilmeseler de bireylere daha fazla serbest zaman sağlayabildiklerini belirtmektedir; ne var ki, bu bakış açısı serbest zamanın bir lüks olarak görülebilmesine yol açabilecektir. Serbest zaman ise bir lüksten çok bir ihtiyaç ve haktır.

Üçüncü serbest zaman tanımı *bir oluş hali (durum) olarak serbest zamandır*. Bu tanımda serbest zaman bireyin algısı dahilinde serbest zaman olarak kabul ettiği her şey olabilir. Burada serbest zaman keyif veren etkinliklerle

özdeşleştirilmekte fakat her keyif veren etkinliğin de serbest zaman etkinliği olarak kabul edilemeyeceği belirtilmektedir. Son olarak, *bir antitez olarak serbest zaman* olgusu karşımıza çıkmaktadır. Bu durumda aslında literatürde yer alan birçok tanım devreye girmektedir: “iş olmayan zaman”, “mecburi olmayan zaman” vb. ifadeler ayrıca bireylerin algılarında serbest zamanı kaçınılmaz olan çalışma zamanının ve zorunlu işlerin bir antitezi olarak görmesi ile de bağdaştırılmaktadır.

Benzer şekilde Budruk ve Phillips (2010) serbest zamanı açıklarken üç ana anlamına dikkat çekmiş ve bunlara göre serbest zamanın farklı anlamlara gelebileceğini belirtmiştir. Bunlardan ilki *zaman olarak serbest zaman*: zorunluluklardan muaf ve keyfi zaman dilimidir. Serbest zamanın bir diğer anlamı ise *bir etkinlik olarak serbest zaman* olarak açıklanmıştır. Burada anlatılmak istenen etkinliklerin içeriği dikkate alınmadan (kendini yenileme gibi olumlu etkinlikler ya da yoğun içki kullanımı gibi olumsuz etkinlikler) serbest zamanımız içerisinde gerçekleştirdiğimiz etkinliklerdir. Son olarak *bir deneyim olarak serbest zaman* karşımıza çıkmaktadır. Burada serbest zaman etkinliklerine katılım içsel güdülenme ile sağlanmaktadır.

Budruk ve Phillips (2010), deneyim olarak serbest zamanla ilgili bir hedef tahtası benzetmesi yapmaktadır. Buna göre, en içeride yer alan daireye serbest zaman deneyimini, onu çevreleyen daireye serbest zaman etkinliğini ve en dış bölümde bulunan daireye de serbest zamanı yerleştirmektedir. Başka bir ifade ile zaman olarak değerlendirilen serbest zaman, etkinlik katılımına ve etkinlikten elde edilen serbest zaman deneyimine zemin sağlamaktadır. Jenkins ve Pigram (2004) da benzer şekilde serbest zamanın bir *etkinlik, zihinsel bir tutum* ya da *bir zaman miktarı* olarak görülebildiğinden bahsetmektedir.

Serbest zaman dünyada ve ülkemizde her zaman günümüzde olduğu gibi algılanmamıştır. Zelinski (2003) serbest zamanın bir zamanlar çok nadir görülen bir meta olduğunu ve bu nedenle de yüzyıllar boyunca lüks sayıldığını belirtmiştir. Bu da yakın zamanda herkes için ulaşılabilir hale gelen serbest zamanın insanlar için tadını çıkarabilecek bir hal aldığı bize göstermektedir. Jenkins ve Pigram (2004) ise serbest zamanı ruha, zihne ve bedene bir denge getiren ve kendilerini ve hayatı işten ibaret gören bireylere rağmen işten belki daha önemli olan bir olgu olarak görmektedir. Benzer şekilde, serbest zamanın bir kültürün en önemli malzemelerinden biri olduğu ve işten ve hayatın diğer yönlerinden muhtemel bir şekilde çok daha önemli olduğu literatürde sıkça belirtilen ifadelerdendir (Torkildsen, 2012).

Serbest zamanın önemi birçok ülke tarafından uzun zaman önce anlaşılmış ve yönetsel kongre ve toplantılarda serbest zamanın değerlendirilme

biçiminin gelişmekte olan toplumların hem sosyal anlamda hem de fiziksel anlamda sağlıklı kalabilmeleri açısından hayati olduğu vurgulanmıştır (Bureau of Outdoor Recreation - Açık Alan Rekreasyonu Bürosu, 1974). Kraus (1971) bir ulusun serbest zaman yaşamının o ulusun temel değerlerini yansıttığını söylemiştir. Bu nedenle hem serbest zamana hem de serbest zamanın tarihsel süreç içerisinde bireylerin algı ve hakları kapsamındaki değişimini incelemek rekreasyon ve serbest zaman ile ilgili çalışmalar yürüten bilim insanları için oldukça önemlidir.

Neulinger (1990), bir serbest zaman toplumunun insan ırkına kendi potansiyelinin farkına varma fırsatı sunacağını; bu toplumda ırk, din, cinsiyet, yaş ya da ayrımcılığa maruz kalma için düşünülebilecek herhangi bir diğer kriter olmaksızın her vatandaşın hayati ihtiyaçlarının eşit bir şekilde karşılanacağını, bunun karşılığında da bireylerin anlamlı etkinlikler yoluyla daha çok tatmin hissedeceklerini öne sürmektedir. Zira serbest zaman etkinlikleri insanların insan olduklarını fark ettiklerinden beri bir motivasyon kaynağı olarak bilgi, güzellik, toplumsal anlayış, optimal birlikte yaşam, kendinle ve başkaları ile yarışarak kendini geliştirme, fiziksel ve mental başarı ve oyun için sürdürdükleri bir arayıştır.

Günümüzde serbest zamanın teknolojinin de etkisiyle büyük bir değişim geçirdiği aşikardır. Bireyler günlük hayatlarında, iş yaşamlarında ve serbest zamanlarında kullandıkları teknolojik araç ve gereçlerle hayatlarını kolaylaştırabilirken, aynı zamanda kendilerini yepyeni bir bağımlılığa, yani dijital bağımlılığa, sürükleyebilmektedirler. Juniu (2009) modern anlamda serbest zamanın değişiminde dijital devrimin önemli bir rol oynadığından ve teknolojinin yeni uzaklık ve iletişim kavramlarını ortaya çıkararak sanal bir doyum hissine yol açtığından bahsetmektedir. Bu nedendir ki, serbest zaman kavramını hem tarihi süreç içerisinde gelişen ve değişen hem de öznel yargılara göre şekil alabilen bir olgu olarak tartışmak önem arz etmektedir.

Herhangi bir olguyu tarihsel süreç içerisinde değerlendirmek o olgunun ortaya çıkışını, gelişimini ve mevcut durumda bulunduğu konumu anlayabilmek açısından her bireye değerli katkılar sağlayabilmektedir. Bu durum serbest zamanın tarihsel süreç içerisindeki değişim ve gelişimi için de aynıdır. Serbest zaman tarihsel süreç içerisinde bugün modern insanın algıladığı ya da anlamlandırdığı biçimde karşımıza çıkmamakta ve soyut bir kavramdan kazanılan bir hak konumuna gelişi ile farklı dönüşümler geçirdiği görülebilmektedir. Batı perspektifinden değerlendirildiğinde, Juniu (2009) serbest zamanı ve ona atfedilen anlamı belirli tarihsel dönemler için şöyle değerlendirmektedir: Antik Yunan'da “düşünce, zaman ve iyi yaşam”; Antik

Roma'da “toparlanma zamanı ve *otium* (dinlenme, yeniden yaratma ve sağlığa kavuşma)”; Orta Çağ'da “lüks ve haz”; Püritanizm döneminde “Protestan iş ahlakı”; Sanayi Devrimi'nde “üretkenliği artırma amaçlı eğlence”; Sanayi Devrimi sonrası dönemde “tüketim ve pazar alanı”; ve Dijital Devrim'in olduğu günümüzde ise “toplumsal etkileşimin yeni bir formu”.

Serbest zamanının tarihsel süreç içerisinde değişen tanımına bakmadan önce düşünsel açıdan çıktığı yola odaklanılabilir. Roma'lı düşünür “İşsizliğe Övgü” isimli eserinde, Seneca (2018) bireylerin serbest zamanları olmaksızın kendilerini geliştirecek olan inzivaya çekilmelerinin ve işten uzaklaşmalarının imkânsız bir durum olduğundan bahsetmektedir. Ayrıca bireyin para ve unvan gibi mefhumlar uğruna göğüslediği zorlukların serbest zaman uğruna da göğüslenmesi gerektiğini savunur. Antik Yunan'da serbest zamana *aschole* (iş) ve *negotium* (serbest zamansızlık) kelimelerinin karşıtı olarak *schole* ve *otium* olarak bakıldığını görmekteyiz (İbrahim, 1982). Korstanje (2009) Antik Yunan ve Roma'yı serbest zaman algıları açısından karşılaştırmıştır. Antik Yunan'da sosyal üç sosyal sınıfın bulunduğunu buna rağmen Roma'da sosyal tabakalaşmanın ise daha katmanlı olduğunu bunun da serbest zaman anlayışlarına etki edebildiğini öne sürmüştür. Bu durumda *schole* ya da *shkole* sayesinde Yunan Aristokrasisinin, kadın ve kölelerin sosyal statüsü gereği bu gruptan ayrı tutularak, serbest zaman pratiği yapabilen tek topluluk olarak görülmüştür.

Genel anlamda bakıldığında ise Romalıların dövüş sanatlarına dayalı daha bedensel bir serbest zaman değerlendirme eğilimi varken Antik Yunan toplumunun serbest zamanı daha çok zihni rahatlatma şeklinde bir yaklaşımı olduğu söylenmektedir. Avustralya Aborjinleri üzerinin serbest zaman etkinliklerinin değerlendirildiği bir çalışmada, Roma'da olduğu gibi, Aborjin kabilelerinde yaşayan çocukların serbest zamanlarında daha çok günlük işlerde kabile hayatına katkı sağlayabilecek mızrakla avlanma gibi davranışları taklit eden müzik ve dans içeren birtakım etkinlikler yaptığı öne sürülmüştür (Lobo, 2018). Buradan anlaşılacağı üzere Aborjinlerin Batı'daki anlamda bir serbest zaman algıları olmadığı, serbest zamanın işlevsel ve eğitimsel bir yapısı olduğu söylenebilir.

Antik dönemde Çin'e bakacak olursak, serbest zamanın felsefe, şiir, ritüeller, müzik ve günlük yaşama dair pratikler şeklinde kendini gösterdiği ve özellikle müzik, satranç, kaligrafi ve resim, şiir, Klasik eserler, Qigong, Taichi, Zen ve diğer becerilerin geliştirilmesi üzerinde odaklanıldığı görülmektedir (Huidi, 2018). Benzer bir durum yarı göçebe Hint topluluklarında da görülebilmektedir. Antik zamanlarda Hindistan'da yaşayan bu toplulukların serbest zaman algı ve değerlendirmeleri müzik, şarkı, dans ve içki içme



ve hatta arabalı at yarışlarına benzer etkinlikleri içermektedir. Kurban seremonilerinin tam merkezinde müzik ve dans yer almaktadır (Modi, 2018). Çin kültüründen oldukça fazla etkilenen Kore kültüründe de hasat kutlama ve serbest zamanların keyfine varmak adına sosyal tabakaya, cinsiyet sınıfına ve toplumsal konumlara dayalı antik dönemlerden beri düzenlenen çeşitli oyunlar bulunmaktadır. Bu oyunlar genellikle dişil ve eril olarak birbirinden ayrılmakta ve her biri hasat ya da yeni yıl gibi toplumsal olaylarda çekişmeli oyunlar şeklinde katılımcılarının kendilerini göstermelerini sağlayabilmektedir (Dong, 2018).

Ritüel kültürü bu çağlarda birçok toplulukta görülebilmektedir. Benzer şekilde, kıtada birçok farklı ülke olmasına rağmen tek bir çatıda değerlendirildiği bir çalışmada, Afrika'da evren ve bireyleri birbirine bağlayan geleneksel uygulamaların/ritüellerin hem birer dini anlatım hem de bir eğlence formu olduğu ve aynı zamanda serbest zamanın evrim geçirmiş bir türü olduğunu öne sürülmektedir (Sharma, 2018). Eski Türk toplumlarında serbest zaman algısına ve değerlendirilmesine bakacak olursak, at sırtında yarı göçebe bir halk olarak yabancı hayvanlardan korunmak ve yaşamları için gerekli besin maddelerini bulmak üzere güreş, koşu, taş atma, bugün boks olarak bilinen yumruk dövüşü (Türktaş, 1999), atlı cirit, çevgen, kök böri, mangala, aşık oyunları ve güreş (Gül, Uzun ve Çebi, 2018) gibi oyunlarla hem günlük hayata hazırlanıldığı hem de serbest zamanlarını fonksiyonel etkinliklerle geçirdikleri görülmektedir. Ayrıca Orta Asya'dan günümüze kadar gelen geleneksel Türk sporları o dönemlerde toplumsal bütünleşmeyi sağlayan serbest zaman faaliyetleri olarak ifade edilmektedir (Karahüseyinoğlu, 2008).

Orta çağa yaklaştıkça serbest zamanın değerlendirilmesinde farklılıklar görülmeye başlanmıştır. Avrupa'nın Orta Çağ'ında katı Hıristiyanlık kaideleri ve kilisenin baskıları sonucu belirli duraklamalar gözlemlense de asıl tabakadaki bireylerin serbest zamanlarında daha çok çeşitli oyunlar ve kumar, müzik ve dans, spor ve atlı mızrak dövüşleri gibi etkinlikler yaptığı bilinmektedir; ne var ki halkın serbest zaman etkinlikleri temelde benzerlikler gösterse de bazı farklılıklar da içermekteydi. Bu etkinliklere örnek olarak köy festivalleri ve ağırlık atma gibi spor etkinliklerinin yanı sıra horoz dövüşü ve boğa ve köpek dövüşleri saldırganlık ve vahşet içeren etkinlikler de bulunmaktadır; buna karşın dinin etkisinin devam etmekte olduğu bir süreç olarak dini müsamerelerin de yapıldığı görülmektedir (Kraus, 1971).

Aynı dönemde ise Osmanlı İmparatorluğunun hızlı yükseliş ile imparatorluk topraklarında ve özellikle imparatorluğun kalbi olan İstanbul'da Türk ve İslam kültürünün etkisinde bir serbest zaman alışkanlığı

olduğu belirtilmektedir. Öyle ki, sarayda bir müzik öğretimi yeri yapıldığı, saray eşrafının ise binicilik, silahşörlük, kemankeşlik gibi dersler aldığı, başlıca eğlencelerde birinin deniz gezintileri ve sandal sefaları olduğu, bizzat padişahların kuvvet oyunları ve dövüşlerde yer aldığı ve halkın ise Karagöz ve meddah oyunlarını seyrettikleri ve genel halkında güreş gibi ata sporlarına yöneldikleri belirtilmektedir (Sevengil, 1985).

Ortaçağ'ın ardından gelen Rönesans ve Reform hareketleri Avrupa'da tüm kademelerdeki bireylerin hayatlarında oldukça önemli bir etki bırakmıştır. Rönesans dönemi filozofları sadece ekonomi, siyaset ve bilim alanında yönlendirmelere yer vermemiş aynı zamanda bireylerin serbest zamanlarını nasıl gelişimlerine adayabilecekleri konusuna da değinmişlerdir. Bunlardan biri olan Locke çocukların kendi oyun ve oyuncaklarını kurgulamalarının karakter gelişimine olumlu etkilerde bulunacağını savunurken, Rousseau bireylerin fiziksel aktivitelerinde tamamıyla özgür olmaları gerekliliğine ve Locke gibi bu etkinliklerin karakter gelişiminde önemli roller oynayacağına dair fikirlerini savunmuştur (Kraus, 1971).

Reform dönemine bakıldığında, Weber (1930) tanrının Hıristiyanların sosyal başarılar elde etmesini istediğini fakat bunun sadece kendi buyrukları içerisinde yer alması gerektiğini savunarak, bireylerin yalnızca dini vecibeleri yerine getirmek yolu ile serbest zamanlarını değerlendirmeleri gerektiğini öne sürmüştür. Bu dönemde bireyler Protestan iş etiği gereği çalışmanın bir ibadet şekli olduğunu ve serbest zamanlarını da ibadet ederek iffetli bir şekilde geçirmeleri gerektiği görüşünü paylaşmaktadır. Benzer şekilde Amerika'nın koloni dönemleri de bireylerin çalışma ahlakının ve dine bağlılığının yüceltiildiği, Rönesans'ın getirdiği hümanist dünya görüşü ve Reform hareketlerinin getirdiği dini baskı altındaki toplumsal değişim arasındaki çelişki Sanayi devrimi öncesi dönemi etkisi altında uzun sürelerce tutmuştur. Püritan inancının hüküm sürdüğü 1700'lerin koloni dönemlerinde iş ve aileye karşı sorumlulukların yerine getirilmesi tanrıya ibadet sayılırken, serbest zaman bir aylıklık ve zamanı boşa harcama olarak görülmektedir ve insanlık tarihinin önemli bir dönemi olan Sanayi Devrimi süresince de işe ve çalışmaya olan inanç olarak etkisini göstermektedir (Junio, 2000).

1800'lerde genç bireylerin yeni bir serbest zaman yönetiminde küçümsenemeyecek bir bağımsızlık etkisi olmasına neden olmuştur (Bramham ve Wagg, 2010). Ayrıca bu dönemin tartışma konuları serbest zamanın ve etkili kullanımının önemi, düzenli ve uzun çalışma saatlerine serbest zaman etkinliklerinin adaptasyonu, serbest zaman etkinliklerinin burjuvalar için bir kontrol yöntemi mi yoksa sınıfsal ve kültürel kimliğin

ifade edilmiş şekli olup olmadığı gibi önemli durumları içermekteydi (Jones, 2018).

İnsanlık tarihi değişim ve gelişim dolu bir süreci gözler önüne sermektedir; Sanayi Devrimi sürecindeki serbest zaman alışkanlıkları da doğal olarak bu süreçten nasibini almış ve değişim ve dönüşümü beraberinde getirmiştir. Sanayi devrimi öncesinde köylerde doğanın içerisinde yaşamını sürdüren bireyler köyden kente göç etmiş ve her anlamda yaşam alanı bakımından sıkışık olan hayatları aynı zamanda oyun ve serbest zaman bakımından da oldukça sıkışık bir hal almıştır (Torkildsen, 2012). 19. yüzyılın başlarında, normal ve standart algılanan bir günlük çalışma saati on iki saat olarak kabul edilmekte ve bu süreler daha da uzayabilmektedir (Hopkins, 1982). Bu durumda bireylerin elde ettiği serbest zaman süreleri azalmakta ve bu süreler doğal olarak dinlenme ile geçmesinin yanı sıra belirli rekreasyonel etkinliklere de yer verilmektedir.

İlerleyen dönemlerde kapitalist düzenin sahneye çıkması ile Cunningham'a (1980) göre makineleşmeyle gelen ve üretimin bir sonucu olan modern ticari eğlence anlayışının başlangıcı da bu dönemdeki rekreasyonel etkinliklere dayanmaktadır. Burke'e (1995) göre Sanayi Devrimi öncesi toplumlar festivaller düzenlerken, devrim sonrasındaki toplumlar ise serbest zaman, haftasonları ve tatiller elde etmiştir. Sanayi devriminden beri bireylerin serbest zamanları en yüksek seviyede karşımıza çıkmaktadır ve literatürde bu durum artık aristokratların serbest zaman üzerindeki hegemonya ve tekelinin ortadan kalkışı olarak değerlendirilmektedir (Dower, 1970).

Sanayi devrimi sonrasında hız kazanan teknolojik üretkenlik ve beraberinde gelen kültürel dönüşüm bireyler için serbest zamanın işe ayrılan zamandan daha önemli bir hale gelmesine sebep olmuştur. Bu da zamanın piyasa değerinden (bireyin zamanını satarak kazanacaklarındansa) zamanın kullanım değerinin (bireyin kendisi için yapacaklarının) çok daha önemli bir hale geldiğini göstermektedir (Gorz, 1985). Güngörmüş, Yenel ve Gürbüz (2014) sanayileşme ile gelen teknolojik gelişmelerin insan gücüne olan gereksinimin azalmasına ve bireylerin sahip olduğu serbest zaman sürelerinde artışa sebep olduğunu öne sürmektedir. Öyle ki, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri oldukça büyük bir önem kazanmıştır.

Bu bağlamda kökenleri 19. yüzyıla dayanan Rekreasyon Hareketi ve bu hareketi etkilediği düşünülen, yetişkin eğitim hareketi, ulusal, eyalet ve yerel belediyeler çapında park ağlarının oluşturulması, ulusal gönüllü örgütlerinin gelişimi ve şehirlerdeki oyun alanları hareketi (Kraus, 1971) serbest zamanların anlamlı değerlendirilmesi yönünde atılan önemli adımlardan bir tanesini oluşturmaktadır. Rekreasyon Hareketi, fabrika ya da

işyerlerindeki uzun ve meşakkatli günlerinin ardından bireylerin kendilerine fayda sağlayacak ihtiyaçlarını karşılamak üzerine oluşmuştur (Levy, 1971) ve eğitilmiş kadın ve erkeklerin toplumun genelini orta sınıf standartlarına taşıma konusundaki aristokratik görevleri olarak düşünmelerinden doğmuştur (Stormann, 1991). Literatürde ne kadar az bahsedilmiş olsa da kadınların da hem profesyonel rekreasyon liderleri hem gönüllü hem de katılımcı olarak bu harekete katkıları oldukça büyüktür (Henderson, 1992). Ayrıca rekreasyon hareketinin en önemli getirilerinden bir tanesi sadece herkes için planlanan rekreasyon alanları ve etkinlikleri olmaktan çıkmış aynı zamanda rekreasyon etkinlikleri için eğitilmiş uzmanların gerekliliğine vurgu yapar hale gelmiştir (Stormann, 1993). Ne var ki serbest zaman kavramının patlama yaptığı bu dönemde henüz eğitilmiş rekreasyon liderlerinin sayıca üstünlüğünden bahsedilememektedir (Van der Smissen, 1990).

Geçmişten bugüne serbest zaman etkinlikleri toplumsal, siyasal, yapısal, felsefi ve uygulama bakımından birçok farklılık geçirmiş ve günümüzdeki halini almıştır. Ne var ki, en ışıklı dönemini yaşamaması gereken zamanlarda dünyadaki tüm insanları etkisi altına alan bir pandeminin gölgesinde kalmıştır. Dünya çapında devletler vatandaşlarının sağlıklarını korumak adına sokağa çıkma yasakları yürürlüğe sokmuş ve birçok sosyal ve rekreasyonel alanın kullanımını yasaklamıştır. Bireylerin bu dönemde sosyal medyada geçirdiği zaman sedanter davranışları tetiklemiş ve mental sağlığı kötü yönde etkilemiştir (Ahmad vd., 2020; Moreira vd., 2020; Rossi vd., 2020). Bu da en temelde fiziksel aktivitenin bir göstergesi olan günlük atılan adım sayısını etkilemiştir (Tison vd., 2020).

Süreç içerisinde evde yapılan serbest zaman etkinlikleri bireylerin kendilerini yansıtma deneyimleri haline gelmiştir (Sivan, 2020). Bunun aksine, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından önerilen biçimde pandemi döneminde fiziksel aktiviteye devam eden bireyler göz önünde bulundurulduğunda mental sağlıkları ve ruh hallerinde diğer bireylere kıyasla bir düşüş olmadığı gözlemlenmiştir (López-Bueno vd., 2020; Schuch vd., 2020). Dünya çapında kısıtlılığın sona erdiği ve alınan önlemlerin azaldığı dönemlerde ise bireylerin serbest zamanın anlamını ve önemini daha çok kavradığı görülmektedir. Bireylerin doğa yürüyüşü, koşu ve bisiklet gibi açık alan etkinliklerine olan ilgilerinde artış görülmüştür (van Leeuwen vd., 2020). Ayrıca günümüzde serbest zaman tartışmalarının geldiği konu iş günlerinin azaltılarak yeni bir aylak sınıfın (leisure society) dolayısıyla yeni bir serbest zaman toplumunun oluşturulabileceği ve serbest zaman çalışan akademisyenlerin buradaki rolünün ne olacağı şeklindedir (Veal, 2022). Tüm bu tarihsel süreçten anlaşılacağı üzere serbest zamanlarda yapılan

rekreasyonel etkinlikler bireyler için gün geçtikçe daha anlamlı ve önemli bir hal almıştır.

## 1.2. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon bireylerin kendi alanlarını çizebildikleri ve kendilerini ifade edebildikleri serbest zaman etkinliklerini ifade etmektedir. Van der Smissen (1990) ise rekreasyonun bir etkinlik değil, etkinliğin sonucu olduğunu, iyi oluş hissi olarak ifade edilebileceğini ve bireyin kendisi, başkaları ve hatta dünya hakkında daha iyi hissetmesini sağlayan bir araç olduğunu belirtmiştir. Gray (1990) ise rekreasyonu tanımlarken sadece serbest zamanın herhangi bir biçimde kullanımı olmadığını aynı zamanda serbest zamanın yaratıcı bir şekilde kullanımının rekreasyonu ifade ettiğini belirtmiştir. Doğal olarak rekreasyon etkinlikleri yaratıcı bir şekilde kullanılmaktan başka durumları da ifade edebilmektedir. Fromm (1987) tüm sosyal ve ekonomik düzenlemelerde, en yüce değer insan olduğunu, toplumun amacının, insan olanaklarının, aklının, sevgisinin, yaratıcılığının tam olarak gelişebilmesini sağlayacak gerekli şartları sağlamak olduğunu belirtmektedir.

Rekreasyon etkinliklerinin devlet politikalarında yer alışı aslında uzun yıllar öncesine dayanmaktadır. Özellikle rekreasyon alanında öncü olan Amerika Birleşik Devletleri dönemlik raporlarında serbest zaman ve rekreasyon etkinliklerine yer vermektedir. Fromm'un savına benzer olarak, Amerika'daki İşgücü İstatistik Büro'sunun (Bureau of Labor Statistics) 1928 yılında yayınladığı raporda işverenlerin rekreasyon ile ilgili sorumlulukları şöyle sıralanmıştır: kapalı olan rekreasyon odaları, kulüp evleri ve spor salonları sağlamak; kulüp, müzik ve drama organizasyonlarını organize etmek; personel arasında sosyal etkinlikler sağlamak (Bureau of Labor Statistics, 1928). Bunların yanı sıra, rekreasyon departmanlarının beyzbol, basketbol, bowling, Amerikan futbolu, futbol, tenis, çim hokeyi gibi sportif etkinliklerin yanı sıra artistik ve sosyal etkinlikleri de kapsadığı rapor edilmiştir (Bureau of Labor Statistics, 1931).

Etkinliklerin kapsamı haricinde, rekreasyon etkinliklerinin yararlanıcılar da bu raporlarda yerini almıştır. 1929 yılının raporunda kooperatiflerin sağladığı rekreasyon etkinliklerinin öncelikle finansal kaynakları en sınırlı olanlara sağlanması, doğası gereği sosyallik gerektiren etkinliklerin merkeze alınması ve gençlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik meslek edinmesinin sağlanması gibi hedefler belirlenmiştir (Bureau of Labor Statistics, 1929a).

Aynı zamanda büyüyen şehirlerdeki ihtiyaç duyulan rekreasyon alanlarının belediye ve eyaletlerin sorumluluğunda olduğu (Bureau of Labor Statistics, 1929b) ve hayatın büyüyen bir bölümü olarak rekreasyon

eğitiminin okullardan başlamasının gerekliliği ifade edilmiştir (Bureau of Labor Statistics, 1934). Burada en önemli olan durumlardan bir tanesi ise ekonomik buhran dönemlerinde dahi halkın rekreasyonel ihtiyaçları olduğunun farkına varılmış ve bireylere sunulan rekreasyonel hizmetlerde bir düşüşe gidilmemiştir (Bureau of Labor Statistics, 1932). Ayrıca II. Dünya Savaşı esnasında askeri kuvvetler, savaş sanayi ya da özel kuvvetlerde çalışan bireylere yönelik rekreasyonel etkinliklerin sağlanması ve rekreasyonel etkinliklerin sayısı ve niteliğinde artışlar olmasına oldukça önem verilmiştir (Bureau of Labor Statistics, 1943; Bureau of Labor Statistics, 1945).

Tüm bu raporların ortak noktası ise rekreasyon etkinliklerinin bir hak olduğu ve devlet ya da özel girişimler yoluyla halka arz edilmesi gerektiğidir. Zira, rekreasyon etkinlikleri bireylere belirli fiziksel ve/veya mental katkılarda bulunarak öncelikle bireyin daha mutlu sonra toplumun daha yaşanabilir bir hal almasını sağlamaktadır. Pantzar ve Shove'a (2005) göre başarılı rekreasyon etkinlikleri başka türlü karşılanamayan ihtiyaçları karşılamayı sağlamaktadır. Cordes ve Ibrahim (1999) rekreasyonun katılımcılar açısından anlamlı ve eğlenceli serbest zaman etkinliklerine gönüllü katılımı ifade ettiğini ve rekreasyonun Aristocu yaklaşım açısından tefekkür, rekreasyon ve eğlence olarak ayrılan serbest zamanın alt boyutları açısından düşünüldüğünü aktif katılımı gerektirdiğini öne sürmektedir. Bu durumda rekreasyon etkinliklerine katılımı etkileyen faktörlerin incelenmesi önem arz etmektedir.

### 1.2.1. Rekreasyon Etkinliklerine Katılımı Etkileyen Faktörler

Rekreasyon uzmanlarının ve serbest zaman çalışmaları yürüten bireylerin en çok önem vermesi gereken konulardan bir tanesi bu etkinliklere katılımı etkileyen faktörlerin bilinmesidir; zira, rekreasyon etkinliklerine katılımı artırmak ve bireylerin elde edebilecekleri en yüksek seviyede faydayı sağlamak için bu faktörlerin bilinmesi gerekmektedir. Serbest zaman katılımının zorluklarla başa çıkma durumunu etkilediği ve fiziksel ve mental sağlığın korunmasında önemli olduğu, haz ve iyi oluşun ana kaynağı olduğu ve aile ve eşlerin iletişimini artırdığı bilinmektedir (Jenkins ve Pigram, 2004). Katılım için yeterli fırsatların olmaması ise bireylerin sosyal, entelektüel, duygusal, iletişimsel ve fiziksel potansiyellerini keşfedememesine ve birey olarak yeterince gelişmemesine sebep olduğu belirtilmektedir (King vd., 2003).

Literatür incelendiğinde, Torkildsen (2012) serbest zamanlarda yapılan rekreasyonel etkinliklere katılımı üç grup halinde sıralamıştır. Bunlar, *kişilik ve aile etkileri* yani bireysel faktörler -bireyin yaşam durumu, ilgi alanları, tutumları, becerileri, yetiştirilme şekli ve kişiliği-, *sosyal durumlar* yani

bireylerin kendilerini buldukları durum -parçası oldukları sosyal ortam, istedikleri gibi kullanabilecekleri zamanlar ve iş ve gelirleri ve *fırsatlar* yani bireyin erişiminde olan destek hizmetler -kaynaklar, tesisler, programlar ve etkinlikler, bu etkinliklerin kalite ve çekicilik durumları ve etkinliklerin yönetim biçimi. Bu başlıkların altında ise belirli etkenler sıralanmıştır. Bunlar sırası ile;

- Kişilik ve aile etkileri
  - Yaş
  - Hayat döngüsü içerisinde bulunulan aşama
  - Cinsiyet
  - Medeni durum
  - Bireye bağlı olan kişiler ve yaşları
  - Yaşama isteği ve amacı
  - Bireysel zorunluluklar
  - Beceri durumu
  - Serbest zaman algısı
  - Tutum ve motivasyon
  - İlgi alanları ve meşguliyet durumu
  - Fiziksel, sosyal ve entelektüel beceri ve yetenek
  - Kişilik ve özgüven
  - İçerisinde doğdukları kültür
  - Yetiştirilme şekli ve geçmiş deneyimler
- Sosyal durumlar
  - Meslek
  - Gelir
  - Harcanabilir gelir
  - Zenginlik
  - Araba sahibi olma ya da hareketlilik durumu
  - Sahip olunan zaman
  - Görev ve sorumluluklar

- Ev ve sosyal çevre
- Arkadaş ve akran grupları
- Toplumsal roller ve bağlantılar
- Çevresel faktörler
- Toplu serbest zaman faktörleri
- Eğitim ve idrak
- Nüfus ile ilgili faktörler
- Fırsatlar
  - Erişilebilir kaynaklar
  - Tesis tip ve kalitesi
  - Farkındalık
  - Fırsat algısı
  - Rekreasyon hizmetleri
  - Tesis dağılımı
  - Erişim ve lokasyon
  - Etkinlik seçimi
  - Ulaşım biçimi
  - Etkinlik öncesi, esnası ve sonrasındaki masraflar
  - Yönetim politikaları ve destek
  - Pazarlama
  - Programlama
  - Örgütlenme ve liderlik
  - Sosyal erişim
  - Siyasi politikalar (Torkildsen, 2012).

Rekreasyon etkinliklerine katılımında önemli faktörler incelenirken ortaya atılan modellerden bazıları da hiyerarşik serbest zaman engelleri (Crawford ve Godbey, 1987) ve engeller yaklaşımı baz alınarak geliştirilen (Emir vd., 2022) serbest zaman kolaylaştırıcıları modelidir (Raymore, 2002). Bu modeller bireylerin serbest zaman katılımlarına ket vuran (engeller) ve/veya teşvik eden (kolaylaştırıcılar) alt boyutları incelemektedir. Bu bağlamda hem engeller ile ilgili hem de kolaylaştırıcılarla ilgili üç alt boyutun etkisinden



söz edilmektedir. Bu alt boyutlar bireysel, bireylerarası ve yapısal olarak literatüre geçmiştir. Bu üç temel alt boyut içerisinde bireylerin etkinlik katılımını etkileyen faktörler yer almaktadır. Bu faktörler ise aşağıdaki gibi incelenmiştir.

Serbest zaman engellerinde bireysel faktörler: Bu faktörler tercih ve katılım arasındaki duruma müdahale etmekten çok direkt olarak serbest zaman tercihleri ile bağlantılı olan bireye ait psikolojik durum ve özelliklerle ilgilidir. Bu engeller doğası gereği değişebilir özelliklerdedir. Bireysel faktörlere örnek olarak;

- Stres
- Depresyon
- Anksiyete
- Dindarlık
- Kan bağı olan ve olmayan referans grubunun tutumları
- Geçmiş serbest zaman etkinlikleri deneyimleri
- Algılanan öz beceri
- Çeşitli serbest zaman etkinliklerinin uygunluğu ve erişilebilirliğine yönelik öznel değerlendirmeler (Crawford ve Godbey, 1987).

Serbest zaman engellerinde bireylerarası faktörler: Bu faktörler bireyler arasındaki etkileşim ve ilişkilerin sonucu olarak ortaya çıkan faktörlerdir. Bu durumda eş, aile ve arkadaşların tutumları ve/veya eksikliği serbest zaman katılımında bireylerarası engel oluşturabilmektedir (Crawford ve Godbey, 1987). Bu faktörler arasında gösterilen örnekler aşağıdaki gibidir.

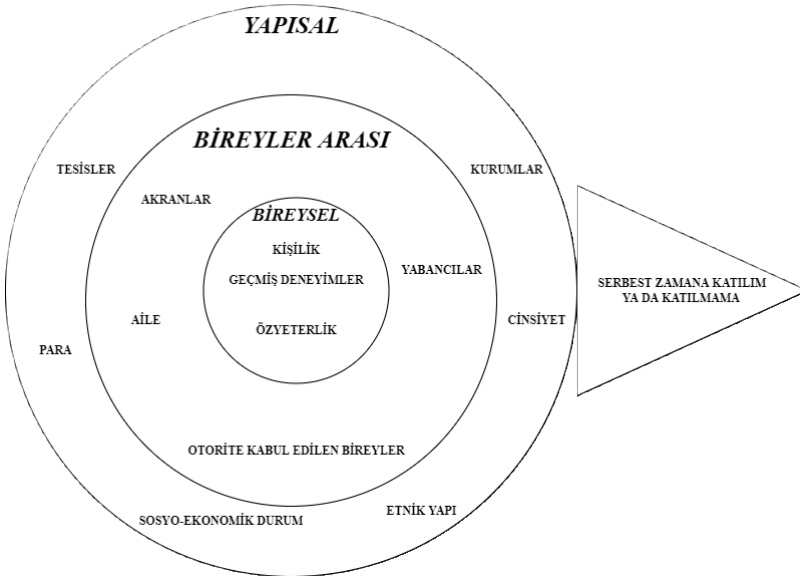
- Aile
- Arkadaş
- Sosyal çevre (Gürbüz, Öncü ve Emir, 2020).

Serbest zaman engellerinde yapısal faktörler: Yapısal faktörler serbest zaman tercihi ve katılım arasındaki bağlantıdaki olumsuzlukları göstermektedir.

- Ailenin maddi durumu
- Mevsimsel durumlar
- İklim
- İş saatleri

- Fırsatların erişilebilirliği
- Fırsatlar ile ilgili bilgili olma durumu (Crawford ve Godbey, 1987)
- Tesis
- Sosyo-ekonomik seviye
- Etnik yapı
- Cinsiyet (Gürbüz, Öncü ve Emir, 2020).

Serbest zaman kolaylaştırıcılarında bireysel faktörler, serbest zaman tercihinin oluşmasına veya serbest zaman katılımını destekleyip artırmaya yarayan bireysel özellikler, nitelikler ve inançlar iken, bireylerarası faktörler serbest zaman katılımını destekleyen ve ilerleten bireyler ve gruplar olarak ifade edilmiştir; bunun yanı sıra, yapısal kolaylaştırıcı faktörler ise bireye dışarıdan müdahale ederek serbest zaman katılımına olumlu etkilerde bulunan sosyal ve fiziksel kurumlar, örgütler ve/veya inanç sistemleri olarak açıklanmıştır (Raymore, 2002). Serbest zaman kolaylaştırıcıları ve bu kolaylaştırıcıların neler olduğu Raymore (2002) tarafından Şekil 1'deki gibi gösterilmiştir.



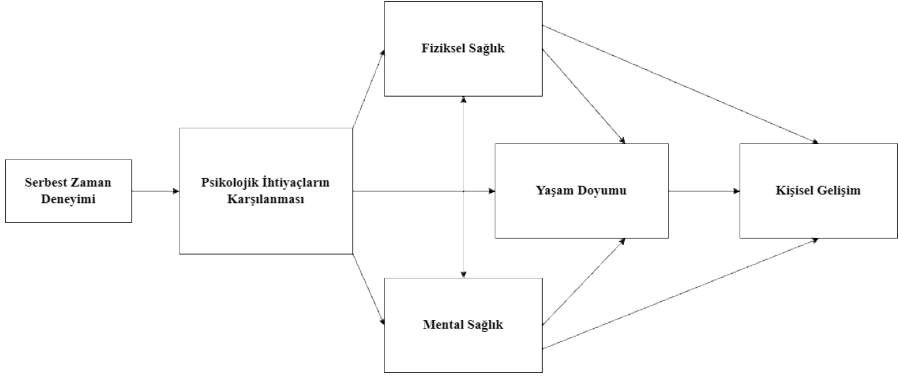
Şekil 1. Katılım üzerindeki etkenleri anlamaya yönelik bir ekolojik yaklaşım (Raymore, 2002).

Tüm bu faktörler olumlu yönde geliştiklerinde bireylerin serbest zaman katılımlarını desteklemekte fakat olumsuz yönde geliştiklerinde ise bireyleri serbest zaman etkinliklerine katılımdan mahrum bırakabilmektedir. Bu durumda bireylerin küçük yaşlardan itibaren edineceği serbest zaman eğitimleri hem düşünsel açıdan hem de uygulamada bireylerin rekreasyonel etkinliklerden sağlayacakları faydaları öğrenip deneyimlemesine yol açabilecek bir niteliktedir.

### **1.2.2. Rekreasyonel Etkinliklere Katılımdan Sağlanan Faydalar**

Rekreasyon ve serbest zamana ilişkin literatür incelendiğinde birçok çalışmanın rekreasyonel etkinliklerden sağlanan fiziksel, sosyal, kültürel ve psikolojik faydaları elde edilen bulgular ışığında vurguladığı görülebilmektedir. Iso-Ahola (2006), bireylerin rekreasyon etkinliklerinden fayda sağlamaları için serbest zaman keşfine ihtiyaç duyduklarını ve toplumun bu konuda bireyleri yüreklendirmemesi gibi durumların ise bireylerin kendi gelişimlerini sağlayacak anlamlı etkinliklere yönelmek yerine sedanter bir yaşam ve günlük problemlerden kaçma üstüne kurulmuş pasif etkinliklere yönelime yol açtığını belirtmektedir. Bu durumda hem çeşitli rekreasyonel etkinliklere katılım gösteren bireylerin hem de bu bireylere hizmet veren rekreasyon liderlerinin rekreasyonel etkinliklere katılımdan sağlanabilecek olan faydaları bilmesi ve bu faydaları artırmak üzere çalışması oldukça önemlidir.

Literatürde serbest zamanda yapılan rekreasyon etkinliklerinden sağlanan faydaların kuramsal temelini açıklamak üzere Alt-Üst Kuramı (Bottom-Up Theory) ortaya atılmıştır. Kurama temelde genel yaşam doyumunun yaşamın spesifik alanlarındaki doyumun öznel olarak ölçülmesinden kaynaklanmaktadır (Lance vd., 1989). Diener (2009), kendisinin 1984'te isimlendirdiği aşağıdan yukarıya doyum kuramında, yaşamdaki büyük ölçekli olaylarla küçük günlük hazların etkileşiminin uzun ve kısa vadede yarattığı mutluluğun gelecekteki çalışmalarda incelenmesi gerektiğini savunmuştur. Buna göre, bireyler öncelikle etkinliğe özel doyum elde etmekte, sonrasında serbest zaman, iş ve/veya aile yaşamına dair doyum elde edebilmektedir. Etkinliklere katılımın devamında ise rekreasyon etkinliklerine katılımın yaşam doyumunu elde etme yönünde katkı sağlayan bir yapıda olduğu belirtilmektedir (Chen vd., 2010). Sato vd. (2017) ise etkinlik deneyimlerinde doyuma ulaşan bireylerin, etkinlik katılımı yoluyla da psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığını savunmaktadır. Serbest zamanda yapılan rekreasyonel etkinliklere katılıma dair faydaları Tinsley ve Tinsley (1986) Şekil 2'deki gibi açıklamıştır.



Şekil 2. Rekreatyoneel etkinlik katılım faydaları (Tinsley ve Tinsley, 1986)

Şekil 2'den de anlaşılabilir olduğu üzere rekreasyon etkinliklerine katılım ve bu katılımdan elde edilen deneyim bireylerin öncelikle psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına bu da fiziksel ve mental sağlıklarına olumlu etkiye bu etkiler ise bireyin yaşam doyumu elde ederken kişisel gelişimlerine de katkıda bulunmaktadır. Benzer bir şekilde, Torkildsen (2012) rekreasyonel etkinliklere katılımdan elde edilebilecek faydaları şöyle açıklamıştır: yaşam kalitesinde artış, toplumsal manada dezavantajlıların ihtiyaçlarının karşılanması, çocuk ve gençlerin eğitimine destek sağlama, turizm açısından cazibe oluşturma, yaşanılan kente bağlılık oluşturma, suç oranlarını düşürme, sağlığa destek sağlama ve kültürel mirasın korunması. Ardahan, Turgut ve Kaplan Kalkan (2016) rekreasyon etkinliklerinin faydalarını

- Fiziki sağlığı geliştirme,
- Ruh sağlığını koruma ve sürdürmeye katkı sağlama,
- İnsanları sosyalleştirme,
- Bireysel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağlama,
- Yaratıcı gücü geliştirme,
- İnsanları mutlu etme,
- Çalışma başarısını ve işteki verimi artırma,
- Ekonomik hareketliliği geliştirme,
- Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlama
- Son olarak demokratik toplumun yaratılmasına imkân sağlama şeklinde ifade etmiştir.

Serbest zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerine katılımı etkileyen faktörler ve rekreasyonel etkinliklerden sağlanan faydalar göz önünde bulundurulduğunda, spesifik rekreasyon etkinliklerinin yönetimi, planlanması, uygulanması ve bahsedilen faydaların optimal düzeyde elde edilebilmesi için rekreasyon etkinliklerinin nasıl sınıflandırıldığı ve bu etkinliklerden mevcut çalışmanın da konusu olan macera rekreasyonu kavramının bilinmesi ve özelliklerinin açıklanması oldukça önemlidir.

### 1.2.3. Rekreasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması

Yukarıda da belirtildiği üzere serbest zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılması rekreasyon liderlerinin organizasyon yönetimi ve planlamasını yapabilmesi için oldukça önemlidir. Güngörmüş (2007) rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılmasında rekreasyonun fonksiyonlarının ve belirli kriterlerin rol oynadığını ve bireyin amacı ve isteği doğrultusunda ilgili etkinliğe katılmaya karar verdiğini öne sürmektedir. Leitner ve Leitner (2004) rekreasyon etkinliklerinin geniş bir yelpaze olduğunu öne sürmüş ve bu etkinliklerin tamamını içine alan 13 kategorinin olduğunu belirterek etkinlikleri *basit eğlence, zihinsel etkinlik/tefekkür ve öz farkındalık, spor ve egzersiz, müzik, sanat, dans, hobiler, oyunlar, rahatlama, sosyal etkinlik, insancıl hizmetler, doğa etkinliği/açık alan rekreasyonu ve seyahat ve turizm* olarak sınıflandırmıştır. Farklı bir bakış açısı ile Tribe (2011) rekreasyon etkinliklerini şöyle sıralamıştır.

- Ev tabanlı rekreasyon
- Ev dışında yapılan rekreasyon
- Seyahat ve turizm rekreasyonu

Bu rekreasyon sınıflandırması göz önüne alındığında her biri içerisinde aktif ve pasif rekreasyon etkinliklerini barındırabilmektedir. Cordes ve Ibrahim (1999), rekreasyonun çeşitli yapılandırılmış alanlardaki etkinlikleri tanımlamak için kullanıldığını belirterek şöyle bir sınıflandırma yapmaktadır; *toplum rekreasyonu, ticari rekreasyon, işyeri rekreasyonu, terapötik rekreasyon ve diğer rekreasyon alanları*. Toplum rekreasyonu, kâr amacı gütmeyen toplum kurum ve kuruluşları tarafından farklı yaş, kültürel yapı ve ilgi alanları olan insanların ihtiyaçlarını gidermek üzere yapılan rekreasyon programlarını kapsarken, ticari rekreasyon, bireylere ücret karşılığı bir hizmet olarak sağlanan rekreasyon etkinlikleri ve programlarını kapsamaktadır. İşyeri rekreasyonuna baktığımız zaman, çalışanlarının yararına olan etkinliklerin şirket ve örgütler tarafından karşılandığı rekreasyon programlarını içermektedir. Bir diğer yandan, terapötik rekreasyon hem devlet hem de özel sektör tarafından spesifik nüfusların faydalanması üzerine planlanan

rekreasyon programlarını içermektedir. Diğer rekreasyon alanları ise bireysel temelde sağlanan etkinlikleri kapsamakta ve örnek olarak bireylerin özel bir kulüpte golf oynaması ya da askeri rekreasyon etkinliklerine katılması gösterilmektedir (Cordes ve Ibrahim, 1999).

Hazar (2014) rekreasyon etkinlikleri için aşağıdaki sınıflandırmayı kullanmıştır;

- Etkinliklere katılım şekli açısından rekreasyon (aktif ve pasif),
- Mekânsal açıdan rekreasyon (açık alan ve kapalı alan),
- Katılımcı milliyetleri açısından rekreasyon (ulusal ve uluslararası),
- Katılımcı yaş grupları açısından rekreasyon (çocuk, genç, yetişkin ve üçüncü yaş),
- Katılımcı sayısı açısından rekreasyon (bireysel ve grup),
- Etkinlik fonksiyonları açısından rekreasyon (ticari, estetik, sosyal, sağlık, fiziksel, sanatsal, kültürel ve turistik) olarak rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılmasını değerlendirmiştir.

Literatürde benzer sınıflandırmalar daha küçük grupların altında da toplanmıştır. Arğan (2013), üç ana grupta sınıflandırmıştır. Bunlar sırasıyla (1) mekâna göre rekreasyon etkinlikleri (kapalı alan ve açık alan), (2) içeriğe göre rekreasyon etkinlikleri (macera, sanatsal, kültürel, terapötik, kampüs ve eğitsel) ve son olarak (3) katılımcı sayısına göre rekreasyon etkinlikleri (bireysel ve grup) şeklindedir. Buradan hareketle rekreasyon literatüründe birçok araştırmacının belirli ortak paydalarda buluşarak rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılmasında benzer yöntemler izlediği görülmektedir. Rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılması bireylerin katılımını direkt olarak etkilemese bile bireylere sağlanabilecek rekreasyonel hizmetlerin spesifik olarak tanımlanmasına ve bu etkinliklerin yürütülmesine etkiye bulunabilir niteliktedir. Bu bağlamda açık alanda yapılan macera etkinliklerinin anlam ve özellikleri macera davranışı arama, psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş açısından incelenecektir.



# Macera

### 2.1. Macera Rekreasyonu Kavramı

Macera kavramı antik dinlerin hikâyelerine oldukça fazla kez konu olmuştur. Antik Hindu inancına göre Brahma insanların kutsallığa layık olmadığına karar verdiğinde, “kutsallığı” alıp insanların ulaşamayacağı bir yere saklamaya karar vermiştir. Diğer tanrılara en güvenli yerin neresi olacağını danışıp tartıştıktan sonra insanları çok iyi tanıyan Brahma ‘Bir gün, insanlar dünyanın en derin noktasına kadar kazacaklar, okyanusa dalmayı öğrenecekler ve en nihayetinde her bir dağa tırmanıp kutsallığı bulacaklardır’ demiştir (Persson ve Bondke Persson, 2017). Bunun sebebi insanın doğasında bulunan merak ve keşfetme, yapılmayanı yapma, ulaşamayacak olarak görülene ulaşmaya gayret etme ve kahraman olmadır ve tüm bunlar maceranın özünde yer almaktadır.

Macera aramak bir deyim olarak bile bireylerin bulunduğu andan ve mekândan farklı bir yerde olma isteklerini bize anlatmaktadır. Doğa ve macera rekreasyonu çerçevesinde bakıldığında ise macera arama davranışı, bireylerin özgün deneyimler peşinde koşma ihtiyaçlarını karşıladıkları bir davranış olarak düşünülebilir. Julsonnet (1977) açık alanda yapılan etkinliklerin birer psikolojik ihtiyaç karşılayıcı olarak tanımlamaktadır. Buna göre, bahsedilen etkinlikler, bireylerin gizil becerilerini geliştirmek için ihtiyaç duyduğu rutin ve norma uyma dışında gerçekleştirdiği etkinliklerdir. Bu davranış bireylerin sonu belirsiz olan etkinliklere yatkınlıkları ile açıklanabilmektedir. Carpenter ve Priest (1989), macera deneyimi paradigmasında, macera deneyimi arayan bireylerin belirsiz sonuçlara ulaşmak adına aktif bir rol oynadıklarını ve bazı maceracıların, macera deneyiminin özünü yakalayıp sürdürmek adına amaçlı



bir şekilde etkinlik seçimleri yaptıklarını ya da belirsizliğin seviyesini artırmak üzere etkinliğin yapıldığı çevreyi manipüle ettiklerini belirtmiştir. Priest ve Baillie (1987) ise, maceracıların belirsizliği ortadan kaldırma umudu sağlayan bir davranış biçiminde şartları etkileyebileceğine inandıklarını belirtmiştir. Keane, Eastman ve Iyer (2020), macera arayan bireylerin muhtemelen daha yüksek optimum dürtü seviyesine sahip olacağını ve bu eğilimlerini, statü ihtiyaçlarını karşılayacak olan macera davranışı arama yoluyla ortaya çıkaracaklarını savunmaktadır.

Macera kavramı oldukça öznel bir yapıdadır. Ewert'e (1986) göre, toplumsal kurumların korkunun etkisini yok etmeyi amaçlamasına karşın, artan sayıdaki eğitimsel ve rekreasyonel sistemlerin eğitim programları içerisinde korkuyu tetikleyen etkinlikleri katmaktadır. Yoshino (2008), macera eğitiminde, katılımcıların bireysel mücadeleleri ya da stresli olayları deneyim etmek için çok sayıda fırsatı olduğunu ve durumsal ve kişisel faktörlere bağlı olarak her bir katılımcının potansiyel bir stresörü farklı biçimde değerlendirecek olmasına rağmen, (a) risk-almayı içeren aktivite, (b) aşına olunmayan bir ortamda bulunma ve (c) kaçış için algılanan limitler şeklinde belirtilen üç faktörün her stresli deneyimde bulunduğundan bahsetmektedir.

Cervates'in yarattığı Don Kişot karakterine baktığımızda aslında insanların sanal gerçekliğe ya da yapılandırılmış ve korku veren eylemlere olan eğiliminin oldukça eskilere dayandığını görmekteyiz. Bu karakter, yel değirmenlerini aslında var olmamasına rağmen bir düşman olarak görmek ve onlara karşı bir şövalye rolüne bürünerek savaşmaktadır (de Cervantes Saavedra, 1842). Bunu; şizofreni ve deliryum gibi sanrı ve varsanımlar yaratan hastalıkların bireyler üzerindeki etkilerine benzetebiliriz. Bunlar gibi durumlarda organizma aslında bir tehdit olmamasına rağmen fizyolojik tepkiler vermektedir (Dönmez, Gündoğar ve Demirci, 2007; Doğan ve Turgut, 2014; Mortan ve Sütçü, 2011; Ural vd., 2013).

“Her insan şu ya da bu şekilde dünyayı okumalıydı. Kuran'ın kendisi peygamberin dünyayı nasıl okuduğuna bir örnekti ve onun ardında giden herkes, dünyayı onun gibi okuyup şahadetlerini yazmalı ve bunları başkalarına aktarmalıydı. Dünya'ya şahit olmanın yolu ise maceranın kendisinden başka bir şey değildi. Yaşanılanlar, görülenler ve öğrenilenler ne kadar acı olursa olsun, macera insanoglu için büyük bir nimetti. Çünkü dünyadaki en büyük mutluluk, bu Dünya'nın şahidi olmaktı.” Anar (1995), Puslu Kıtalar Atlası isimli kitabında macerayı hem zorlu hem de mutluluk verici bir olgu olarak açıklamıştır. Buckley (2017), macerayı “... genel olarak aktif, açık alanda yapılan, meydan okuyucu, fiziksel olarak beceri gerektiren, sosyal olarak

destekleyici ve bireye özsaygı bahşeden” bir yapı olarak tanımlanmaktadır. TDK güncel sözlük’te macera (1) “baştan geçen ilginç bir olay veya olaylar zinciri, serüven, sergüzeşt, avantür”; (2) “olmayacakmış gibi görünen iş” olarak tanımlanmaktadır. Fakat macera bireysel bir olgudur. Bu nedenle bireysel bakış açılarından ancak ortalama bir sonuç çıkarabilir ve olgusal olarak macerayı ele alabiliriz.

“Bir ormanda yol ikiye ayrıldı ve ben daha az gidilmiş olan yolu seçtim ve bütün farkı yaratan da bu oldu.” Robert Frost’un 1916 yılında ilk kez yayınlanan *Gidilmeyen Yol* şiiri aslında macera kavramının ve bireylerin macera davranışı arama eğilimlerinin özünü anlatmaktadır (Frost, 1979). Zira, macera ve macera davranışı bireylerin hayatlarındaki rutinlerden ayrıldıkları, yenilik ve özgünlük peşinde oldukları ve belirli riskleri alarak merak ve keşfetme motivasyonları ile hareket ettikleri durumları ifade etmektedir. Macera rekreasyonu ise özel olarak geliştirilmiş beceri ve muhakemelerin uygulanması yoluyla doğal bir alanın ya da yerin kontrol edilemeyen tehlikelerine kasten meydan okunan açık alan etkinlikleri olarak tanımlanabilir.

Vester (1987) bir serbest zaman formu olarak incelediği macerayı oluşturan, (bölgecilik, devam süresi, üstünlük (aşkınlık), risk, başa çıkma ve rutinleşme) altı faktörden söz etmektedir. Ona göre, “aksiyonun çekilebilir muğlaklığı, tolere edilebilir belirsizliği ve bunun sonuçları” bazı serbest zaman dünyalarının oyun alanlarını macera aktivitesi için oluşturmaktadır. Brown ve Beames (2016) ise, macera etkinliklerine katılan insanların “değişim, tahmin edilemezlik ve karmaşa dünyası” ile karşılaştıklarını savunmaktadır.

Hickman vd. (2017), yaşlı tırmanışçıların şehir merkezlerinde bulunabilecek tırmanış duvarlarına tırmanma aktivitelerinin bir macera etkinliği olarak kabul edilip edilemeyeceğine ilişkin yaptıkları çalışmalarında nitel araştırma yöntemlerinden birebir görüşme tekniğini kullanarak katılımcıların bu konuya bakış açılarını sunmuştur. Katılımcılardan birinin ifadesine göre “macera coğrafi açık alanlarla sınırlanmak yerine kişinin zihnindedir”. Ewert ve Hollenhorst (1997), macera rekreasyonunu gerçek ya da algılanan tehlikenin yapısal bileşenlerini içeren ve sonuçları belirsiz olan doğal bir çevreyi içeren fakat katılımcı tarafından etkilenilen rekreasyonel aktiviteler” şeklinde ifade etmiştir. Macera rekreasyonunun özellikleri arasında (algılanan ya da gerçek) risk ya da tehlike ve belirsiz sonuçlar yer almaktadır (Sevil vd., 2012). Bu durumda bireyler ister geleneksel bağlamda macera etkinliklerine katılsın ister teknolojinin imkanları ile karşımıza çıkan alternatif macera etkinliklerine katılsın, belirli bir seviyede riskler algılamakta ve bu riskler birer stimülant olarak işlev görmektedir.

McKenzie (2000), alanyazında birçok çalışmada aşına olunmayan bir fiziksel çevrenin macera programı katılımcılarına katkı sağlayıcı olarak geçtiğini; “yapıcı bir kaygı seviyesi, bilinmeyen hissiyatı ve risk algısı” yaratarak, aşına olunmayan çevre fikrinin katılımcıların bir uyumsuzluk durumu deneyimi elde etmesinde rol oynadığını belirtmiştir. Ayrıca çevre tarafından sunulan görevleri başarıyla geçerek bu uyumsuzluğun üstesinden gelmenin de katılımcıların pozitif faydalar sağlamasına katkıda bulunduğu söylenmektedir. Lekies vd. (2015), çalışmalarında macera katılımı nedenlerini “bazı bireyler macera, meydan okuma ve fiziksel aktivite ararken, bazıları merak ve korku peşindedir, bazıları ise doğayı öğrenme ve keyfini çıkarma fırsatı aramaktayken, bazıları da yenilenme ve rutinden kaçış istemektedir” şeklinde sıralamıştır. Kerr ve MacKenzie (2012) yaptıkları çalışmada macera katılımını etkileyen faktörleri bir amaca ulaşma, sosyal motivasyon, sıkılma durumundan uzaklaşma, kişisel yetilerin denenmesi ve korkunun üstesinden gelme gibi kavramlar olarak açıklamışlardır. Fakat unutulmamalıdır ki; macera kavramını açıklayan tüm bu aktiviteler açık alan rekreasyonu içindir. Rekreasyon literatüründe sıklıkla açık alan aktiviteleri ile bağdaştırılıyor olsa dahi, macera davranışı rekreasyon ve serbest zamanın tüm alanlarını kapsamaktadır ve bireyin rekreasyonu bir aktivite ya da bir ruhsal durum olarak açıklayıp açıklamamasına bağlı olarak kolaylıkla açıklanabilir (Galloway, 2006).

Bu durumda, macera etkinliklerine katılımın bir motivatörü olarak açık alan kavramı açıklanmalıdır. Zira, açık alanlar macera etkinliklerinin büyük bir çoğunluğunun oyun ortamıdır. Tırmanış duvarları, VR deneyimler ve korku temalı kaçış evleri gibi yapılandırılmış macera etkinliklerinin aksine, yapılandırılmamış macera etkinliklerinin neredeyse tamamı açık alanlarda gerçekleştirilmektedir. Kentleşme ve azalış gösteren çalışma saatlerinin bireyleri doğadan uzaklaştırmasına rağmen açık alanlarda yapılan rekreasyonel etkinliklere olan ilgiyi de son dönemlerde artırdığı belirtilmektedir (Ekinci, Yenel ve Sarol, 2012). Açık alan ve açık alanlarda gerçekleştirilen rekreasyon etkinlikleri “önemli bir kaynak” olarak tanımlanmakta ve yüksek kalitede bir çevre yönetimi yoluyla sürdürülebilir ve doyum sağlayacak rekreasyonel etkinlikler planlamada mühim bir rol oynamaktadır (Jenkins ve Pigram, 2004). Jensen (1995) açık alanda yapılan rekreasyon etkinliklerini doğal çevrelerde gerçekleştirilen ve çevre ile direkt ilişkili olan rekreasyonel etkinlikler olarak tanımlamaktadır.

Belirtilen direkt ilişkinin bir ürünü olarak açık alan rekreasyonu bireylerin çevre problemlerine karşı farkındalık geliştirmesine, değerli görülen rekreasyon alanların korunmasına karşı bağ oluşturmalarına, doğal çevrenin estetik güzelliklerinin algılanmasına, çevrenin itibarsızlaştırılmasına karşıtlık

geliştirilmesine ve çevresel değerin önemini vurgulamak için bilgi ve eğitim alma ve verme eğilimine yol açmaktadır (Berns ve Simpson, 2009). Ayrıca, toplumsal ölçekte bir çevre bilincinin kazanılması ve çevre sorunlarına duyarlı bireylerin yetiştirilmesinin ancak bu eğitimlerle başarılabileceği (Demirel, 2009) ve doğa ve çevre bilincinin geliştirilebilmesini sağlamak için genç yaşlardan itibaren açık alanda yapılan doğa sporlarına katılımın teşvik edilmesi gerektiği savunulmaktadır (Gökdayı ve Demirel, 2018).

Açık alanı takdir eden ve açık alan etkinliklerine katılan bireylerin yer aldıkları etkinlikler arasında piknik, kamp, kuş izleme, doğa yürüyüşleri, dağ bisikleti, kayak, balık tutma, off-road araç kullanma (Theodori, Luloff ve Willits, 1998), su kayağı, jet ski, yüzme, arkeolojik veya tarihi yerleri ziyaret etme, bahçecilik, rüzgâr sörfü ve kano gibi birçok etkinlik sıralanabilir (Floyd ve Gramann, 1993). Açık alanda yapılan rekreasyon etkinliklerine katılımın psikolojik (anksiyetede azalma, kendine güven ve spiritüel gelişim), psikofizyolojik (fit olma ve kardiyovasküler sağlık) ve sosyo-kültürel (aile bağlarının gelişmesi, sosyal ilişkiler, yere has duygu geliştirme, toplum kimliği ve ekonomik etkiler) faydaları olduğu bilinmektedir (Morse, Stern, Blahna ve Stein, 2022). Ne var ki, açık alanda yapılan rekreasyon etkinliklerinin birbirinden farklı olması bireylerin farklı etkinliklikler peşinde koşması oldukça doğal bir durumu ifade edebilmektedir. Kimi bireyler kendilerini daha yumuşak açık alan etkinliklerine katılmaya uygun bulurken, kimi bireyler ise, heyecan ve macera peşinde koşmaktadırlar.

Macera etkinliklerine katılım literatürde bireylerin kendilerini sosyo-kültürel engellerden kurtarmak için bu etkinlikleri araç olarak kullanması ile bağdaştırılmakla beraber (Brymer ve Schweitzer, 2013) katılımcıların ölümlülük hisleri üzerinde bir kontrol illüzyonu sahibi olmalarına da neden olduğu da bildirilmektedir (Schrader ve Wann, 1999). Ewert ve Hollenhorst (1997) ise macera rekreasyonunu gerçek ya da algılanan yapısal risk bileşenlerini içeren ve genellikle sonucun belirsiz olmasına rağmen katılımcı tarafından belirlendiği doğal alanlarda yapılan etkinlikler olarak tanımlamaktadır. Macera etkinliklerine katılım motivasyonlarını inceleyen bir diğer çalışmada bireylerin katılım motivasyonları üç ana grupta incelenebileceğini belirtilmektedir. Buna göre bireylerin macera etkinliklerinin peşinde koşmaları;

- **İçsel - etkinlik performansına bağlı:** heyecan (adrenalin ve heyecanlanım), korku (korkunun üstesinden gelme), kontrol (bireyin vücudunun fiziksel ve mental kontrolünü elinde tutma isteği), beceriler (oldukça zorlu görevleri yerine getirebilmek adına uzmanlık kullanma), başarı (zorlu hedeflere ulaşabilmek için meydan okumaların üstesin-

den gelme), bedensel uygunluk (fiziksel olarak uygun bir hale gelme aracı olarak etkinliği kullanma) ve risk (tehlikenin direkt olarak bir güdülenme aracı olarak kullanılması),

- **İçsel/Dışsal - bireyin doğadaki konumu:** doğa (doğal güzelliklerin takdir edilmesi), sanat (etkinliğe katılımı sanatsal olarak yorumlama) ve ruh (etkinliği tinsel bir deneyim olarak algılama),
- **Dışsal - bireyin toplumsal konumu:** arkadaşlar (başkaları ile bir etkinliğe katılma deneyimini paylaşma), imaj (başkaları tarafından algılanma biçimini iyileştirme), kaçış (ev ya da iş deneyimindeki değişiklik) ve rekabet (başkaları ile yarışma) olarak sınıflandırılmıştır (Buckley, 2012).

Tüm bu motivasyonel tetikleyiciler düşünüldüğünde bireylerin yaşadıklarını hissetmek üzere açık alanda gerçekleştirilen macera etkinliklerine katıldıkları düşünülebilir. Günümüzden yüzyıllar öncesinde Ibn-i Haldun insan beynini değirmen taşına benzetmiş ve içine yeni bir şeyler atılmadığı sürece kendi kendini öğüteceğini söylemiştir (İbrahim, 1988). Benzer şekilde insan her anlamda kendini geliştirmemenin zararlarını görebilecek bir yapıdadır. Marxist çerçevede değerlendirildiğinde bireyin kendini geliştirme ihtiyacının karşılanabileceği zaman serbest zamandır; zira Marx bireylerin sahip olduğu - ya da kendi zamanı açısından düşünüldüğünde potansiyel olarak sahip olabileceği - serbest zamanın gelişimle alanı olduğunu ve bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerinde oldukça önemli bir yere sahip olduğunu belirtmektedir (Kılınç, 2006).

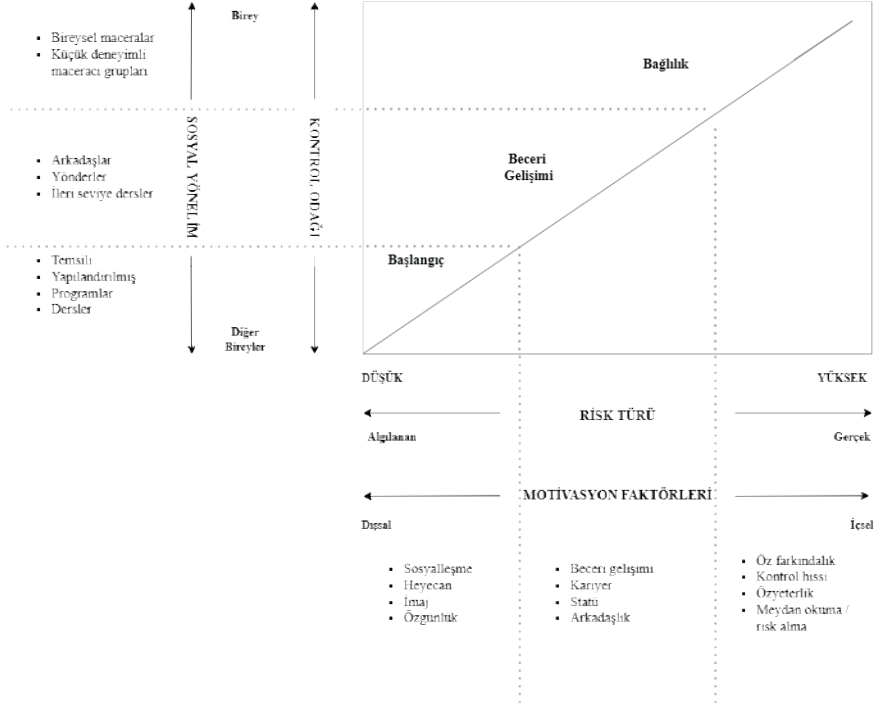
Bir diğer yandan, Oscar Wilde (1970) *yaşamının* dünyada en nadir bulunan şeylerden biri olduğunu zira birçok insanın sadece *var olduğunu* söylemiştir. Bu yönden düşünüldüğünde, bireylerin sadece var olmak yerine yaşadığını anladığı anların var olduğunu söylenebilir. Genel anlamda insanlar doğumdan ölüme kadar olan hayatlarında benzer dönüm noktalarından geçmektedir. Var olmanın ötesinde girişimlerde bulunan insanlar ise macera davranışı sergilemek suretiyle yaşadıklarını kendilerine ve dünyaya kanıtlamaya çalışabilmektedir. Macera etkinliklerinin sunduğu tehlike, heyecan, risk ve meydan okuma (Swarbrooke, Beard, Leckie ve Pomfret, 2012) gibi özellikler sayesinde bireylerin açık alanda gerçekleştirdiği macera etkinliklerinde başarı elde etme ihtiyaçlarının karşılandığı söylenebilir.

Genel anlamda başarı ihtiyacı belirli bir mükemmellik standardındaki rekabetler açısından bireylerin başarı hikayesi elde etme güdüsü olarak açıklanabilmektedir (McClelland vd., 1958; McClelland, 1961). Próchniak (2016) başarı ihtiyacını daha spesifik bir alana indirgeyerek açık alan başarı

ihtiyacından bahsetmiş ve açık alan başarı ihtiyacı yüksek olan bireylerin yeni deneyimlere karşı daha olumlu bir tutum benimsediklerini, risk alma talebinde bulduklarını, doğanın onlar için macera deneyimlemek için bir alan olduğunu, buradaki riskli etkinlikleri bir meydan okuma olarak kabul ettiklerini, çaba ve fiziksel etkinliklerden keyif aldıklarını ve maceracı bir hayat ve başarı içeren bir değer yargıları olduklarını belirtmiştir.

Macera rekreasyonuna ilişkin yazılmış birçok çalışmanın özünde belirli seviyelerdeki riske ve risk alabilmeyi sağlayacak fırsatları sürekli olarak kollamaya yönelik bir kıymet takdiri bulunmaktayken, aynı zamanda bir amaca ulaşma, risk alma, bireysel sınırları zorlama, korkunun ve bedensel heyecanların üstesinden gelme ve başkaları ve doğa ile daha derin bağlar kurma gibi güdülere de içerdiği görülmektedir (Houge Mackenzie ve Kerr, 2017). Bunun yanı sıra, Ewert ve Hollenhorst (1989) oluşturdukları Macera Rekreasyonu Modelinde belirli bir macera temelli etkinlik ilgilenimi ile spesifik alan ve birey tarafından aranan bireysel nitelikler arasındaki ilişkilerden bahsetmekte ve ilgilenim seviyesindeki artışın beceri, katılım sıklığı, içselleştirilmiş bir kontrol odağı ve tercih edilen risk seviyesinde de artışa sebep olabileceğini belirtmektedir. Ewert ve Hollenhorst (1989), doğa ve macera etkinliklerinin “risk rekreasyonu” ya da “macera rekreasyonu” olarak ortaya atılan terim ile geleneksel serbest zaman etkinliklerinden ayrıldığını ve içerisinde katılımcılar için gerçek ya da algılanan fiziksel tehlikeler olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, yazarların yine macera rekreasyonu ile ilgili geliştirmiş oldukları kavramsal model içerisinde katılımcıların karakteristik özelliklerini ve macera rekreasyonu içerisinde kullanım desenlerini belirlemek üzere bir Macera Modeli geliştirmişlerdir (Şekil 3).

Modelde bireylerin katılım sıklıkları, beceri/deneyim seviyeleri, kontrol odakları ve motivasyon faktörleri ile risk algıları, sosyal ve çevresel oryantasyonları bireyin katıldığı rekreasyonel aktivitedeki yerini belli etmektedir. Buna bağlı olarak yukarıda belirtilen tüm bu faktörlerde düşük seviyelerde olan bireyler etkinlikte yeni başlayan noktasındadır. Katılımcıların faktörlere dair seviyeleri yükseldikçe gelişim noktasına ve en yüksek seviyeleri elde ettiklerinde ise etkinliğe bağlılık noktasına ulaşılmaktadır. Modelden de anlaşılacağı üzere risk etkinlik bağlılığında önemli bir rol oynamaktadır. Bireyler mevcut riskleri algılayıp gerçek risklerle karşı karşıya kaldıkları durumlarda artan beceri seviyeleri ile etkinliğe daha çok bağlanmaktadır.



Şekil 3. Macera rekreasyonu modeli (Ewert ve Hollenhorst, 1989).

Swarbrooke, Beard, Leckie ve Pomfret (2013) macera etkinliklerinin özelliklerinin doğası gereği çeşitli yüksek seviyelerdeki duyguları uyardığı ve macera deneyimini günlük hayattan ayıran bir doğası olduğunu, entelektüel, fiziksel ya da duygusal risk ve meydan okumaların yer aldığı ve kişinin bunlar içerisinde kendini kaybettiği ve içsel olarak ödüllendirici, eğlence, öğrenme ve kişisel gelişim fırsatları sağlayan bir yapıda olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda bu etkinliklerin bireylerin macera algısına katkı yapan bu özellikleri de aşağıdaki şekilde (Şekil 4) açıklamıştır.



Şekil 4. Macera deneyimi - süreç ve özellikler (Swarbrooke, Beard, Leckie ve Pomfret, 2012)

Maceranın öznel yapısı, bireylerin özgün deneyimler elde etmelerini sağlaması, felsefi bağlamda bireyler için yaşadıklarını kanıtlama, belirsizlik peşinde koşma, heyecan ve günlük hayattan kaçış ve kendilerine ve kendilerinden daha üstün olduğunu düşündükleri doğaya meydan okuma gibi özellikleri düşünüldüğünde bireylerin bir davranış olarak macera aramalarını açıklamak ve bu davranışın altında yatan kuramsal temelleri incelemek zorunluluğu hasıl olmaktadır. Bu anlamda, Próchniak (2017) tarafından anlatıldığı şekliyle doğada/doğal ortamlarda yüksek seviyede uyarım sağlayan davranışların peşinde koşan bireyler ile ilgili olduğu belirtilen macera davranışı aramanın açık alanda yapılan macera rekreasyonu katılımcıları bağlamında ne anlama geldiği kuramsal çerçeve içerisinde tartışılacaktır.



## 2.1.1. Macera Rekreasyonuna İlişkin Kuramlar

### 2.1.1.1. Öz-belirleme Kuramı

Serbest zaman içerisinde gerçekleştirilen bir aktivitede katılımcıların öncelikle yapacakları aktiviteye dair özgürlük algılarının olması gerekmektedir. Örneğin; bir katılımcı serbest zamanı içerisinde yapacağı aktivitenin niteliğini ya da süresini belirlemede özgürdür. Fakat çalışma saatleri içerisinde bu özgürlük elinde bulunmamaktadır. Katılımcı kendi istediği için aktiviteye katılmaktadır ve maddi bir beklenti içerisinde değildir. Katılımcının faydalı sonuçlar elde etmesi ise, katılımcının yaptığı aktiviteden elde etmek istediği fiziksel ve/veya psikolojik çıktılar ile bağlantılıdır. Aynı şekilde öz-belirleme kuramı da bireylerin özgür iradelerini kullanarak davranış sergilediklerini savunmaktadır.

Öz-belirleme kuramında insanlar gelişme yönelimindedir ve bu nedenle aktif olarak tam potansiyellerine ulaşmak için motivasyon aramaktadırlar (Gunasekare, 2016). Öz-belirleme kuramı kişilik, insan motivasyonu ve optimal fonksiyonu açıklamak için bir kuramsal çerçeve olarak kurulmuş bir makro-kuramdır (Núñez ve León, 2015). Hagger ve Chatzisarantis (2015)'e göre, öz-belirlemecilik kuramı alt-kategorilerden oluşan bir meta-kuramdır: bu alt-kategoriler bilişsel değerlendirme kuramı, nedensellik yönelim kuramı, temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı ve organizmal entegrasyon kuramıdır. Öz-belirleme kuramına göre; iki genel güdülenmiş davranış tipi vardır. Bunlar içsel ya da dışsal ihtiyaçlara hizmet eden bilinçli bir şekilde seçilmiş olanlar -diğer bir deyişle öz-belirlenmiş davranışlar ve bilinçli bir şekilde seçilmemiş -diğer bir deyişle daha az yüksek selebral fonksiyon gerektiren "düşünmeksizin" ya da otomatikleşmiş davranışlardır (Deci ve Ryan, 1980).

Serbest zaman içerisinde yer alan rekreasyonu baz alacak olursak, öz-belirlenmiş davranışların sergilenmesi rekreasyon aktivitesi içerisinde söz konusudur. Sonraki dönemlerde kuram gelişmiş ve bu iki davranış biçimine ek üç davranış biçimi daha sunulmuştur. Bunlar; belirlenmiş düzenleme (söz konusu kişi için davranış faydalı olarak göz önüne alındığında), içe yansıtılmış düzenleme (davranışın sergilenmemesi durumunda ortaya çıkan suçluluk duygusuna bağlı davranışlar) ve güdülenememe -amotivation- (motivasyon ya da güdülenme eksikliği) olarak tasvir edilmiştir (Cuevas, García-López ve Serra-Olivares, 2016). Aslında öz-belirleme kuramında istek ve otonomi kavramları esas unsurlardır (Arvanitis, 2017).

Öz-belirleme kuramında en çok karşılaşılan kavramlardan biri de psikolojik ihtiyaçlar kavramıdır. Bu ihtiyaçların en çok öne çıkanları otonomi, yeterlilik ve ilişkidir. Öz-belirlemecilik kuramı, ihtiyaçların evrensel olduğunu savunsa

da (örneğin, tüm insanlar aynı ihtiyaçlara sahiptir), ihtiyaçların karşılandığı belirli yollar insanların eşsiz karakteristiklerinin bir fonksiyonu olarak değişiklik göstermektedir (Greguras vd., 2014). Haworth ve Lewis (2005), öz-belirleme temelinde yapıldığı zaman meydan okuyucu durumlarda bireysel beceri ve yeterliliğin kullanımının psikolojik olarak en faydalı kullanım olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bireyleri fiziksel ve zihinsel olarak zorlayan ve kendi seçimleri olan serbest zaman aktivitelerinin sayesinde bireylerin bir öz-belirleme duygusu deneyimlediklerini ve geliştirdiklerini söylemektedir.

Bu sebeptendir ki; kimi bireyler sanatsal aktivitelere ilgi gösterirken, kimileri ekstrem ya da ekstrem sporlar gibi macera rekreasyonu aktivitelerine yönelmektedir. Bu yönelimde etkin rol oynayan faktörlerden bir tanesi meraktır. Sueldfeld ve Mocellin (1987), bireylerde stres yaratan gerçek ve algısal alanlar olarak çalışılan günlük yaşamda karşılaştığımız toplumsal alanlar, su altı, uzay gemisi, uzaktaki iş yerleri, doğal afetler ve savaş ile ilgili travmatik deneyimlerin yanı sıra popülerliği artan vahşi yaşamda kamp, kaya tırmanışı ve scuba dalışı gibi hobilerin de bireylerde stres ve stresle alakalı tepkimeler meydana getirebileceğini belirtmiştir. Kamler (2004)'a göre ise ekstrem ve olağan dışı mekanlar ikiye ayrılmaktadır; bunlar, doğal ve insan yapımı şeklinde tanımlanmıştır. Buradan hareketle bireylerin kurgulanmış ya da doğal ortamlarda heyecan, haz ve eğlence peşinde olmalarını sadece özbelirleme kuramı sayesinde gönüllü ve motive olmuş bir şekilde seçtikleri bir aktivite olması ile açıklayabiliriz.

#### 2.1.1.2. Öz-Yeterlik Kuramı

Macera rekreasyonu kavramı içerisinde hem katılımı hem de bireylerin etkinlikler esnasındaki eylemlerini en çok etkileyen kuramlardan bir tanesi de öz-yeterlik kuramıdır. Kuramı genel hatlarıyla tanımlamak gerekirse, öz-yeterlik kuramı istenir sonuçlar elde etmek üzere ihtiyaç duyulan eylemleri gerçekleştirebilmek adına bireylerin alana özel beceri algıları olarak tanımlanmaktadır (Gallagher, 2012). Kuramı ilk ortaya atan Bandura (1997) bireylerin etkin bir şekilde fonksiyon göstermesinde ne yapacağını bilmenin ve eylemi gerçekleştirmeye motive olmanın tek başına yeterli olmayacağından ayrıca yeterliğin bireyin davranışsal repertuvarında yer alan sabit bir beceri olmadığından bahsetmektedir. Bu durumda bireylerin belirli alt-becerilere sahip olması gerekmektedir. Ne var ki, alt-becerilerin var olması ile entegre edilerek zorlu şartlar altında kullanılabilmesi arasında keskin farklılıklar bulunmaktadır. Tam da bu noktada öz-yeterlik denkleme katılmaktadır. Bireylerin kişisel yeterlik inançlarındaki dalgalanmalar benzer becerilerdeki farklı bireylerin ya da farklı şartlar altındaki aynı bireyin kötü, yeterli ya da olağanüstü bir performans göstermesine sebep olabilmektedir

(Bandura, 1997). Bandura (1995) bireyler için bu denli önemli olabilecek bir yapıda olan öz-yeterlik inancının gelişmesinde ise dört temel etkiden bahsetmektedir:

*Başarılı Deneyimler:* Bu etkilerden ilki dilimize *Başarılı Deneyimler* olarak çevrilmiş olan *Mastery Experiences* etkisidir. Anamlı hedeflerin başarı ile icra edilmesi bireylerin kendilerine dair öz-yeterlik inançları üzerinde önemli bir etkiye sahip olup, öz-yeterliğin gelişiminde en önemli etki olarak tanımlanmaktadır. Burada mühim noktalardan biri ise bu etkinin her zaman olumlu olacağı gibi bir algının olmamasının gerekliliğidir. Öyle ki; bireyin başarılı olamadığı zamanlarda elde ettiği olumsuz deneyimler öz-yeterlik inancının zarar görmesine de sebep olabilmektedir. Bu nedenle bireylerin öz-yeterliklerinin gelişmesinde deneyimler ve olumsuzlukların karşında devam edebilme inançlarıdır.

*Dolaylı/Vekaleten Deneyimler:* Öz-yeterliğin oluşmasında ya da güçlenmesinde bir etkiye sahip olan *Dolaylı/Vekaleten Deneyimler (Vicarious Experiences)* temelde bireylerin kendilerine benzeyen kişilerin sebatkar bir şekilde emek göstererek elde ettikleri başarılarını örnek olarak kendilerinin de benzer etkinliklerde başarı elde edebileceği inancına sahip olmalarıdır. Ne var ki, çaba göstermelerine rağmen başarılı olamayan modellerin durumları ise bireyi olumsuz düşüncelere sevk edebilmekte ve öz-yeterlik inançlarını zedeleyebilmektedir. Bu durumda bireyler kendilerini model aldıkları kişilere benzetecekleri için, örnek alınan modele duyulan yakınlık/benzerlik hissi arttıkça, modelle ilgili duyguların yaratacağı inanç da o denli yüksek olmaktadır.

*Sözel İknalar:* Türkçeye *Sözel İknalar* olarak çevrilmiş olan *Social Persuasion* bireylerin başarılı olmak için gerekli olan her şeyin kendilerinde bulunduğu olan inancını güçlendirmek için önemli bir diğer etkidir. Sözel iknaların öz-yeterlik inancını geliştirmedeki işleyişi ise bireylerin sözel olarak bir eylemi gerçekleştirebileceklerine dair aldıkları bildirimlerin eylemin gerçekleştirilmesine yönelik emek ve devamlılık olarak kendini göstermesi şeklindedir. Bir başka şekilde açıklamak gerekirse bireyler başkalarından kendi beceri ve kapasitelerine dair olumlu/olumsuz yorumlar aldıklarında, öz-yeterlik inanç seviyeleri etkilenebilmektedir. Öyle ki; bireyler belirli konulardaki yeteneklerine ikna edilebilmekte ya da bu konuda kendilerine olan inançları zedelenebilmektedir.

*Fizyolojik ve Duygusal Durumlar:* Öz-yeterliği etkileyen son durum *Fizyolojik ve Duygusal Durumlar (Physiological and Emotional States)* bireylerin belirli bir seviyede öz-yeterlik inançları ile ilgili yargılarının içerisinde buldukları ruh hali ve fizyolojik yapı ile değerlendirmeleri yönünde açıklanmaktadır.

Bireylerin strese ya da gerginliğe bağlı olarak hedeflenen davranışı sergilerken kötü bir performans göstereceklerine ya da olumlu ruh halleri ile gösterebilecekleri performansın yüksekliğine olan inançları etkilenmektedir. Burada önemli olan sadece duygusal ve fiziksel reaksiyonların durumundan çok bu durumların nasıl algılandığı ve yorumlandığıdır.

Bu bilgiler ışığında değerlendirildiğinde, macera rekreasyonunun içerdiği risk ve zorluklar düşünüldüğünde, macera rekreasyonu katılımcılarının öz-yeterlik inançlarının yüksek olması etkinlikler esnasında oldukça önemlidir. Literatürde serbest zamanlarda yapılan macera temelli etkinliklerin bireylerin öz-yeterliklerine olan katkıları çokça tartışılmaktadır (Stevens vd., 2004; Kane, 2022). Zebrack, Kwak ve Sundstrom (2017) kanser hastaları örnekleminde gerçekleştirdikleri macera etkinlik programında öz-yeterlik açısından öntest-sontest ve devamında uyguladıkları takip testlerinde macera rekreasyonu etkinliklerinin bu örneklem grubunda öz-yeterlik seviyelerini geliştirmekte olduğu sonucuna varmıştır.

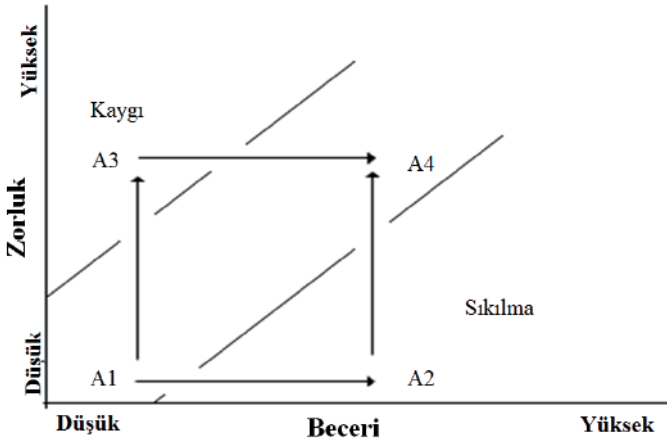
### 2.1.1.3. Akış Kuramı

Akış kuramı literatürde macera ile ilişkili olarak sıklıkla çalışılan konulardan bir tanesi olmakla birlikte birçok yaklaşım ve kuramın da temelini oluşturmuştur. Kuram Csikszentmihalyi (1975) tarafından ortaya atılmıştır. Akış, bireylerin bilişsel farkındalık içerisinde hareket ettikleri ve yüksek seviyede güdülendikleri bir ruh halini belirtmektedir. Csikszentmihalyi (1997), her bireyin çabasız bir konsantrasyon ve zevk hali adı verdiği akışa ulaşma yetisine sahip olduğunu söylemektedir. Ayrıca bu bakış açısı ile eğer aktivite doğru yapılandırıldıysa ve bireyin becerileri yapılan aktivitenin beraberinde getirdiği meydan okumalarla eşlenik ise, bir bireyin yaptığı herhangi bir aktivitenin ödüllendirici nitelikte olacağından bahsedilmektedir. Akışı takip eden mutluluk, bireyin kendinden sebeplidir ve bu artan bilinçte bir karmaşıklık ve gelişime yol açar (Csikszentmihalyi, 1997).

Akış, net birtakım hedeflerin uygun karşılıkları ile bulunduğu durumlarda ortaya çıkma eğilimindedir. Benzer net hedefler, dini bir ayin yapılırken, bir müzik eseri çalınırken, bir kilim dokunurken, bir bilgisayar programı yazılırken, bir dağa tırmanırken ya da bir ameliyat yapılırken de vardır. Csikszentmihalyi (1990), optimal deneyimi açıklarken, müzik yapmak, kaya tırmanışı, dans etmek, yelkenli ile açılmak, satranç vb. örnekler vermiştir. Bu aktivitelerin akış geçirgenliğini ise yine bu aktivitelerin optimal deneyimi elde etmenin kolay olacak şekilde tasarlanmış olması ile açıklamıştır. Yani bu aktiviteler esnasında bireyler zaman ve mekândan soyutlanıp aktivitenin kendisine kendilerini kaptırmaktadırlar. Csikszentmihalyi (1997), tarafından tanımlanan akışın ana boyutları aşağıdaki gibidir:

- Meydan okuma ve beceri dengesi
- Eylem ve bilincin birleşmesi (aktivite ile bir olma)
- Net hedefler
- Muğlak olmayan geribildirimler (aktiviteyi icra ederken edinilen geribildirimler)
- Yapılan aktivitede tam konsantrasyon
- Kontrol hissi
- Öz-bilincin kaybolması
- Zamanın aşkınlığı (hızlanma/yavaşlama; görecelilik)
- Kendine özgü amacı olan deneyim (eğlenceli ve ödüllendirici aktivite hissi)

Boudreau, Mackenzie ve Hodge (2020) akış deneyimi elde edildikten sonra karşılaşılan sonuçları şöyle sıralamaktadır: optimal performans, iyi oluş (öfori, mutluluk, içsel doygunluk, duygulanımkeyif, iyi-oluş), ilerleme (ilerleme ve beceri gelişimi), negatif sonuçlar (bağımlılık yönü, risk artışı), motivasyon (içsel motivasyon, kendine özgü amaç) ve ruhanilik (aşkınlık). Akış deneyimini açıklayan şekil aşağıdaki gibidir (Csikszentmihalyi, 1990).



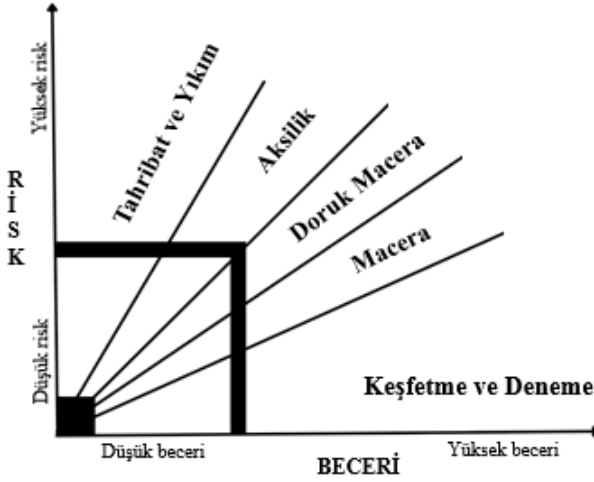
Şekil 5. Akış deneyimi

Şekil incelendiğinde şema içerisinde dört bölgenin belirlendiği görülmektedir. A1 olarak ifade edilen bölge katılımcıları hem becerilerinin hem de katıldıkları etkinliklerin zorluğunun seviye olarak düşük olduğu fakat beceri ve zorluğun dengeli olması sebebiyle akışın elde edilebildiği durumu ifade etmektedir. Lakin, bu süreç kısa sürelidir zira katılımcılar etkinliklere devam ettikleri sürece becerilerini geliştireceklerdir. Bu durumda katılımcı A2 seviyesine geçmektedir. Bu bölgede yer alan katılımcı sıkılma hissi sebebiyle etkinliğe devam etmeme kararı alabilmektedir. Eğer katılımcılar yaptıkları etkinlikte beceri seviyeleri arttıkça zorluk seviyesini de artırabilirse A4 bölgesinde bulunurlar. Burada yukarıda belirtilen akış özelliklerinin tümü deneyimlenmektedir. Ne var ki, katılımcılar kendi beceri seviyelerinin düşük olduğunun bilincinde olmaz ve etkinliğin zorluk seviyesinin becerilerinden yüksek seviyede olmasına izin verirse bu katılımcılar A3 bölgesine geçmektedir. Bu bölgede katılımcıların deneyimlediği duygu durumu ise kaygıdır.

Boudreau, Mackenzie ve Hodge (2020) akış deneyimi elde edildikten sonra karşılaşılan sonuçları şöyle sıralamaktadır: optimal performans, iyi oluş (öfori, mutluluk, içsel doygunluk, duygulanım keyif, iyi-oluş), ilerleme (ilerleme ve beceri gelişimi), negatif sonuçlar (bağımlılık yönü, risk artışı), motivasyon (içsel motivasyon, kendine özgü amaç) ve ruhanilik (aşkınlık). Tüm bu elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda akış deneyiminin sağlanmasının bireylerin macera davranışı aramalarında etkili olabileceği sonucu ortaya çıkabilmektedir. Akış deneyimi ile bağlantılı olan macera deneyimi paradigması macera davranışı aramanın altında yatan sebepleri açıklamakta yardımcı olabilecektir.

#### *2.1.1.4. Macera Deneyimi Paradigması*

Macera Deneyimi Paradigması, macera davranışını ve bu davranışın sonucunda karşılaşılabilecek durumları açıklamak için kullanılan, Martin ve Priest (1986) tarafından açık alan uğraşlarına yönelik macera deneyimlerini açıklamak amacı ile ortaya atılan bir modeldir. Modele göre (Carpenter ve Priest, 1989), beş durum bulunmaktadır. Şekil 6. Macera Deneyimi Paradigması ile ilgili bu beş durumu açıklamaktadır.



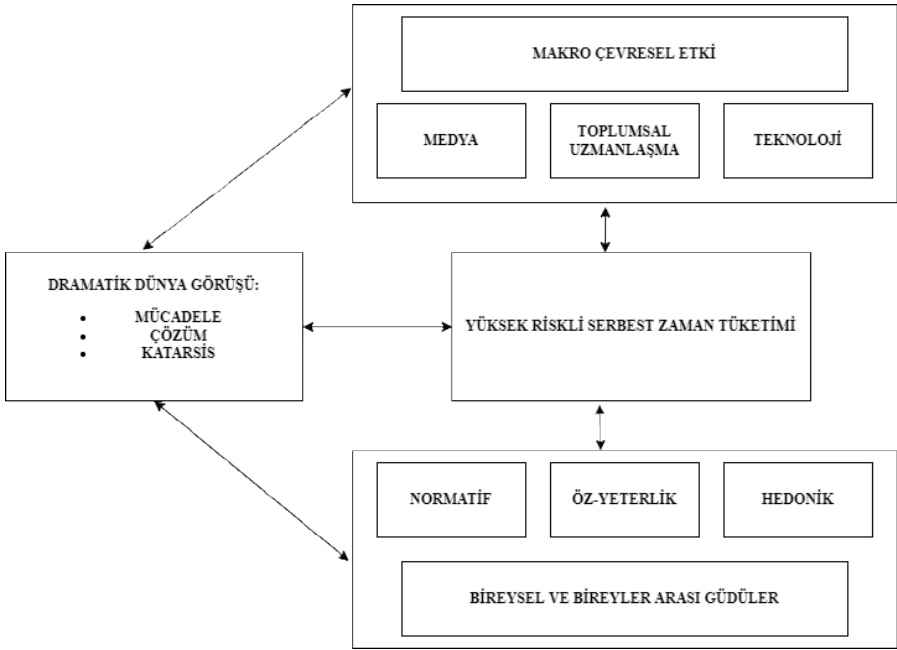
Şekil 6. Macera deneyimi paradigması

Şekil 6 incelendiğinde, bireylerin macera davranışlarının macera etkinliği katılımı sürecindeki değişimi görülebilmektedir. Buna göre ilk durum, becerinin yüksek ve riskin düşük olduğu *keşfetme ve deneme* durumudur. Bu şartlar katılımcılara becerileri öğrenme ya da pratiğini yapma için uygun bir ortam sağlamaktadır. İkinci durum, *macera* durumudur. Bunun elde edilebilmesi için ya katılımcının beceri seviye daha düşük olmalıdır ya da risk seviyesi artmış olmalıdır. Üçüncü durum, *doruk noktadaki maceradır*. Burada risk ve beceri dengededir ve katılımcılar öforik ya da derin bir konsantrasyon içerisinde kaybolabilirler.

Bu alanda katılımcılar kendilerinin en iyi performanslarını sergileyebilmektedir ve buna bağlı olarak macera deneyimleri oldukça akılda kalıcıdır. Dördüncü durum, *aksilik* durumudur. Burada risk seviyesi beceri seviyesinin üzerindedir ve katılımcı için istenmeyen sonuçlar doğabilmektedir; ne var ki, sonuçlar kalıcı değildir. Beşinci durum, *tahrifat ve yıkım*dir. Burada risk oldukça yüksek fakat beceri seviyesi oldukça düşüktür. Katılımcılar karşılıklarına çıkabilecek durumlarla başa çıkabilecek becerilere sahip olmadıkları için büyük kayıplar meydana gelebilir. Macera davranışı arayan bireylerin kişisel deneyimleri, doğanın ortaya koyduğu engeller ve kendileri arasındaki ilişkiden kaynaklanması (Próchniak, 2017) hasebiyle bu davranışı sergilerken akış içerisinde olmaları ve doruk noktada bir macera deneyimi elde etmeleri kaçınılmazdır. Bireyler bu deneyimi elde edebilmek için belirli riskleri de alma eğilimindedir. Bu durumda, macera davranışının tanımlanmasında risk alma davranışlarının da incelenmesi gerekmektedir.

### 2.1.1.5. Yüksek Riskli Serbest Zaman Katılımı Modeli

Celsi, Rose ve Leigh (1993) serbest zamanlarda yüksek riskli macera etkinliklerine katılıma dair bir inceleme yürütmüştür zira bireylerin macera etkinliklerine katılımı, katılım motivasyonları ve macera davranışı gösterme eğilimleri birçok araştırmacının günümüzde hala cevap bulmaya çalıştığı konulardandır. Çalışmalarının bir meyvesi olarak yazarlar ortaya genişletilmiş yüksek riskli serbest zaman tüketimi modelini ortaya koyarak bireylerin açık alanda gerçekleştirilen ve ekstrem spor ya da macera etkinliği olarak adlandırılan bu etkinliklere katılım ve bu etkinliklerle ilgili tüketim açıklamaya çalışmışlardır. İlgili model şekil 7'de gösterilmektedir.



Şekil 7. Genişletilmiş yüksek riskli serbest zaman tüketimi modeli

Model incelendiğinde yüksek riskli serbest zaman etkinlikleri ile ilgili tüketimin “makro çevresel etki”, “bireysel ve bireyler arası güdülenmeler” ve “dramatik dünya görüşü” başlıklarına bağlı olarak gerçekleştiği görülmektedir. Model içerisindeki her bir madde/yapı birbirini etkileyen bir durumdadır. Örneğin, bireylerin iş hayatlarının kesin ve belirli sonuçlar ve neden-sonuç ilişkisi içerisinde kati bir rol tayin etmemesi sebebiyle bireylerin zorunlu bir uzmanlaşma gereksiniminin doğduğu ve yine bireylerin bu sebeple otonomi kaybederek işlerinden uzaklaştıkları savunulmaktadır. Bu durumda mavi



ve beyaz yakalılardan özbenliklerini ve özyeterlik hislerini kaybettiklerinden bahsedilmektedir. Bu durumda birey dramatik dünya görüşü altında anlatılan adımlardan mücadeleyi (agon) tecrübe etmekte ve bu mücadelenin ardından oyun/etkinlik yoluyla bir çözüm yolu aramaya başlamaktadır.

Tam da bu noktada açık alan etkinlikleri özü gereği bireye çözüm bulmaya çalıştığı konularda hissettiği eksikliklerini tamamlama fırsatı ile birlikte bir katarsis sunmaktadır. Ki bu da bireysel ve bireyler arası güdülerin bulunduğu alanı işaret etmektedir. Öyle ki bireyler bu etkinliklere katılım ile birlikte normatif ve düzgüsel bir katılım sağlamakta böyle güçlü bir özyeterlik duygusu edinmektedir. Elde edilen duygular ise bireyin hedonizmini yani hazcılığını besleyebilmektedir. Makro çevresel etki incelendiğinde medya, ve teknoloji altboyutları incelendiğinde, medyanın etkisi medya tarafından çizilen çerçeve içerisinde bireylerin değer ve yargılarını değerlendirmesi ve duyuşsal ve bilişsel olarak algıladıklarını davranışsal olarak da ifade etmesi olarak anlatılabilir. Bu durumda, medya tarafından görsel bir değer kazanan yüksek riskli serbest zaman etkinliklerinin artık daha somut ve başarılabılır bir halde bireyler tarafından algılandığı söylenebilir. Burada teknolojinin etkisi ise medyada da olduğu gibi bireylerin görüp benimsediği bu açık alan macera etkinliklerini elde edebilmesini sağlayan gelişmeleri sunuyor olmasıdır.

## **2.2. Macera Rekreasyonuna İlişkin Kavramlar**

### **2.2.1. Korku Kavramı**

Serbest zamanda yapılan aktivitelerin en önemli özelliklerinden bir tanesi gönüllü katılımdır. Bu sebeptendir ki bireylerin gönüllü katılım göstererek katıldığı faaliyetler ilgi alanlarına göre değişmektedir. Korku teması ve serbest zaman arasındaki ilişki insanların korkma ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Yüzyıllar boyunca sözel olarak ateş başlarında korku hikayeleri anlatılmış, daha sonralar da ise bu korku hikayeleri halk hikayelerine dönmüştür. Birçok yazar okurlarının bu yöndeki taleplerini fark edip korku hikayeleri ve romanları yazmıştır. Film endüstrisinin gelişmesi ile yazılmış olan bu korku hikayelerinin görsele taşınması ve korku filmi sektörünün gelişmesi insanların korkma ihtiyacının doğal bir ürünü olarak ortaya çıkmıştır.

Korku ya da korku hissi yaratan nesne ya da düşünce kavramı insanlar için her zaman çok ilginç bir konu olmuştur. Eski zamanlardan beri insanlar ateş başında birbirini korkutacak hikayeler anlatmış ve bu durumu bir sosyalleşme aracı olarak kullanmıştır. İnsanlığın en eski ve en güçlü duygusu korkudur ve en eski ve en güçlü korku ise bilinmeyen korkusudur (Lovecraft, 2013). Freud (2001), “<<Korku>> duymak için kendisinden korkmamız gereken

belirli ve kesin bir nesnenin varlığı zorunludur. Öte yandan <<dehşet>> ise tehlike anında, o tehlike için herhangi bir hazırlık yapmamış bir kişinin içine düştüğü duruma verdiğimiz addır; beklenme halini vurgular.” diyerek korkuyu açıklamıştır. Clasen (2012c), korku ve endişenin tehlikeli çevrelere uyum sağlama ile ilgili olduğunu savunmuş ve bu duyguların bireylere zararlı olabilecek şeylerden insanları uzak tutmayı sağladığını öne sürmüştür. Korku kavramını araştırmak için öncelikle “tekinsizlik/esrarengizlik” (uncanny) kavramını incelemek gerekmektedir.

Freud “tekinsiz” (uncanny) kelimesine psikolojik bir açıdan yaklaşmış ve bu kelimenin baskı altına alınmış ve bu baskıdan kurtulmuş gizliden gizliye insanların aşına olduğu olgu olarak açıklamıştır. Bu tip baskılar ve günlük hayattaki deneyimler belirli derecede korku geliştirmeye sebep olabilir ve bu korkular tekinsizlik estetiği altında incelenebilir. Yine Freud’a (1953) göre delilik, bireyin cinselliği hakkındaki şüpheleri, uyur-gezerlik -ya da genel olarak bilinçsiz olma durumu-, tekerrür, dirilme, ölüm korkusu ve canlı iken gömülme tekinsizlik kavramı ile bağlantılı olabilecek kavramlardır. Tekinsizlik yaratan bu kavramlar aynı zamanda yaratıcılığı da tetikleyen kavramlardır. Örneğin bir film ya da kitapta izleyicinin ya da okuyucunun dikkatini çekebilmek için “bilinmeyen” ve “alışılmamış” öğeler sıkça kullanılır ya da Picasso’nun Guernica tablosunda resmettiği gibi (Rhodes, 2013) bir ressam gözlemlediği korku ve dehşetin etkisiyle muhteşem bir sanat eseri ortaya çıkarabilir. Subramanian (2013) grotesk karakterlerin büyüleyiciliğinin gotik geleneğin bir parçası olduğunu ve Freud’un tekinsizlik kavramını korku bağlamında basmakalıp mekan ve vücut tiplerini altüst etmek için kullandığını ifade etmiştir. Bir taraftan da mağdurların, canavarların ve arada kalmış olan her şeyin bedenlerinin bu kontrol edilemez doğasının sadece korku hikayelerinin temelini oluşturmakla kalmayıp aynı zamanda bunlardan oluşan dehşetin ana kaynağını teşkil ettiğini öne sürmüştür.

Lovecraft (2013)’a göre, korku hikayeleri insanın düşünceleri ve kendini konuşarak ifade etmesi kadar eskidir. Korku türü edebiyatta, filmde ve interaktif eğlence sektöründe büyük kitleleri kendine çekmeye devam etmektedir. Özellikle belki modern kentsel çevrenin görece güvenliği göz önünde bulundurulduğunda, birçok insan tarafından temsili bir korku ve endişenin aranyor olması ilginç görünebilir çünkü korku hikayelerinin çoğunun olay örgüsü ile sıradan insanların hayatları arasında çarpıcı bir tutarsızlık vardır. Şeytan tarafından ele geçirilme, kafa kesme ya da canlanmış cesetler tarafından avlanma nadiren başımıza gelmektedir fakat bu tip mümkün görünmeyen olayları içeren hikayeler geniş çapta kitleleri kendine çekmektedir (Clasen, 2012b).

Korku temasının içeriği sadece doğüstü durumlarla sınırlı değildir. Aynı zamanda korku temasındaki eserler psikiyatri hastalarının rastgele şiddet eylemleri sergilediği ve psikiyatrların sıklıkla Dr. Kötülük olarak betimlendiği zihinsel hastalık ve psikiyatrinin şeytani bir versiyonunu da yansıtabilmektedir (Friedman vd., 2014). Kermode (1995) ise “edebiyattaki öncüleri gibi, korku sineması her zaman tabuların sınırlarını dalgalandırmak üzerine odaklanmıştır” demiştir. Filmler ve kitaplarda korku temasından yüzyıllardır nemalanılmaktadır. Bram Stoker (1997)’ın Dracula’sı, Stephen King (1983)’in Hayvan Mezarlığı ve Edgar Allan Poe (1903)’nun Kuyu ve Sarkaçı gibi hikâyeler hem çokça satın alınan hem de filmleri çekilen hikâyeler olmuştur. IMDb’de sadece korku kategorisinde yer alan film ve dizilerin sayısı 115.416 (IMDb, 2019)’dır.

Başka bir yandan dünya genelinde yaygınlaşmış online oyunlara bakacak olursak, korku oyunlarının sayısı oldukça fazladır. Xbox, Nintendo ve Playstation gibi markalar her yıl yeni korku oyunları piyasaya sürmektedir. IGDB (Internet Game Database), korku ve gerilim kategorisinde oyuncuların beğenisine sürülmüş çok sayıda oyunu oynanabileceği platformlar, piyasaya sürülme yılları, tema, oyuncuların vermiş olduğu rating, kullanıcı modları, oyun şirketleri vb. gibi birçok yönden göstermektedir (IGDB, 2019). Bu büyük online oyun ekonomisi birçok yönden araştırmacıların da ilgisini çekmiştir. Kimi araştırmacılar bu oyunları tekinsizlik, içerik, görseller ve estetik yönlerden analiz ederken (Kirkland, 2009; Spittle, 2011; Soderman, 2015; Clasen ve Kjeldgaard-Christiansen, 2016; Reed, 2016; Steinmetz, 2018), kimi araştırmacılar bu oyunların deneysel ve eğitici yönünü araştırmış (Levan ve Downing, 2019).

Krzywinska (2015) yürütmüş olduğu çalışmasında, korku oyunlarının geleneksel online oyun dağarcığına karşı nasıl bir yeniden yapılanma yarattığını ve hem karmaşık hem de dönüşümcü olan yeni bir “haz” kavramını gün yüzüne çıkartma potansiyeli olduğunu tartışmıştır. Lin, Wu ve Tao (2018), *Çok Korkutucu ama Çok Eğlenceli* başlığı altındaki çalışmalarında, sanal gerçeklik korku oyunlarının haz almada öz-yeterliliğin rolünü incelemiş ve dolaylı korku ile başa çıkmada korku tabanlı öz-yeterliliğin, şartlı olumlu korku ilişkisini ve oyun konteksti içerisinde eğlenceyi açıklamada bir anahtar görevinde olduğunu bulmuştur. Lynch ve Martins (2015), korku deneyimine sebep olan konu, uyaran ve özellikleri araştırdıkları çalışmalarının sonucunda korkutucu içeriklerden keyif alma, korkutucu içeriklerin tüketimi ve korkutucu deneyim sıklığı açısından incelendiğinde cinsellik, heyecan arayışı ve empatinin bireysel farklılıklar olarak ortaya çıktığını bulmuş ve interaktiflik ve gerçekliğin sunulmuş şeklinin de korkuyu yordadığını öne sürmüştür.

Bu noktada “duygusal bulaşma” adı verilen kavramı irdelemek önemli bir rol oynamaktadır. Bireyler zaman zaman diğer insanların duygularını “yakalama” eğilimindedir (Hatfield, 1993). Barsade (2002), duygusal bulaşma kavramını, bir kişi ya da bir grubun, duygu durumu ve davranışsal tutumlarını bilinçli ya da bilinçsiz olarak tetikleme yoluyla başka bir kişi ya da bir grubun duygu ya da davranışlarını etkilemesi olarak tanımlamıştır. Duygusal bulaşma donanımlı laboratuvarlarda insanların olumlu ve olumsuz duygularını transfer ettiği deneylerle anlaşılmıştır ve hatta büyük çaplı bir duygu bulaşmasının sosyal ağlar sayesinde gerçekleştiği savunulmaktadır (Kramer, 2014). Pugh (2001)’a göre duygusal bulaşma üzerine yapılan araştırmalar göstermiştir ki bir bireyin olumlu ya da olumsuz duygular gösterişine maruz kalmak gözlemcinin duygusal durumunda benzer değişimlere yol açabilmektedir.

Clasen (2012a), bu durumu ister mide bulandırıcı bir yemeği yemek, ister başkasının bu yemeği yediğini izlemek ya da içerisinden kurtçukların çıktığı bir etten bir parça yendiğini hayal etmek gibi bir durum söz konusu olsun, her birinin beynin ön insula kısmında aktivasyona sebep olacağını belirtmiştir. Yani bireyler bir eylemde bulunmasalar bile, sadece hayal güçleri bile fizyolojik olarak tepki vermelerini sağlayabilmektedir. “Bu duygusal bulaşma kapasitesi açıkça uyumsaldır: eğer bizler bir başkasının kötü bir et yemesini aynalayabiliyorsak, bizim bu duruma iştirak etmemiz gereksizdir. Aynı zamanda eğer bizler bir türdeşimizin yüzünde görünen ani korku ifadesine tepki verebiliyorsak, belki de zamanda aniden hamle yapmış bir yırtıcıdan kurtulmuşçasına tepki veriyoruzdur. Duygusal bulaşma bireyin kişisel olarak gözlemlemediği bir tehlide hızlı bir cevap vermeyi sağlamaktadır ve bu edebi karakterlere bile duygusal tepkiler verebilmemizi açıklamaktadır” (Clasen, 2012a).

Fernando, Murray ve Milton (2013), çalışmalarında beyindeki hipotalamus bezinin üzerinde yer alan nöronların oluşturduğu amigdalanın özellikle korku duygusu başta olmak üzere duygusal işlemlerin gerçekleştirildiği yer olduğunu savunmaktadır. Yazarlar amigdalanın sadece korku ile ilgili uyarıcılarla sınırlı kalmayıp aynı zamanda bireylerin cinsel ilişki ya da uyuşturucu kullanımı gibi ödülleri elde etmek için çalıştığı iştah uyandıran ve heyecan arayışı ile bağlantılı olan hedefleri tutturmak için gerekli bir beyin bölümü olduğunu açıklamaktadır. Delgado vd. (2009) yaptıkları çalışmada, amigdalanın tiksindirici sonuçların farkına varmada kritik bir role sahip olduğunu; bunun yanı sıra, yine beyinde yer alan striatumun ödülleri ile ilişkili olan işlemleri yürüttüğünü öne sürmüşlerdir. Buradan yola çıkarak yaptıkları çalışmada beyinde yer alan amigdala-striatum etkileşiminin bireylerde kaçınmayı öğrenmenin temelini oluşturduğu ve şartlı korkuların

üzerinde hakimiyet kurma ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Duygusal bulaşma ve beynin anatomik yapısı çerçevesine baktığımızda; bireyler etkisi altında gerçek olmayan nesne, kişi ya da düşüncelere karşı korku geliştirebilmektedir. Dolayısıyla ortaya çıkan davranış ya korkudan kaçınma ya da korkuyla savaşıma olarak kendini göstermektedir.

Gençöz (1998)'e göre korku içerisinde bulunduğumuz durumdan ziyade bu durum için geliştirmiş olduğumuz düşüncelerimize verdiğimiz bir tepkidir ve doğası gereği bireyler, tehlikeli olduğunu düşündükleri durumlardan mümkün olduğu kadar uzak kalmak, eğer bu durumun içindelerse de kaçmak ve kendilerini korumak isterler. Korku hissi oldukça rahatsız edici olduğu için, korkuyu hisseden kişiler bu hissi uyandıran nesne veya durumlardan mümkün olduğu kadar kaçmaya çalışırlar. Balcı'ya (2006) göre, korkuya karşı verilen tepkiler genellikle kaçınmaya yöneliktir ve bir bireyin anlamsızlığını ya da gereksizliğini bilmesine karşın kontrol edilemeyen bir korku ve panik durumu ortaya çıkmaktadır. Ayrıca korku heyecanın tırmanış göstermesine ve edinilmiş alışkanlıkların altüst olmasına sebep olarak bireylerin yaşamında sıkıntı ve tekdüzelik çemberinin kırılmasına yardımcı olabilmektedir.

Son dönemde ise insanlar bu korku ihtiyaçlarını ete kemiğe bürünmüş bir halde görme eğilimindedir. Bu sebeptendir ki hem ülkemizde hem de dünyada korku temalı kaçış oyunları yani korku evleri oldukça popüler bir hale gelmiştir. Farklı konularda korku seansları düzenleyen bu evler katılımcılarına bir saatlik seans içerisinde korku öğelerini içeren bir ortam içerisinde kilitli odalardan kurtulmayı sağlayacak problemleri çözmeye yönelik bir eğlence ortamı sunmaktadır. Bu açıdan bakıldığında modern dünyada yeni bir olgu olarak karşımıza çıkan ve kısa süre içerisinde insanlarda merak uyandıran korku evlerini rekreasyon ve serbest zaman aktivitesi kapsamında değerlendirmek mümkün haline gelmiştir.

Bireyler korku evleri etkinliklerinde, sanatsal veya sportif serbest zaman etkinliklerden farklı olarak belirli beceriler sergileme gibi bir zorunluluğu olmaması ve korku temasına karşı hissettikleri ilgi ile bu seçimi gerçekleştirmektedir. Bu bireylerin korku evlerindeki seanslara katılımlarında da belirli bir seviyede heyecan arayışı ile özgürlük hissi elde ettikleri ve bu doyumun yaşamlarına etki edeceği; dolayısıyla yaşam doyumlarına belirli katkılarının sağlayacağı çalışmamızın özgün değeri olacağı düşünülmektedir. Korku evlerinin kurgulanmış bir heyecan arayışı organizasyonu içerisinde, bireylerin özgürce eğlenebilecekleri bir ortam olduğunun farkındalığının ortaya konması ve bu kurgulanmış ortam içerisinde katılımcıların belirli bir seviyede heyecan arayışı içerisinde oldukları, serbest zamanda algıladıkları özgürlük seviyelerinin ve bu bağlamda katılımcıların yaşam doyumlarının

ortaya konması yaygın etkiyi oluşturmaktadır. Ayrıca Rekreasyon alanında yayımlanmış çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, çalışmaların çoğunlukla spor ve turizm alanında yaygınlaştığı görülmektedir. Ne var ki, serbest zamanı sadece spor ya da turizm faaliyetleri içerisinde değerlendirmek mümkün değildir. Bireylerin serbest zamanları içerisinde diğer bireylerle sosyalleştiği farklı aktiviteler de bulunmaktadır. Dahası serbest zamanını kumar oynama gibi zararlı ya da yasal olmayan aktivitelerle de geçiren bireylerin varlığı yadsınamaz.

Yukarıda belirtilmiş olan tekdüzelik döngünün kırılmasını son dönemde yaygınlaşan bir serbest zaman aktivitesi haline gelmiş olan Korku Evleri açısından incelemek oldukça önemlidir. Başlangıçta evden kaçış oyunları halinde karşımıza çıkan bu evler çeşitli odalardaki kilitleri çözmek için verilen ipuçlarını toplama ve bu ipuçlarından çıkan rakamlar aracılığıyla çözülen kilitler sayesinde verilen bir saat içerisinde evdeki tüm odaları tamamlama görevlerini içermektedir (Pan, Lo ve Neustaedter, 2017). Nicholson (2015) kaçış oyunlarını ekip çalışması, iletişim ve yetki vermenin yanı sıra eleştirel düşünme, detaylara dikkat etme ve etraflıca düşünmeyi gerektiren, geniş çapta bir yaş aralığına hitap edebilen, cinsiyet farklılıklarının bir engel olarak karşımıza çıkmadığı ve aslında oluşturulabilecek en iyi takımların çeşitli deneyim, beceri, bilgi birikimi ve fiziksel yetilere sahip bireylerden meydana gelebileceği bir aktivite olarak tanımlanmaktadır. Kaçış evlerinin türleri dram, suç, fantastik, korku, gizem, bilim kurgu ve savaş ve casusluk gibi türler olarak farklılık gösterebilmektedir (Dilek ve Kulakoğlu Dilek, 2018). Zaman içerisinde insanların gerilim ve korku tutkuları bu evlere de sıçrayarak konsept değiştirmiş ve bugün bir gün içerisinde yüzlerce insanın ziyaret ettiği korku temalı evler haline gelmiştir. Bugün korku evleri birçok farklı hikâye ve tema ile katılımcılarına hizmet vermektedir.

Bu temalar içerisinde en yaygın görülenler vampirler, cinler, şeytanlar, katiller ve bazı dini temalardır. Stasiak (2016), yaptığı çalışmada Polonya'daki korku evlerinin üçte birinde zindan, hapisane ya da anaokulu gibi garip ve nahoş bazı yerlerden kaçmaya yönelik olduğunu bulmuştur. Yine aynı çalışmada en yaygın kaçış oyunu teması olarak Korku Evleri %13 ile ön plana çıkmaktadır. Her bir korku evi farklı bir hikâye ağı oluşturarak olay örgüsü içerisinde katılımcılarının bir yandan korkmasını sağlamakta bir yandan da odalar içerisinde gizlenmiş şifreleri çözmelerini gerektirmektedir. İlk örneklerinde olduğu gibi korku temalı bu kaçış evleri de bir saatlik bir süre içerisinde katılımcılarının tüm odalardaki görevlerini bitirmelerini istemektedir. Korku evlerinin bu kadar yaygın bir hale gelmesinin bazı nedenleri vardır. Gerçekleştirilen literatür taramasında konuya ilişkin verinin kısıtlılığına rağmen bu durumun nedenleri arasında; korku evi katılımının

bir sportif aktivite katılımından beklenen ve uzun süreli çabalar sonucu elde edilen beceriler gerektirmemesi sayılabilir. Birçok insan korku temalı bu kaçış evlerine, karanlıkta mahsur kalmış, zincirli zombiler tarafından dalga geçilen ya da duvarlara kelepçelenen oyuncular olarak bulmacanın parçalarını çözmek ve hayaletli ev içerisinde bulunmak için akın etmektedir ve korku evi sahipleri “Testere” ya da “Küp” gibi filmleri esin kaynakları olarak göstererek katılımcıların tıpkı bu filmlerde olduğu gibi bir alanda hapsedilip kaçmak için zekalarına güvenmek zorunda olduklarını belirtmektedir (Nicholson, 2015).

### **2.2.2. Macera Davranışı Arama**

Seneca (2018) insana dik bir duruş veren tabiat ve tabiatın insanlar için tüm güzelliklerini gösteren gündüz için altı gece için altı burcu sahneye yerleştirmesinden bahsettikten sonra bütün görünür güzelliklerini gözler önünde tabiat tarafından serildiğini ve insanın bakışlarına sunduklarıyla bireylerin içinde “geriye kalanı tanımaya yönelik şiddetli bir arzu” meydana geldiğini anlatmaktadır. Maceracı bir davranış biçimi rekreasyon ve serbest zamanın tüm alanlarını kapsamakta ve bireyin rekreasyonu bir etkinlik olarak mı yoksa bir ruh hali olarak mı tanımladığına göre kolaylıkla betimlenebilmektedir (Galloway, 2006). Swarbrooke, Beard, Leckie ve Pomfret (2012) maceranın uyarım gerçekleştiren ve yoğun bir deneyim olduğunu ve macera etkinliği esnasında bireylerin hisleri, duyguları, zihin ve bedensel fizyolojilerini uyanan çevre ve durumlara maruz kaldığını belirtmektedir.

Próchniak (2017), macera davranışının olumlu sonuçlarının çok yönlü olduğundan bahsetmekte ve bunların içerisinde psikolojik ve sosyal iyi oluşu geliştirme, sağlıklı hissetme, sosyalleşme, risk yönetimi becerisi, bireyin kendisi ve başkaları adına risk alabilme becerisini geliştirme, etkinlik bazlı becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesi, daha mutlu ve rahatlamış hissetme ya da doğayı derinlemesine deneyimleme gibi çıktıların olduğunu belirtmektedir. Macera davranışı arama kavramını ortaya atarken Próchniak (2017) risk ve heyecan arayışı kavramlarını incelemiş ve bireylerin bu kavramlar üzerinden davranışlarını belirlemelerinde rol oynayan etkenleri incelemiştir.

### **2.2.3. Heyecan Arayışı Kavramı**

Macera ile bağlantılı olarak literatürde en çok karşımıza çıkan kavram Heyecan Arayışı (Sensation Seeking)’dir. Heyecan arayışı Thomson, Carlson ve Rupert (2013)’ın tanımına göre; “yeni ve nefes kesici” heyecanlar arama isteğini içerir ve partner ayrımı gözetmeden bulunulan cinsel ilişki, yasadışı

uyuşturucu kullanımı ve suç işlemenin yanı sıra yüksek riskli sporlar ile de bağlantılıdır. Heyecan arayışı, çeşitli, özgün, karmaşık ve yoğun dürtüler için risk alma eğilimi ile ilişkilendirilen bir kişilik özelliğidir. Heyecan arayan bireyler çoğunlukla risk faktörünü göz ardı etmektedir veya riski değerli bir ödüllmüş gibi kabul etmektedir (Zuckerman, 1994). Hem heyecan arayışı hem de risk alma literatürde sıkça kişilik kuramları ile bağdaştırılmış ve farklı kişilik envanterleri ile aralarındaki ilişki sınanmıştır. Lauriola ve Levin (2001), yaptıkları uygulamada “nevrotizm”, “deneyime açıklık” ve “dışadönüklük” gibi üst düzey kişilik özelliklerinin fayda elde etmek için risk-alma davranışının yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Ayrıca, Klinar, Burnik ve Kajtna (2017), çalışmalarının sonucunda üst düzeydeki kişilik özellikleri ile heyecan arayışı arasında pozitif yönde korelasyon olduğunu belirtmiştir.

Yapılan laboratuvar araştırmalarında, kayak ve snowboard yapan bireylerde genel ve spora özgü heyecan arayışı davranışının DRD3 (D3 dopamin reseptörü) rs167771 polimorfizmi ile anlamlı bir ilişkisi olduğu ortaya konuşmuştur (Thomson vd., 2013). İkizler üzerinde yapılan heyecan arayışı genetik analizi heyecan arayışı davranışının yüksek seviyede genlerle aktarılabılır kişilik özelliği kategorisinde olduğunu ortaya koymuştur (Stoel vd., 2006). Derringer vd. (2010), dopamin genlerinin heyecan arayışını yordaması üzerine yapılan çalışmalarında genlerinin heyecan arayışı davranışı ile bağlantılı olduğunu gösteren sonuçlara ulaşmıştır.

Zuckerman (1994), heyecan arayanların dört özelliğinden bahsetmektedir. Bunlar sırasıyla: (1) gerilim ve macera arama davranışı; tuhaf heyecanlar ve deneyimler içeren fiziksel anlamda riskli aktivitelere katılım istediği, (2) deneyim arama davranışı; yeni deneyimler arama, (3) şartlı refleks yitimi; toplumsal ve cinsel açıdan daha az kısıtlanmış aktivitelere ilgi ve (4) sıkılmaya duyarlılık; rutin ve tekrarlara karşı toleranssızlıktır. Bir diğer taraftan heyecan arayışı davranış özelliğini taşıyan bireylerin göstermiş olduğu yasal ve yasal olmayan uyuşturucu kullanımı, riskli araba sürme ve riskli cinsel davranışlar sergileme gibi davranışlarının yanı sıra travma sonrası stres bozukluğu gibi yüksek yoğunluktaki stresörlere maruz kalmaktan kaynaklanan ve madde ve kumar bağımlılığında olduğu gibi yüksek sosyal bedellerin ödendiği psiko-patolojik davranışlar sergiledikleri de literatürde yer almaktadır (Norbury ve Husain, 2015).

Literatürde birçok çalışma bireylerin kişilik özellikleri ile risk algılarını ve/veya heyecan arayışlarını incelemektedir (Roberti, 2004; Clarke ve Robertson, 2005; Aluja, Garcia ve Garcia, 2003; Deniz ve Erciş, 2008; Zuckerman ve Kuhlman, 2000; Hoyle, Fejfar ve Miller, 2000; Lauriola ve Levin, 2001; Zuckerman, 1996; Gullone ve Moore, 2000; Donohew



vd., 2000; Dahlen ve White, 2006; Wang vd., 2012; Tok, 2011). Heyecan arayışında olan bireyler genellikle riski uyarılma elde edebilecekleri olası bir sonuç olarak görmektedir (Zuckerman, 1994). Bu ihtiyacı gidermek için de çeşitli davranışlarda, aktivitelerde ve tutumlarda bulunmaktadır ve bu alanlar; meslek seçimi, rekreasyon, yaşam stili seçimi, spor ve sosyal etkileşimleri içermektedir (Roberti, 2004). Örneğin; Aluja, Garcia ve Garcia (2003), Heyecan arama özelliğini; macera sporları, egzotik yemekler, uyuşturucu kullanımı, cinsel ilişki, yasadışı aktiviteler ve benzeri gibi yüksek seviyede uyarılmışlık içeren aktivitelere olan eğilimle ilişkilendirmekte ve bu davranışların aynı zamanda dışadönük ve tepisel (fevri) bireyler ile de ilişkili olabileceğini savunmaktadır.

Ghasemzadeh vd. (2013), iki latent genin tehlike arayışı içerisindeki davranışların içeren özelliklerin ortaya çıkmasında rol oynadığını, bu davranışların yaş, cinsiyet, kültür ve ırka göre farklılık gösterdiğini; heyecan arayışı özelliklerini gösteren bireylerin belirli spor ve mesleklerde daha tehlikeli eğlenceler deneyimlediğini ve uyuşturucu kullanımı ve yüksek riskli cinsel davranışlara daha meyilli olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca yine bu bireylerin dövme ve piercing yaptırma eğilimlerinin daha fazla olduğu ve sosyal, fiziksel ve finansal riskleri daha sık aldıkları belirtilmiştir. Heyecan arayışı düşük olan bireylere kıyasla, heyecan arayışında olan bireyler, belirli durumlara yaklaşımda ve bu durumlardan kaçınmada farklılıklara sebep olan belirli bir homeostatik değerlendirme sürecine sahiptir (Kruschwitz vd., 2012). Yu ve Williford (1993) alkollü araç sürme ve risk/heyecan arayışı davranışı üzerine olan çalışmalarında, analiz sonuçlarına göre risk/heyecan arayışı tutumlarının bireyin yaşamının başlarında olduğu sonucuna varmıştır. Lewis (2006) benzer şekilde yüksek riskli sporlarla uğraşan bireylerin çocukluktan itibaren riske yatkın oluşlarını bildirdiklerini ve bu bireylerin daha çok erkek, nispeten genç, bekâr ve orta sınıf olduklarını söylemiştir. Schrader Wann (1999) ise yüksek riskli rekreasyon aktivitelerinin katılımcıların ölümlü olduğu gerçeği üzerinde sanal bir kontrol yarattığını ve ölümü kandırmak için kullanılan bir metot olduğunu söylemiştir.

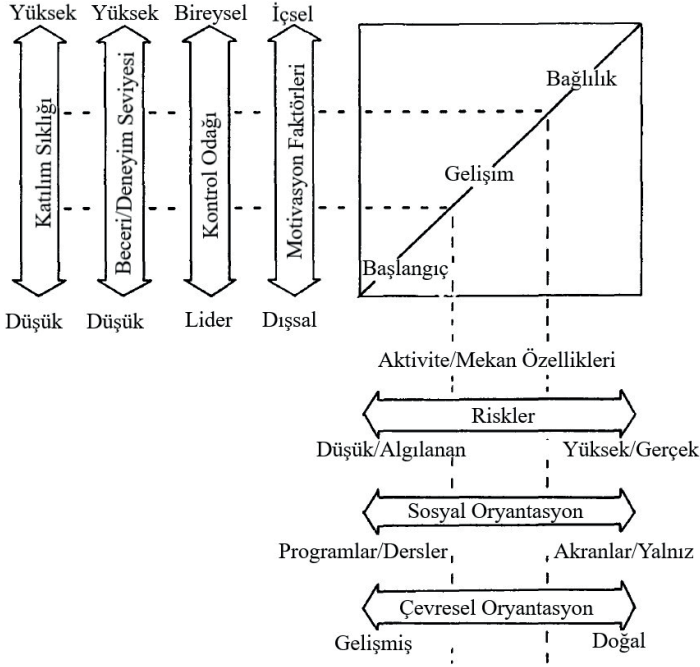
Literatürde, heyecan arayışı kişilik özelliği gösteren katılımcıların hiperaktif, kurallara uymayan ve anti-sosyal davranışlar sergileyen bireyler oldukları ve dahası anksiyetelerinin az olduğu ve dürtüsellik eğiliminde olduklarını belirten çalışmalar vardır (Kuderer ve Kirchengast 2016). Morey ve Thiene (2017) çalışmasında, kişilik özelliklerinin rekreasyon aktivitesi tercihinin üzerinde olumlu etki yaptığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada, kişilik özelliklerinin belirlenmesinde kullanılan araçların yeterliliği tartışılırken, yine de temelde bu araçların anlamlı olacağını öne sürmüş ve rekreasyon aktivitesi tercihinde sadece heyecan arayışı gibi

kişilik özelliklerinin değil; aynı zamanda tercihleri etkileyebilecek olan yaş, cinsiyet, beceri, eğitim seviyesi vb. demografik özelliklerin de göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmişlerdir. Stegman (2010), heyecan arayışı ile bağlantılı olabilecek değişkenleri; yaş, cinsiyet, ulusal farklılıkları, ırksal farklılıklar, sosyoekonomik statüler, serbest zaman, meslek ve performans olarak açıklamış ve heyecan arayışına en çok etki eden değişkenlerin yaş ve cinsiyet olduğunu söylemiştir.

Literatür incelendiğinde, heyecan arayışı sadece yüksek riskli sporlara katılım veya yaşamda alınan (korunmaksızın cinsel ilişki yaşama ya da alkollü olarak araç sürme gibi) belirli riskleri içeren davranışlar üzerine araştırmaların olduğu görülmektedir. Bunun haricinde bazı çalışmalar cinsiyet ve heyecan arayışı değişkenlerinin film seçimi üzerindeki etkilerini de araştırmıştır (Banerjee vd., 2008). Buna göre, yüksek seviyede heyecan arayışı davranışı gösterenlerin, düşük seviyedekilere göre yüksek uyarılma içeren filmleri tercih ettiği ortaya konulmuştur. Şöyle ki; genel olarak yüksek seviyede heyecan arayışı davranışı gösteren bireylerin tuhaf ve alışılmamış formatlardaki aşırı yakın plan çekimler, ses efektlerinin olduğu, hızlı / daha sık hareket içeren, derin müziklerin yer aldığı ve daha yüksek seviyelerde şüphe ve dram içeren filmleri tercih ettikleri görülmüştür. Furnham (2004)'a göre, heyecan arayışı ile ilgili çalışmalar birçok formda karşımıza çıkmaktadır. Riskli sporlarla ilgilenme ve risk içeren meslek tercihlerinin yanı sıra, heyecan arayışına yönelik araştırmalar genellikle madde kullanımı, sosyal, cinsel ve medeni durum gibi değişkenler açısından incelenmektedir.

#### 2.2.4. Risk Kavramı

Macera etkinliklerinin en temel kavramlarından biri olan risk genellikle bireyin ifa ettiği etkinlikle ilgili algıladığı beceri seviyesi ilgili olup, bu beceri seviyesine göre etkinlikte belirli davranışları yapıp yapmama kararını etkilemektedir. Leigh (1999) riskin konsept olarak olasılık ve zarar kavramları ile açıklamaktadır. Macera rekreasyonu kapsamında düşünüldüğünde, Marta ve Carvalhinho (2020) ise riskin korkuyu ve aynı zamanda spor, macera, radikallik ve doğanın farklı elementlerinin birleşiminden kaynaklanan özgün bir hazzı tetikleyen bir meydan okuma olduğunu belirtmiştir. Ewert ve Hollenhorst (1989), doğa ve macera etkinliklerinin “risk rekreasyonu” ya da “macera rekreasyonu” olarak ortaya atılan terim ile geleneksel serbest zaman etkinliklerinden ayrıldığını ve içerisinde katılımcılar için gerçek ya da algılanan fiziksel tehlikeler olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, yazarların yine macera rekreasyonu ile ilgili geliştirmiş oldukları kavramsal model içerisinde katılımcıların karakteristik özelliklerini ve macera rekreasyonu içerisinde kullanım desenlerini belirlemek üzere bir Macera Modeli geliştirmişlerdir (Şekil 8).



Şekil 8. Macera rekreasyonu: Kavramsal bir model (Ewert ve Hollenborts, 1989)

Modelde bireylerin katılım sıklıkları, beceri/deneyim seviyeleri, kontrol odakları ve motivasyon faktörleri ile risk algıları, sosyal ve çevresel oryantasyonları bireyin katıldığı rekreasyonel aktivitedeki yerini belli etmektedir. Buna bağlı olarak yukarıda belirtilen tüm bu faktörlerde düşük seviyelerde olan bireyler etkinlikte yeni başlayan noktasındadır. Katılımcıların faktörlere dair seviyeleri yükseldikçe gelişim noktasına ve en yüksek seviyeleri elde ettiklerinde ise etkinliğe bağlılık noktasına ulaşılmaktadır. Modelden de anlaşılacağı üzere risk etkinlik bağlılığında önemli bir rol oynamaktadır. Bireyler mevcut riskleri algılayıp gerçek risklerle karşı karşıya kaldıkları durumlarda artan beceri seviyeleri ile etkinliğe daha çok bağlanmaktadır.

Benzer şekilde, Demirhan (2005) dağcılar üzerine yaptığı araştırmasında uzman seviyesindeki dağcıların daha düşük bir ortalama risk algısı olduğunu çünkü macera etkinlikleri konusunda uzman olan katılımcıların nesnel ve öznel tehditler tarafından meydana getirilen riskleri daha iyi analiz edebildiğini belirtmiştir. Bu durumda riskin doğru ya da yanlış algılanmasına göre özellikle ekstrem doğa ve macera etkinliklerinde belirli sonuçlar meydana gelebilmektedir.

Macera rekreasyonu kavramında ata metinlerden birini sunan Priest (1992), maceraların algılanan beceriden fazlası olduğunu ve korku, endişe, belirsizlik, tehlike, meydan okuma ve algılanan riskler gibi bazı yapıların da macerayı oluşturduğundan bahsetmektedir. Risk, risk alma ve risk yönetimi kavramları macera etkinlikleri açısından oldukça tartışılmış ve üzerinde bir karara çoğunlukla varılamamış bir konu olarak karşımıza çıksa da bazı kaynaklar riskin (tehlikenin) macera etkinliklerinde bir motivasyon aracı olarak görüldüğünü belirtmektedir (Buckley, 2012).

### 2.2.5. Başarı İhtiyacı Kavramı

Başarı ihtiyacı hayatın birçok alanında bireylerin kişilik özelliklerini gösteren bir olgu olarak, doğa ve macera en az diğer alanlar kadar etkilidir. Antoncic (2020) başarı ihtiyacının girişimciler, yöneticiler, sporcular ve bilim insanları gibi farklı gruplardan başarılı insanlarda bulunabilecek bir kişilik özelliği olduğunu vurgulamaktadır. Literatürde, başarı ihtiyacı belirli bir standartta bulunan mükemmellik için daha iyisini yapmak üzere bireyde bulunan bilinçdışı bir güdü olarak tanımlanmaktadır ve bu durumda bireyler kendilerine spesifik amaçlara göre değerlendirirler.

Ayrıca bu bireyler belirli seviyede risk, skor elde etmek üzerine olan rekreatif aktiviteler ve bireysel performans verilerinin geçerli olduğu işleri tercih etmektedirler. Bu durumda, başarı ihtiyacı olan bireylerin kendilerine özgü bir öz değerlendirme yargıları olduğu ve genellikle başkaları tarafından zor kabul edilebilecek görevlerin üstesinden gelme davranışları bulunduğu söylenebilir. Lussier ve Achua (2007) ise başarı ihtiyacını bireysel çabalar yoluyla elde edilmek istenen başarılarında mükemmellik için duyulan bilinçdışı bir endişe olarak tanımlamış ve başarı ihtiyacı yüksek seviyelerde olan bireylerin özelliklerini hedefe odaklı ve orta seviyeli, gerçekçi ve başarılabılır hedefler koyan, meydan okuma, mükemmeliyet ve bireysellik arayan, hesaplanmış orta seviyede riskler alan, somut geribildirimler isteyen ve sıkı çalışan bireyler olarak ifade etmiştir.

Teymoorian (2018), başarı ihtiyacının yüksek seviyede bulunduğu bireylerde bazı davranışsal özelliklerinin olduğunu belirtmiştir. Bu davranışsal özellikler şöyle tanımlanmaktadır: (a) bu bireyler daha meydan okuyucu olarak algılanan aktivitelerde yer alma eğilimindedirler ve bunu özgüvenli ve emin bir şekilde gerçekleştirirler, (b) performansları hakkında geribildirim almak isterler ve (c) özerk bir şekilde çalışmayı tercih ederler. Freedman (1992)'e göre Başarı motivasyonu, başarı ya da başarısızlık çerçevesinde görülen aktivitelerde gayret etmek, yetke sahibi olmak ve icra etmek gibi kelimelerle tanımlanmaktadır. Bu durumda olası kazanım ya da

kayıplarla bağlantılı olarak risk kavramı göz ardı edilemez hale gelmekte ve bir diğer yandan risk yaratıcı bir çaba ve var olan düzene ya da kabul edilen normlara meydan okuma açısından değerlendirildiğinde motivasyon kaynağı olarak görülebilmektedir. Price ve DeBever (1998) yapılan 56 günlük bir macera programında katılımcıların birçok görevi tamamlayarak bir başarı motivasyonu geliştirdiklerini ve özellikle bu başarı motivasyonunun kişinin ya da grubun kendi çabaları ile gerçekleşen bir sonuç elde edildiğinde daha açık bir şekilde görülebildiğinden bahsetmektedir.

### 2.2.6. Öznel İyi Oluş Kavramı

Öznel iyi oluş, literatürü uzun yıllar meşgul etmiş ve etmekte olan bir kavram olarak bireylerin hayatlarını nasıl ve neden hem bilişsel yargılar hem de duyuşsal tepkileri içeren pozitif biçimlerde deneyimledikleri ile ilgilenmekte (Diener, 1984) ve yaşama dair doyumun global değerlendirmesi olarak da tanımlanmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Benzer bir bakış açısı ile öznel iyi oluş için üç temel ayak belirlenmiş ve bu ayakların yaşam doyum, pozitif duygulanım ve negatif duygulanımın olmaması şeklinde kategorize edildiği görülmüştür (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Genel anlamda bakıldığında mutluluk ile ilişkili olan öznel iyi oluş ile ilgili literatür incelendiğinde mutlu bir insan “genç, sağlıklı, iyi eğitim almış, iyi bir maaşı olan, dışa dönük, iyimser, endişeden azade, dinine bağlı, evli, yüksek seviyede özsaygısı olan, yüksek seviyede iş ahlakına sahip, alçak gönüllü isteklere sahip, geniş bir zekâ yelpazesi olan kadın ya da erkekler olarak tanımlanmıştır (Wilson, 1967). Baselmans vd. (2019) öznel iyi oluş spektrumu adını verdikleri değerlendirme çerçevesinde öznel iyi oluşun içerisinde yaşam doyum, mutluluk, depresif semptomların olmaması, yalnızlık hissinin olmaması, kişilik özellikleri, bireyin öz değerlendirmesindeki sağlık ve ongunluk olarak ortaya konmuştur.

Öznel iyi oluşa felsefi açıdan bakacak olursak, Yunan filozoflarının tanımları karşımıza çıkmaktadır. Aristippus’un öne sürdüğü “hedonic” iyi oluş ve Aristoteles’in “eudaimonia” kavramını görmekteyiz. Hedonik bağlamda iyi oluş için Aristippus *hayattaki hedefin en yüksek seviyede haz deneyimleme olduğunu ve mutluluğun bireyin hedonik anlarının toplamı anlamına geldiğini savunduğunu* görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Hedonist için iyi oluş “acının yerine zevk” ya da “ızdırıp yerine eğlence” olarak tanımlanabilmektedir (Haybron, 2016). Eudaimonia kavramı ise, iyi bir ilahi güç ya da iyi bir talih anlamında olduğu fakat İngilizce’ye çevrilirken mutluluk olarak çevrildiği bu nedenle de dilimizde de genel anlamda mutluluk ile ilişkilendirildiği ve Aristoteles’in bağlamında mutluluğun iyi

yaşamak ve hayatın birey için iyi gitmesi olarak tanımlandığı görülmektedir (Crisp, 2014). Bu durumda, “hayatın iyi gitmesini sağlayan şey” olarak düşünüldüğünde mutluluk denilen kavramın öznel iyi oluşu yansıttığı söylenebilir (Craig, 1998).

Platon ise mutluluk kavramına bireyin toplumsal fonksiyonlarını yerine getirmesinin sonucu olarak bakmaktadır ve genel mutluluğun gerçek mutlulukla ilişkilendirilmesini reddetmektedir. Buna göre, mutluluk bireyin gerçekleştirdiği toplumsal görevi ile ilişkili olduğu zaman ve herkes kendisine düşen görev mümkün olan en iyi şekilde yerine getirdiğinde, devletin ve içerisinde yaşayan her bireyin mutluluğu söz konusu olabilmektedir (Mohr, 1987). Bir örnek ile açıklamak gerekirse, Anadolu Ateşi benzeri bir dans gösterisinin parçası olan tüm dansçılar koreografideki görevlerini ellerinden gelen en yüksek mertebede ve en iyi şekilde icra ettiklerinde, hem bu topluluğun parçası olarak mutluluk elde edebilmekte hem de seyir zevki yarattıkları bu performans izleyicileri tarafından da mutluluk verici bir hale gelebilmektedir.

Öznel iyi oluş kavramı geliştikçe öznel iyi oluşu etkileyen faktörlere ilişkin çeşitli savlar ortaya atılmıştır. Farklı bağlamlar içerisinde incelendiğinde belirli evrensel ihtiyaçların karşılanması sonucu olarak öznel iyi oluş karşımıza çıkabilmektedir buna dayanarak üç temel çerçeve karşımıza çıkmaktadır: biyolojik/yaradılış temelli yaklaşımlar, belirlenen hedefleri başarma ile ilgili yaklaşımlar ve mental durumlar ile ilgili yaklaşımlar (Diener, Oishi ve Tay, 2018). Biyolojik/yaradılış temelli yaklaşımlar ışığında genellikle genetik faktörlerin iyi oluş üzerindeki rolü incelenmiştir. Rietveld vd. (2013) yaptıkları moleküler genetik çalışmasında genetik olarak aktarılabilirlik oranı düşük olmasına rağmen daha geniş örneklerde incelenirse öznel iyi oluşa etki eden polimorfizmlerin ortaya çıkarılabileceğini savunmaktadır.

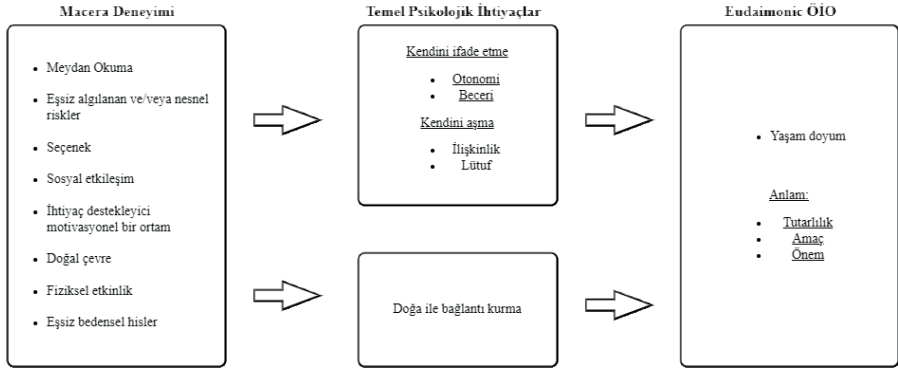
Benzer çalışmalar yürüten Nes vd. (2006) öznel iyi oluşun çevremizde olan anlık olaylara bağlı olarak değişebildiğini fakat çoğu durumda belirlenen bir noktaya geri döneceğinden bahsetmektedir. Ayrıca, bulguları içerisinde hedonik adaptasyon durumunu ve özellikle öznel iyi oluş için genetik yatkınlığı destekler nitelikte sonuçlar elde etmişlerdir. Røysamb vd. (2002) genetik faktörler ile cinsiyet değişkeni arasındaki farkı ortaya koymak üzere ikizler üzerinde yürüttükleri çalışmalarında öznel iyi oluş bakımından erkeklerin kadınlara kıyasla daha çok çevresel faktörlerden etkilendiğini ortaya koymuştur. Buna göre, yazarlar genetik etkinin ikili bir mekanizma şeklinde bireylerin öznel iyi oluşlarında rol oynadığını ve bu mekanizmaların doğrudan ve dolaylı olarak görüldüğünü belirtmektedir. Bu durumda dolaylı yol toplumda belirgin olan cinsiyet rolleri gibi sosyokültürel bağlam

içerisindeki değer ve inançlar ile etkileşim içerisinde olan rasgele bir zinciri temsil edebilmektedir.

Biyolojik ve yaratılış özelliği olarak öznel iyi oluşu ortaya koyan bu incelemelere karşı olarak, Freud (1930) ise yaratılış planının insan mutluluğu ile ilgili bir maksadı olmadığını ve mutluluk denilen şey fazlası ile engellenmiş birtakım ihtiyaçların ansızın tatmin edilmesinden doğduğunu; ayrıca, yaratılışı gereği birey tezatlardan derin bir haz alırken durumun kendisinden durumun içerisindeki zıtlıktan aldığı kadar haz almadığını öne sürmektedir. Bu görüşün ortaya koyduğu en önemli bakış açısı ise ana ihtiyaç, arzu ve hedeflerin karşılanması durumunda yüksek seviyede öznel iyi oluşa sebep olurken ihtiyaç arzu ve hedeflerin karşılanamaması durumunun düşük seviyede öznel iyi oluşa sebep olduğudur (Diener, Oishi ve Tay, 2018). Bu durumda belirlenen hedeflerin başarılması ihtiyacı ile ilgili çalışmalarda öznel iyi oluş ortaya çıkmaktadır. Eryılmaz (2011), lise dönemindeki adolesan bireyler üzerinde yaptığı çalışmasında, öznel iyi oluşun pozitif yönde ilerlemesinin hem ihtiyaçların karşılanması hem de bireylerin hayatlarında belirledikleri hedefler ile bağlantılı olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Martela ve Sheldon (2019) çalışmalarında insan doğasında bulunan deneyimlenen iyi oluşun ana etmenlerini ortaya çıkaran şeyin psikolojik ihtiyaç olduğunu ve bunların karşılanmasının evrensel öznel iyi oluşu tüm kültürlerde geliştirdiğini öne sürmüştür.

Öznel iyi oluşun öznelliğini en çok ortaya koyan bakış açılarından biri ise mental durumun bireyin iyi oluş algılarını etkilediğini öne süren bakış açısıdır. Bu bakış açısını açıklamak üzere geliştirilen Genel Değerlendirilebilirlik Kuramı (General Evaluability Theory) bireylerin üslup/tutum (mode), bilgi (knowledge) ve doğaları (nature) olarak tanımlanan üç ana referans noktasından herhangi birini yüksek algılamaları durumunda değer duyarlılığının yüksek olabileceğini öne sürmektedir (Hsee ve Zhang, 2010). Bir örnek ile bu durumu açıklamak gerekirse, açık alanda yapılan bir macera etkinliğine katılan iki bireyden birinin etkinliğe dair tutumunun pozitif diğerinin negatif olduğu bir örnekte pozitif tutum sahibi bireyin aynı etkinlik sonucu elde edeceği iyi oluş ile negatif tutum sahibi bir bireyin elde edeceği iyi oluş seviyesinin farklı olması beklenir. Aynı etkinliğe aynı şartlarda katılmış olmalarına rağmen, değerlendirme sürecinde etkili olan diğer alt boyutların bireylerin elde ettiği çıktıları etkilediği görülmektedir. Yaş almış yetişkinlerin teknolojiye ilişki pozitif tutumlarının öznel iyi oluşa etkisini inceleyen bir çalışmada bireylerin pozitif tutumlar içerisinde olmalarının iyi oluşa da pozitif yönde yansıdığı görülmüştür (Zambianchi ve Carelli, 2018). Bu durumda, bireyin içerisinde bulunduğu mental durumun pozitif ya da negatif olmasının öznel iyi oluş seviyelerine de etkide bulunacağı söylenebilir.

Bunun yanı sıra macera etkinliklerine katılımın sonucunu inceleyen Houge Mackenzie ve Hodge (2020) açık alanda yapılan macera etkinliklerinin nasıl genel popülasyonda sağlığı ve iyi oluşu geliştirdiğini açıklamak üzere bağlamsal bir çerçeve sunmuştur. Bağlamsal çerçevede temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve doğa ile bağ kurmanın yanı sıra macera davranışı sergileyerek kazanılan deneyimin bireylerin öznel iyi oluşlarına katkı sağladığı öne sürülmektedir. Şekil 8 bu bağlamsal çerçeveyi göstermektedir (Houge Mackenzie ve Hodge, 2020).



*Şekil 9. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve doğa ile bağlantı yoluyla macera rekreasyonunun nasıl öznel iyi oluşu geliştirdiğini gösteren bağlamsal çerçeve.*

Öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin yanı sıra uzun vadede öznel iyi oluşun etki ettiği faktörlerin incelenmesi de oldukça önemlidir. Öznel iyi oluşun etki ettiği faktörler üzerine yapılan birçok çalışmada öznel iyi oluşun düşük ölüm riski (Martín-María vd., 2017), sağlık ve yaşam kalitesi (Steptoe, Deaton ve Stone, 2015), genetik yapı ve paylaşılan çevreden bağımsız olarak uzun bir yaşam (Sadler, Miller, Christensen ve McGue, 2011), gençlerin olumlu gelişimi (Park, 2004), örgütsel vatandaşlık davranışı (Muzaki ve Anggraeni, 2020) ve psikolojik sağlamlık (Andreou, Roussi-Vergou, Didaskalou ve Skrzypiec, 2020) gibi alanlarda rol oynamaktadır. Açık alanda yapılan rekreasyon etkinlikleri düşünüldüğünde, açık alan rekreasyon etkinliklerine katılımın iyi oluşa katkıda bulunduğu bilinen bir durumdur (Daykin, 2018).

Covid-19'un doğa ile insan etkileşimini değiştirdiğini ve sağlık ve iyi oluş üzerinde derin etkiler bıraktığını savunan Jackson vd. (2021), adolesan bireylerin açık alan rekreasyonuna katılım ve öznel iyi oluşlarının değişimi değerlendirmiştir. Uygulanan ankette açık alan rekreasyonuna Covid-19 öncesi ve esansındaki katılıma ve öznel iyi oluştaki değişimlere yönelik sorular bulunmaktadır. Paired t-test açık alan rekreasyon katılımında (%64) ve öznel



iyi oluştta (%52) düşüş olduğunu bildirmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarından en önemlisi ise kısıtlama sürecinde açık alan rekreasyonuna katılan bireylerde öznel iyi oluştaki düşüş daha küçük oranlarda gerçekleşmiştir. Çalışmanın önerilerinde, Covid gibi küresel çapta stresörlere karşı adolesanların psikolojik sağlamlıklarını geliştirmede açık alan rekreasyonunun etkisinin araştırılması, farklı örneklem gruplarına da odaklanması, açık alan aktivitelerinin çeşitlerinin, sürelerinin ve öznel iyi oluşt etkisinin araştırılması yer almaktadır.

Vella, Milligan ve Bennett (2013), travma sonrası stres bozukluğu tanıları olan gaziler üzerinde deneysel bir çalışma yürütmüştür. Gaziler 2 gün 3 gecelik bir fly-fishing (sinek oltaçılığı) açık alan rekreasyon aktivitesine katılmışlardır. Etkinlikten 2 hafta önce ve etkinlik sonunda veriler toplanmıştır. Stres ve depresyon gibi faktörlerin seviyesinde akut düşüşler gözlenmiştir. Aynı zamanda dikkat ve pozitif ruh halinde de artışlar gözlenmiştir. Uyku kalitesinin de geliştiği belirtilen notlar arasındadır. Sonuç olarak gazilerin açık alan rekreasyonundan “travma sonrası stres bozukluğu” semptomlarını geriletmek yönünden faydalanabileceği ve bunun da bu bireylerin öznel iyi oluştlarına katkıda bulunacağı belirtilmiştir. Gelecekteki araştırmaları için öneri olarak, açık alan rekreasyon müdahalelerinin hangi özelliklerinin psikososyal çıktılar açısından sağlıkla ilgili değişimler yaratacağına yönelik olması gerektiği belirtilmiştir.

### 2.2.7. Psikolojik Sağlamlık

İzlediğimiz tüm süper kahraman filmlerinde filmin başkahramanı belirli olumsuzluklarla karşılaşmış, bu olumsuzluklara rağmen çabalarını ve gelişimini sürdürmüş ve yeni ve daha güçlü bir birey olarak düşmanlarının karşısına çıkıp onlarla kanının son damlasına kadar savaşmaya devam etmiştir. Benzer bir şekilde bu geri dönüş mitolojik bir yaratık olan Anka kuşunun yanıp küllerinden tekrar doğmasıyla bilinir. Aslında bu durum bireylerin gündelik hayatlarında da böyledir. Günlük bazda bireyler belirli -belki daha küçük ölçeklerde de olsa- zorluklarla ve belki travmalarla karşılaşmakta ve bunların üstesinden gelerek yaşamlarına daha güçlü bir şekilde bir kahraman olarak devam edebilmektedir. Bu durumu literatürde en iyi anlatan ifade ise psikolojik sağlamlık kavramıdır.

Psikolojik sağlamlık macera rekreasyonunun da içerdiği risk kavramı ile ilgili çalışmalardan doğmuş ve en temelde meydan okuyucu ya da tehdit içeren şartlara rağmen başarılı bir adaptasyon süreci, kapasitesi veya sonucu (Masten, Best ve Garmezy, 1990) ya da negatif süreçlerden geri dönüşün ifade edildiği dinamik bir süreç (Thornton ve Sanchez, 2010) olarak tanımlanmıştır. İlerleyen dönemlerde yapılan çalışmalarda ise psikolojik

sağlamlık, zorlu şartlar altında bireylerin olumsuz durumlarla baş etmesini ve iyi bir uyum ve gelişim elde etmesini sağlayan bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır (Bajaj ve Pande, 2016; Buzzell ve Chalquist, 2022).

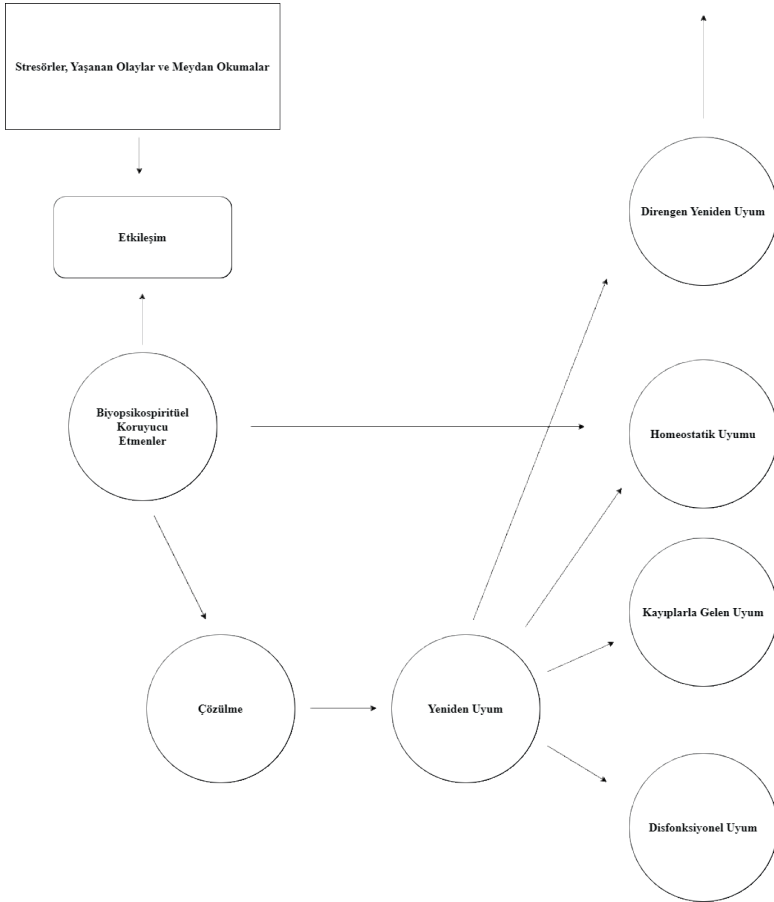
Bir kişilik özelliği olarak görüldüğü için psikolojik sağlamlık, yüksek seviyede spesifik ya da bir kerelik davranışları ifade etmemektedir (Block ve Kremen, 1996). Ayrıca psikolojik sağlamlık (a) etkilenmeden kalabilme, (b) etkiler ne olursa olsun hızlı bir şekilde toparlanma ya da (c) olumsuzluktan çok olumlu bir şekilde yeni bir birey olarak -daha bilge ya da ilginç- toparlanma kapasitesine sahip olabilme olarak da ifade edilmektedir (Brenner, Bush ve Moses, 2010). Benzer bir şekilde, Lepore ve Revenson (2006) psikolojik sağlamlıkla ilgili bu üç ifadeyi *iyileşme durumu*, *direnme durumu* ve *yeniden yapılandırma durumu* olarak tanımlamıştır. Bir başka ifadeye göre ise psikolojik sağlamlık kriz öncesi fonksiyon seviyelerine geri dönme sürecidir (Torres ve Gulliver, 2020). Ne var ki, literatürde psikolojik sağlamlığın travma öncesi duruma dönmekten öte yeni bir fonksiyon durumuna gelmek ile karakterize edildiğini belirten çalışmalar bulunmaktadır (Tomyn ve Weinberg, 2018).

Kuramsal çerçevede incelendiğinde, psikolojik sağlamlıkla ilgili ilk çalışmaların genellikle 1970'lerde başladığı ve genellikle fakir ve ilgilenilmeyen çocuklar üzerinde araştırıldığı görülmüştür. Psikolojik sağlamlık ile ilgili bireysel ve çevresel karakteristik özelliklerin neler olduğunun belirlendiği birinci dalga psikolojik sağlamlık çalışmaları (Vella ve Pai, 2019) araştırmacıların sosyal beceriler, pozitif arkadaş ve yetişkin etkileşimleri, yüksek seviyede toplumsal duyarlılık ve hassasiyet, (IQ ile ölçülen) zekâ seviyesi, empati, espri anlayışı, yüksek seviyede özsaygı içsel kontrol odağı ve kritik önemde bir problem çözme becerisi gibi özelliklerin psikolojik sağlamlığı ilerletmede önemli noktalar olduğunu savunmasına neden olmuştur (Garnezy, 1993).

Nelerin karakteristik olarak psikolojik sağlamlığı belirlediği araştırmaların sonrasın Vella ve Pai (2019) tarafından ikinci dalga psikolojik sağlamlık çalışmaları olarak adlandırılan çalışmaların yer aldığı dönem gelmektedir. İkinci dalga çalışmalar psikolojik sağlamlığı elde etmeyi sağlayan koruyucu faktörlerin nasıl elde edileceği ile ilgilidir. Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer (1990) tarafından ortaya atılan ve psikolojik sağlamlığın gelişimini gösteren Sağlamlık Modeli bu dönemde karşımıza çıkmaktadır. Model ilk durum olarak biyo-psiko-spiritüel homeostaz (iç denge) durumunu göstermektedir. Bu durum içerisinde birey fiziksel, mental ve spiritüel olarak dengededir. Bireyi stresörlere, tersliklere ya da hayatta yaşadığı olaylara karşı koruyacak kaynaklar yetersiz ise birey bu denge durumunda bozulmalar

yaşamaktadır. Zamanla birey bu bozulma durumuna uyum sağlayacak ve yeniden entegre olma sürecine girecektir.

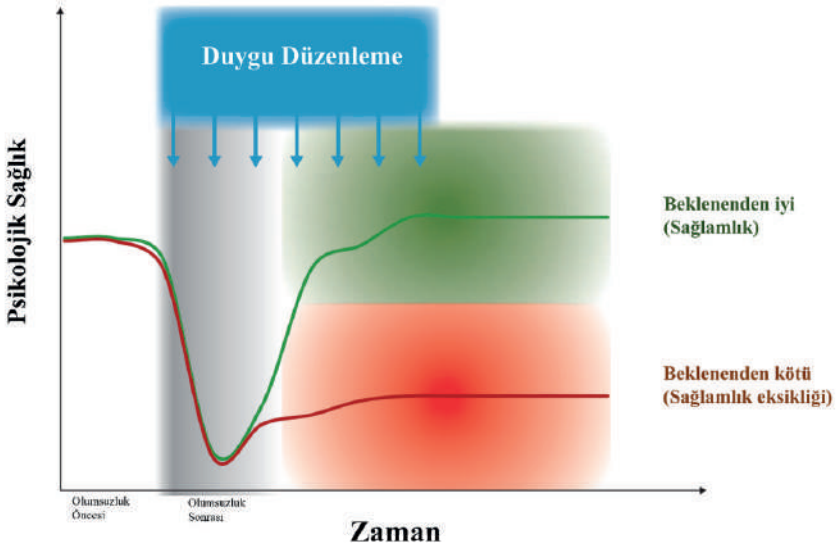
Bu süreç bireyi dört farklı sonuçtan bir tanesine götürmektedir. Bu sonuçlardan ilki direngen yeniden uyumdur ve bireyin dengesindeki bozulmanın sonrasında ek koruyucu etmenler elde etmesi ve yeni ve daha yüksek seviyede bir dengeye sahip olması olarak açıklanmaktadır. İkinci sonuç homeostatik uyum olarak ifade edilen ve bozulmanın geçmesini beklemek üzere konfor alanında kalma olarak açıklanan sonuçtur. Kayıplarla birlikte gelen uyum üçüncü sonuç olarak karşımıza çıkmakta ve bozulmanın getirdiği kayıpların bireyin daha düşük seviyede bir denge oluşturmasına neden olmaktadır. Son olarak, disfonksiyonel uyum durumu bireylerin madde kullanımı gibi zarar verici davranışlara başvurduğu sonuçları ifade etmektedir. Şekil 10 sağlık modelini göstermektedir (Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer, 1990).



Şekil 10. Sağlık modeli

Richardson vd. (1990)'nin modeli sonrasında, literatürde birçok çalışmada psikolojik sağlamlığın doğası araştırılmaya devam etmiş ve üçüncü dalga psikolojik sağlamlık çalışmaları ortaya çıkmıştır. Bu dönem içerisinde yapılan çalışmalar psikolojik sağlamlığı geliştirmek üzere yapılabilecek müdahaleler üzerine odaklanmıştır. Burada amaç kendiliğinden yani doğal yollar ile ilerlemeyen bir psikolojik sağlamlık seviyesinin nasıl oluşturulup yükseltilebileceği üzerine yoğunlaşmaktır (Wright, Masten ve Narayan, 2013). Müdahale çalışmalarına yoğunlaşılmasında amaç psikolojik sağlamlık seviyeleri düşük bireylerin hedef olarak belirlenmesinden önce bir psikolojik sağlamlık mekanizması geliştirmesine yardımcı olmak üzere rastgele bir şekilde bu müdahalelere maruz bırakılmalarının daha etik olduğu bakış açısıdır (Masten, 2007).

Bugün psikolojik sağlamlık ile ilgili çerçevenin geldiği nokta ise duygusal düzenlemenin oynadığı rolün ifade edilmesi ile ilgilidir. Troy vd., (2023) psikolojik sağlamlığın duygu düzenleme çerçevesinde ulaşabileceği sonuçlara odaklanmış ve psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek olan bireylerin beklenenden iyi bir psikolojik sağlık ya da psikolojik sağlamlık gösterdiğini öne sürmüştür. Beklenenden kötü psikolojik sağlık gösteren bireylerin ise psikolojik sağlamlığın eksikliğini tecrübe ettiklerini göstermiştir. Bu durumda psikolojik sağlamlıkla ilgili olarak belirli yaklaşımların ele alınabileceğini ve bu yaklaşımlar yoluyla psikolojik sağlamlığın açıklanabileceğini savunmuşlardır.



Şekil 11. Duygusal düzenleme çerçevesi

Literatürde psikolojik sağlamlığın tanımı üzerine ortak bir fikre varılmış olunmamasına rağmen, genellikle referans noktalarının hem yaşanan olumsuzluk hem de sonrasında gelen olumlu sonuçlar olduğu görülmektedir (Vella ve Pai, 2019). Tüm bu tanımlamalar göz önünde bulundurulduğunda, olumsuzluk içeren bir stresöre karşı organizmanın psikolojik olarak verdiği mücadeleden başarıyla çıkması psikolojik sağlamlık olarak tanımlanabilir. Mevcut çalışmanın içerisinde olumsuzluk içeren stresör kavramı bireyin algıladığı riskle bağlantılı olarak gönüllü bir şekilde peşinden macera davranışı sergileyerek koştuğu açık alanda yapılan macera etkinliklerini ifade etmektedir. Bu tanımlamanın yapılmasındaki sebep ise yapılacak olan çalışmalarda psikolojik sağlamlık ile ilgili tanımsal endişelerin giderilmesi ve neden farklı yaklaşımların psikolojik sağlamlığı ifade etmede başarılı olduğunu açıklama bilmesi için önem arz etmesinin (Fletcher ve Sarkar, 2013) yanı sıra psikolojik sağlamlık ile ilgili çalışmaların psikolojinin birçok alt dalında bireylerin karşılaştığı olumsuzluklarla başa çıkma seviyelerini araştırırken kullanılıyor olmasıdır.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili literatür, çocukların travma sonrası stres bozukluğu ve psikolojik sağlamlıklarının ilişkisi (Fraser, Kirby ve Smokowski, 2004), askeri personelin psikolojik sağlamlıklarının geliştirilmesi (Meredith vd., 2011), doğal afetlerden etkilenen bireylerin psikolojik sağlamlık seviyeleri (Brenner, Bush ve Moses, 2010), ileri yaştaki bireylerin stresli durumlara adaptasyon geliştirmesini sağlama rolünde psikolojik sağlamlık (Ong, Bergeman, Bisconti ve Wallace, 2006), genç ve ileri yaştaki yetişkinlerde psikolojik sağlamlık (Gooding, Hurst, Johnsen ve Tarrrier, 2012), Covid-19 ve sokağa çıkma yasakları döneminde psikolojik sağlamlık (Killgore, Taylor, Cloonan, Dailey, 2020), dezavantajlı gençlerin psikolojik sağlamlık seviyeleri (Harvey ve Delfabbro, 2004) ve açık alan rekreasyon etkinliklerinde psikolojik sağlamlık (Buchecker ve Degenhardt, 2015) gibi konuları içerebilmektedir. Ne var ki, literatürdeki psikolojik sağlamlık ile ilgili tanımsal ve kavramsal anlaşmazlıklar göz önüne alındığında psikolojik sağlamlıkla ilgili literatürün gelişmesi amacıyla multidisipliner çalışmaların sayısının artırılması gerektiği ve insanların gelişiminin farklı noktaları üzerinde psikolojik sağlamlık ile ilgili çalışmaların yapılmasının değerli olacağı savunulmaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Macera deneyiminin içerisinde bulunan zorluklar ve bu zorluklarla mücadele çabası göz önünde bulundurulduğunda bireylerin psikolojik olarak sağlam olmaları ihtiyacı öne çıkmaktadır. Psikolojik sağlamlığın macera davranışı arama ve bu deneyimi elde etme ile ilişkisi ise literatürde çalışılmış önemli konulardan bir tanesidir. Ewert ve Yoshino (2008) çalışmalarında kısa süreli macera deneyimlerinin ya da macera eğitimlerinin psikolojik

sağlamlığı geliştirmede etkili olabileceğini; zira, macera etkinliklerinin doğası gereği zorluklarla mücadele, problem çözme ve belirli riskler alma gibi özellikler barındırdığını belirtmiştir. Ayrıca gelecekte benzer psikolojik sağlık etkilerinin Macera tabanlı geziler ve macera öğretimi kapsamında programlanabileceğini önermişlerdir. Bu durumda, macera etkinliklerinde katılımcıların yolunda bulunan bu zorluklarla mücadele için psikolojik olarak sağlam olmak gerektiği sonucu çıkarılabilirken, aynı zamanda bu etkinliklere katılarak katılımcıların psikolojik sağlık seviyelerini de geliştirdikleri varsayımsal olarak söylenebilir ve araştırılabilir.

Ewert ve Yoshino (2011), üniversite öğrencilerinin üç haftalık macera eğitimi gezisine katılımlarının psikolojik sağlık seviyeleri üzerine etkisini araştırdıkları çalışmalarında iki araştırma sorusunun cevabını aramışlardır. (1) kısa dönemli bir macera eğitimi, psikolojik sağlık skorlarını değiştirir mi? (2) psikolojik sağlık ile ilişkili olarak katılımcılar hangi spesifik deneyimleri bildirmişlerdir? Karma metot kullanılan çalışmada, öğrenciler deney ve gözlem grubu olarak ayrılmış ve sadece deney grubunun sonuçlarında anlamlı artış görülmüştür. Yapılan etkinlikten 2-3 sonrasında 10 mezunla iletişime geçilmiş ve yarı yapılandırılmış soruların sonucunda psikolojik sağlamlığa dair altı tema elde edilmiştir. Bu temalar; azim, öz farkındalık, sosyal destek, kendine güven, diğerlerine karşı sorumluluk ve başarıdır. Gelecekteki çalışmalara yönelik öneriler ise, “üniversite öğrencilerinin hangi belirli stresörlerine ME etkide bulunabilir?”, “farklı popülasyonlarda ME psikolojik sağlık geliştirme açısından hangi rolü oynamaktadır?” şeklindedir.

Literatürde psikolojik sağlık ile öznel iyi oluş ilişkisini ortaya koyan çalışmalar dikkat çekmektedir. Özellikle, doğada yapılan etkinliklerin, fiziksel ve mental toparlanma, psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş ile olan ilişkisi Houge MacKenzie ve Hodge (2020) tarafından tartışılmıştır. Houge Mackenzie ve Hodge (2020), macera rekreasyonu deneyimlerinin ödomanik öznel iyi oluşu nasıl geliştirdiği üzerine yaptıkları çalışmalarında, macera deneyimlerinin olumlu sonuçlarından bahseden birçok çalışmanın var olmasına rağmen bu deneyimlerin öznel iyi oluş ile bağlantısını ortaya koyan çalışmaların sayıca azlığından bahsetmiştir. Çalışma kapsamında temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması yoluyla macera deneyiminin ödomanik öznel iyi oluşu beslediği varsayımlarını literatürdeki çalışmaların incelenmesi yoluyla ortaya koymuşlardır. Ortaya konan kavramsal çerçeve sonucunda gelecekteki çalışmalara dair öneriler içerisinde deneysel çalışmalar; macera deneyimi, doğa ile etkileşim ve öznel iyi oluş ilişkisini ortaya koyacak nedensel araştırmalar; nitel ve vaka araştırmaları bulunmaktadır. Uygulama alanları olarak ise; devlet okulları ve okulların politikaları, kentsel ve topluluklara

yönelik program planlama, toplum sağlığı politikaları ve macera turizmi önerilmiştir. Öznel iyi oluş ile macerayı birbirine bağlayan model, konsept ve dil geliştirmenin bu aktivitelerin yaygın ve sağlığı geliştiren serbest zaman uğraşları olarak kabulünü de etkileyeceği belirtilmiştir.

Allan ve McKenna (2019), okulun ilk yılında olan üniversite öğrencilerinin adaptasyon becerilerinin düşük olmasını psikolojik sağlık seviyelerinin düşük olması ile bağlantılı olduğu varsayımından yola çıkarak, bu öğrencilerin açık alan etkinliklerine katılımının psikolojik sağlıklarını ne derecede artıracığını araştırmışlardır. Aktif bir şekilde zorluklarla yüzleşmenin psikolojik sağlığı artırdığı, Açık alan etkinliklerine sıkça maruz kalmanın, psikolojik sağlığın alt boyutları olan arkadaş edinme, problem çözme ve kontrolü ele alma gibi alanları geliştirdiği ve bu orijinal öğrenme deneyiminin ilk yıl öğrencilerinin yanlışlardan da ders çıkarma, çaba gerektiren davranışları takdir etme ve daha özerk (self-reliant) bir hale gelmelerine olanak sağladığını belirtmişlerdir. Gelecekteki araştırmaların açık alan macera etkinliklerine yönelik programlarda yüksek öğretimde devamlılığı sağlaması üzerine çalışmalar şeklinde olabileceği önerilmiştir.

# Macera Etkinlikleri

Macera etkinlikleri adı altında bir başlık açma isteğimizin sebebi günümüzde teknolojinin gelişmesi, pandemi koşulları gibi durumların artık hayatlarımızda olması ve bireylerin sosyal medya bağımlılıklarındaki artış gibi durumlar göz önünde bulundurulduğunda, pandemi sonrasında sokağa çıkma yasağı gibi kısıtlamaların bitmesi ile geleneksel macera etkinliklerine ilginin artmasının yanı sıra alternatif macera etkinliklerinin de yavaş yavaş ön plana çıktığı görülmektedir. Böyle bir durumda, bireyleri heyecana sürükleyen, macera davranışı göstermelerine imkân veren ve bireylerin bu davranışların peşinde koşmalarına sebep olan geleneksel ve alternatif macera etkinliklerinin neler olduğunu incelemek önem arz etmektedir. Literatürde macera etkinliklerini kategorize eden birçok çalışma bulunmaktadır. Bâlan vd. (2021) geleneksel anlamda herkesçe bilinen ve yeni yeni popülerlik kazanan macera etkinliklerini beş ayrı kategoride sıralamıştır. Bunlar;

### *Ekstrem Hava Sporları*

- Parasailing
- Serbest Düşüş
- Delta Kanat
- Yamaç Paraşütü
- Bungee Jumping

### *Ekstrem Kış Sporları*

- Kayak
- Snowboard



- Snow Skating (Kar Pateni)
- Kar Kızağı
- Kızak
- Kar Bisikleti
- Snow blading (kısa kayaklarla yapılan bir spor)

### *Ekstrem Su Sporları*

- Kanyon Geçişi
- Sörf
- Kano
- Uçurtma Sörfü
- Rafting
- Aletli Dalış
- Rüzgar Sörfü
- Şnorkel
- Su Kayağı
- Yat Yarışı
- Mağara Dalışı
- Sürat Teknesi

### *Ekstrem Kara Sporları*

- Macera Yarışı
- Kaya Tırmanışı
- Powerbocking (Yaylı bir mekanizma içeren bir ayakkabının giyilerek yapıldığı spor)
- Parkur

### *Ekstrem Tekerlekli Sporlar*

- Longboarding (Tahtası daha uzun olan kayak ile yapılan spor)
- Freeline Skating (Serbest Kaykaylar)
- Flowboarding (Yapay havuzlarda dalga üzerinde küçük tahtalarla yapılan spor)

- Waveboarding (İki tekerlekli kaykay)
- Kaykay
- Serbest Stil Motocross
- Dağ Bisikleti

Yukarıda belirtilen macera etkinliklerine hem geleneksel hem de geleneklerin dışında kalan alternatif macera etkinlikleri eklenebilir. Örneğin, ATV safari, balon turu, beyaz su rafting, dağcılık, buz tırmanışı, kamp, kar motosikleti, kara su rafting, mağaracılık, oryantiring, planör, sırt çantası ile otostop çekerek seyahat etmek (gezginlik), trekking, hiking, wingsuit, macera parkları, korku evleri (kaçış evleri), VR gözlüklerle oynanan video oyunlar, tırmanış duvarları ve bazı online korku oyunları bunlara örnek olarak verilebilir.

### **3.1. Yapıldığı Mekana Göre Macera Etkinlikleri**

Bu bölümde yapıldığı mekana göre macera etkinlikleri olarak bahsedilen etkinlikler hava, kara ve suda gerçekleştirilebilen, katılımcıların bulunduğu bölgenin şartlarına göre direkt ya da seyahat ederek katılım sağlayabildikleri etkinliklerin neler olduğunu tanımlamak üzere tasarlanmıştır.

#### **3.1.1. Karada Gerçekleştirilen Macera Etkinlikleri**

##### *3.1.1.1. Hiking ve Trekking*

Hiking ya da bir diğer anlamı ile gününbirlik doğa yürüyüşleri Mitten vd. (2018) tarafından açık alanda kayda değer bir mesafeyi yürümeyi içeren bir etkinlik olarak tanımlanmıştır. Hiking birçok ülkede oldukça popüler olan bir açık alan macera etkinliğidir (Westekemper, vd., 2018). Aynı zamanda, bu etkinlik her yaş grubuna uygun ve katılımcılarının egzersiz şiddetini beceri seviyelerine, fiziksel performanslarına ve sağlık durumlarına göre kolayca ayarlayabildiği bir etkinliktir (Molokáč, Hlaváčová, Tometzová ve Liptáková (2022). Aynı zamanda katılımcılarına kırsal alanla ilgili bilgi edinmenin yanı sıra doğanın tadını çıkarma imkânı sunabilmektedir; tüm bunların yanı sıra bölgesel kalkınma bağlamında da ekonomik getirileri bulunmaktadır (Maria Raya, Martínez-Garcia ve Celma, 2018).

Trekking ise hiking ile benzerlikler gösteren fakat temelde bir günden daha uzun sürdüğü için içerisinde kamp etkinlikleri de barındıran bir etkinlik türüdür. Literatür incelendiğinde trekkingin bireylerin yaşam doyum ve öz-yeterliklerine etki ettiğini, düzenli bir şekilde trekking etkinliğine katılan bireylerin yaşam doyum ve öz-yeterlik seviyelerinin oldukça yüksek olduğu

belirlenmiştir (Ballıkaya vd., 2018). Bu da trekking gibi açık alanda yapılan etkinliklerin bireylerin kendilerini yaptıkları serbest zaman etkinliğinde ve genel anlamda yeterli ve mutlu hissetmelerine katkı sağladığını göstermektedir. Trekking özellikler zorlu rotalarda yapılan yürüyüşlerde bir grup etkinliği olarak gerçekleştirilmekte ve gruptaki bireylerin birbirleri ile etkileşimlerini, birbirlerine duydukları güven duygusunu ve ekip ruhunu geliştirmektedir. Ayrıca bir grup etkinliği olarak bireylerin sosyalleşmelerine de katkı sağlayabilmektedir. Ayrıca dünyada bazı bölgelerde bu açık alan etkinliği, midillilerle yapılan trekking (pony trekking) ve atlarla yapılan trekking (horse trekking) olarak da gerçekleştirilmekte ve katılımcıları belirli rotaları at sırtında ilerlemektedir (Huddart, 2019).

### *3.1.1.2. Dağ Bisikleti*

Dağ bisikletinin 1970'lerde Amerika Birleşik Devletleri'nde bulunan Marin County'de ortaya çıkması ve diğer açık alan etkinliklerine kıyasla çok daha yeni bir branş olmasına rağmen (Siebert, Herden ve Gey, 2022), yaşam biçimi haline gelebilen bir spor branşı olarak katılımcılarına hem fiziksel olarak aktif bir yaşam hem de yeşil alanlarla bağ kurma şansı sunan bir yapısı olduğu literatürde belirtilmektedir (King ve Church, 2020). Yeni gelişen bir branş olduğu algısına rağmen, dağ bisikleti en popüler açık alan rekreasyon etkinliklerinden biri olarak görülmektedir (Skår, Odden ve Inge Vistad, 2008). MTB tarzı bisikletler kullanıcılarının genelde kaya, çamur, toprak ve ağaç kökleri gibi zeminleri içeren patikalardan, tek hat yollardan, ormanlardan, alışılmamış şehir yollarından ve dağlık alanlardan geçebilmelerini sağlamaktadır (Ansari, Nourian ve Khodae, 2017). Bu durum rekreasyon işletmeleri yöneticilerinin ve liderlerinin göz önünde bulundurması ve bazen de müdahale etmesi gereken belirli durumları da beraberinde getirmektedir. Bu durumlar, bisiklet teknolojilerindeki gelişimin bireylerin geçmişte girmeye cesaret edemeyeceği rotalara girebilmeleri ve yaban hayata negatif etki edebilmeleri, rotaların bakımı ve güvenlik ile ilgili durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Chavez, Winter ve Baas, 1993). Literatürde birçok çalışmanın dağ bisikletinin gelişiminden sonra ortaya çıkan yaralanmalarla ilgili konulara odaklanmaya başladığı görülmektedir (Kronisch ve Pfeiffer, 2002; Carmont, 2008; Becker vd., 2013; Fiore, Fellows ve Henner, 2020; Palmer, Florida-James ve Ball, 2021; Kshirsagar vd., 2022).

### *3.1.1.3. Dağcılık ve Tırmanış (Kaya ve Buz Tırmanışı)*

Johnston ve Edwards (1994) dağcılık tarihinin Avrupalılar ve Alpler ile başladığını savunmaktadır. Buna göre insanlar ilk başlarda hayvanları

otlatmak, milli sınırları belirlemek ve bilimsel araştırmalar yürütmek gibi pragmatik amaçlarla dağcılık yapmıştır. Benzer bir şekilde, Loewenstein (1999) dağcılığın keyif için yapılan bir tüketim materyali olmadığını öne sürerek, dağcılık ile uğraşan bireylerin acımasız bir soğuk, yorgunluk, kar körlüğü, güneş yanıkları, yüksek irtifa hastalığı, uykusuzluk, kötü şartlar, açlık, korku ve korkunun farkına varma gibi zorluklarla karşılaştığını belirtmektedir. Bu durumda dağcılarının belirli kişilik özelliklerini taşımaları beklenebilir. Crust (2020) ise dağcılarının kişilik özelliklerini belirlemek üzere gerçekleştirdiği çalışmasında, katı çıkarımlar yapılamamasına rağmen, dağcılık ile ilgilenen bireylerin genellikle dışadönük ve sorumluluk duygularının yüksek seviyede bireyler olduğunu ve duygusal dengesizlik seviyelerinin ise genel popülasyona ve diğer düşük riskli etkinliklerin katılımcılarına kıyasla daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, aynı çalışmada dağcılık ile ilgilenen bireylerin tutarlı olarak heyecan arayışı seviyelerinin de yine genel popülasyona ve düşük riskli etkinlik katılımcılarına kıyasla daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Dağcılarla ilgili bir diğer önemli nokta ise zor hatta kimi zamanlar travmatik durumlarda gösterdikleri duygularını kontrol etme ve karar verme becerileridir (Jackman vd., 2020). Dağcılar birlikte hareket ettikleri gruptan da destek alarak içerisinde buldukları zorlu şartların üstesinden gelmekte ve elde ettikleri sosyal destek ve deneyim seviyelerine de bağlı olarak karar verme süreçlerini yönetebilmektedirler.

Tırmanış terimi dikey ya da dik meyilli alanlarda destek alarak yukarıya doğru gerçekleştirilen hareket olarak tanımlanmaktadır (Cartmill, 2013). Tırmanışta başarıyı belirleyen en önemli özellikler üzerine Saul, Steinmetz, Lehmann ve Schilling (2019) tarafından yapılan çalışmada şu özellikler vurgulanmıştır: el ve önkoldaki kuvvet ve dayanıklılık, sürekli odaklanma ve doğru hesaplamalar, yüksek hız ve düşük yorgunluk ve sürekli antrenman. Ayrıca, tırmanış Alp dağcılığından geliştirilen ve kapalı alan tırmanış spor salonları, tırmanış duvarları, buz tırmanışı, kaya tırmanışı, hızlı tırmanış ve aletli tırmanma gibi farklı türleri içerisinde barındıran bir macera sporu olarak da bilinmekte ve popülerliği giderek artmaktadır (Laver, Pengas ve Mei-Dan, 2017). Bu bölümde geleneksel macera etkinliklerine yer verildiği için tırmanış duvarları gibi alternatif macera etkinliklerinden bir sonraki bölümde bahsedilecektir.

“Tırmanış yapan kişinin problemi nedir? Zorluk değerlendirmesi yapamıyorlar. Boltların birbirine yakın ve her tutunacak yerin mükemmel olduğu spor salonlarından buraya geliyorlar ve kaya tırmanışının kolay olacağını zannediyorlar. E yani öyle değil. Açık alana hoş geldiniz.” (Stinson ve Grimwood, 2022). Macera etkinlik katılımının en önemli özelliği olan rasyonel bir şekilde risklerin hesaplanması ve buna göre hareket edilmesi

üzerine kaya tırmanışı ile ilgili Stinson ve Grimwood (2022) tarafından yapılmış bu çalışmada da görüldüğü üzere kaya tırmanışı belirli riskleri içeren ve katılımcılarının doğanın elinde olduğu bir macera etkinliğidir. Kaya tırmanışının farklı alt dalları bulunmaktadır; bunlar: aletsiz tırmanış (bouldering; katılımcıların minimum ekipman ile yaptığı tırmanış şeklidir), aletli kaya tırmanışı (sport climbing ya da free climbing: güvenliğini halat ile aldığı tırmanış şeklidir), geleneksel tırmanış (Alpine style/alp stili; istikşafı açık alan ortamlarında rota oluşturabilmek için gerekli olan beceriler önemlidir) şeklinde sıralanabilmektedir (Schöffl, 2013). Ilgner (2003) kaya tırmanışçıları için bilinçli farkındalığın ve farkındalık geliştirmek ile ilgili mental antrenmanların odaklanma, motivasyon ve korkuların üstesinden gelme gibi parametreleri artırarak tırmanış becerilerinin geliştirilebileceğinden bahsetmektedir. Bununla birlikte tarihsel açıdan inceleyecek olursak, kaya tırmanışı 19. yüzyılın sonlarından beri icra edilen, alpinizmin gerekli bir parçası olarak gelişen ve kendi içerisinde rekreasyonel bir etkinliğe dönüşen bir spor dalıdır; ayrıca, kaya tırmanışının her çeşidi yüksek seviyelerde teknik, kuvvet ve dayanıklılık gerektirmektedir (Strand, 2022). Wheatley (2021) yürüttüğü çalışmada kaya tırmanışının psikolojik sağlık geliştirmek üzere uygulanabilecek ve terapötik amaçlara hizmet edebilecek bir yapıda olduğunu savunmuştur.

Macera etkinliği katılımcılarının dikkatini cezbeden bir diğer tırmanış çeşidi ise buz tırmanışıdır. Geleneksel Alpinizm içerisinde buz tırmanışının oldukça uzun bir tarihi bulunmaktadır ve bilinen ilk buz tırmanışı müsabakası 1912 yılında Courmayeur, İtalya'da bulunan Brenva Buzulunda gerçekleştirilmiştir (Vujić vd., 2021). Buz tırmanışı genellikle buzul, donmuş şelaleler, buz ile kaplanmış falez ve kayalık alanlarda gerçekleştirilen ipli ve korunmalı tırmanış çeşidini ifade etmektedir (Schöffl, 2013). Buz tırmanışında tırmanışçılar buz kazmalarını başlarının üzerindeki alanlara sabitleyerek ve ayaklarında bulunan özel sivri demirli tırmanış ayakkabılarını buzların içerisine geçirerek tırmanışlarını sağlamaktadırlar (Anderson, 2010). Ülkemizde de buz tırmanışının yeni yeni gelişen bir rekreasyonel spor dalı olmasına rağmen popülerliğinin arttığı ve özgüvenin buz tırmanışında önemli bir rol literatürde oynadığı belirtilmektedir (Gürer, 2017). Buz tırmanışı tırmanış alanı, özellikleri ve kar ve buz çeşidine göre farklı biçimlerde karşımıza çıkabilmektedir; örneğin, alp disiplini buz tırmanışı alanları buzul, buzul yarığı (bergschrand), hendek (moat), buz bacası (serac), buz çağlayanı (icefall), krevase (crevasse), kar köprüsü (snowbridge), asılı buzul (hanging glacier), buz falez (ice cliff) gibi çeşitlere ayrılabilirken, su temelli buzul tırmanışı alanları beslenme yamacı (feeder slope), çığ yamacı (avalanche

slope), buz oluğu (ice gully), buz duvarı ya da donmuş çağlayanlar (ice wall/frozen waterfalls) gibi biçimlerde oluşabilmektedir (Lowe, 1996).

#### 3.1.1.4. *Kamp (Camping ve Glamping) Surt Çantalı Seyahat (Backpacking) ve Otostop (Hitchhiking)*

İlk başlarda turizm, rekreasyon ve serbest zaman etkinliği olarak ortaya çıkmayan kampçılık, bireylerin kendileri için kalacak yer yapmak, göçmek ve olumsuz koşullardan kaçmak için kullandığı ve göçebe hayatın zorunlu olarak getirdiği bir durumdur (Rantala ve Varley, 2019). Kamp bireylerin doğayla bağ kurabildiği, konfor alanlarını terk ederek kendi sınırlarını ve kişiliklerini tanıyabildiği ve en önemlisi mental rahatlama elde edebildiği bir açık alan etkinliğidir. Artan önemi ve göz ardı edilemeyecek değişimi (Rogerson ve Rogerson, 2020) düşünüldüğünde hem pandemi süreci sonrasında hem de dünya genelinde kendini göstermekte olan ekonomik gerilemenin etkisiyle kamp yapmak sıkça tercih edilir bir hale gelmiştir. Kamp yapma kararını etkileyen belirli faktörler bulunmaktadır. Bunlardan biri hava durumudur ve iklim değişikliği sebebiyle kamp alanları ziyaret eden bireylerin deneyimleri etkilenebilmektedir (Craig, Ma, Karabas ve Feng, 2021). Bunun yanı sıra kamp yapma kararını etkileyen bir diğer faktör ise kamp ve kampçılık ile ilgili reklamlarda kullanılan ifadelerdir. Örneğin, pahalı, kirli, kalabalık ve zahmetli gibi negatif ifadelerin kullanılması mental olarak rahatlama üzere kampa gitme niyetinde olan bireylerin bu konudaki hareketlenmelerini olumsuz etkileyebilmektedir (Lapage ve Cormier, 1977).

Son yıllarda bireylerin konfor alanlarını tamamen terk edememe eğilimleri sebebiyle ortaya “glamping” çıkmıştır. Glamping, geleneksel kamp ile ilişkili olan alanlardan daha lüks konaklama ve tesislerde yapılan kampa verilen bir isimdir ve son yıllarda oldukça ilgi çekmektedir (Adamovich, Nadda, Kot ve Haque, 2021). Ne var ki, kamp etkinliği ister geleneksel ister çağımızın getirdiği konforlar dahilinde olsun, yapılan etkinlikten alınan doyumunu etkileyen belirli faktörler bulunmaktadır; bunlar, gerekli olan kaynağın/alanın çeşidi (katılımcıların gitme eğiliminde olduğu alanın özelliğini ifade etmektedir), kamp stili (ilkel ve basit ya da rahat ve zahmetsiz olup olmama durumunu ifade etmektedir), fiziksel aktivite seviyesi (kamp esnasında aktif bir tutum içerisinde olma ya da mental rahatlama için pasif bir şekilde doğa ile etkileşime girme durumunu ifade etmektedir), sosyal etkileşim deseni (kamp yapan bireyin bireysel deneyim peşinde olarak doğada izole olması ya da sosyal bir deneyim peşinde olarak insanlarla etkileşim içerisinde olma isteğini ifade etmektedir) ve elde edilen değerlerin özü (bireylerin kendilerinde son bularak elde ettikleri içsel faydaları ya da sosyal statü edinerek elde ettikleri faydaları ifade etmektedir) olarak sıralanmaktadır

(Bultena ve Klessig, 1969). Brooker ve Joppe (2013) ise bireylerin kamp etkinliklerine katılımındaki motivasyonun kaçış, dinlenme, rahatlama, bireysel zindelik, merak, macera ve sosyal etkileşim gibi faktörlerden kaynaklandığını ve bu dürtülerin olası kamp alanları için bir bilgi arayışını alevlendirdiğini belirtmektedir. Lee (2020) ise bireyler için misafir kapasitesi, konfor ve güven içerisinde açık alanda olabilme ve doğa ile bağ kurabilme seviyeleri bir kamp alanının cazibesini belirlemektedir.

Genel olarak macera etkinliklerine son yıllarda duyulan yoğun ilgiden sırt çantası ile seyahat etmede nasibi almış ve literatürde “özellikle tek başına sırt çantalı seyahatte yığınlar halinde” (Wantono ve McKercher, 2020) bir artış olduğu belirtilmiştir. Sosyal medya platformlarında özellikle yalnız sırt çantalı seyahat için kurulmuş sayfalar bulunmakta ve bu sayfalarda bireyler birbirlerine seyahatleri boyunca edindikleri deneyimler hakkında bilgi verirken aynı zamanda seyahatleri boyunca çektikleri fotoğraflar ile görsel kanıtlar sunabilmektedir. Sırt çantalı gezginler incelendiğinde oldukça farklı yapılarda insanlardan oluştuğu görülmüştür; bu da bu topluluğu belirli bir kalıp içerisinde tanımlamanın oldukça zor bir durum olduğunu ortaya koymuştur (Collins-Kreiner, Yonay ve Even, 2018). Literatür incelendiğinde sırt çantalı gezginlerin ideolojisi hakkında seyahat etme örgülerinin belirli ortak davranışları da içerdiği görülmüştür. Bunlar:

- Düşük bütçe ile seyahat etme,
- Farklı insanlarla tanışma (hem diğer gezginler ile hem de seyahat edilen yerde yaşayan bireyler ile),
- Özgür, bağımsız ve açık görüşlü olma (ya da hissetme),
- Yolculuklarını bireysel ya da bağımsız olarak planlama ve
- Mümkün olduğunca uzun süre seyahat etme (Pearce, 2007).

Ne var ki, günümüzde sırt çantalı gezginliğin popülerleşmesi hasebiyle sırt çantalı gezginler için hazırlanmış birçok el kitabı, otobüs turları ve pansiyonlar da artık bir hizmet sektörü halini almıştır (Majstorović, Stankov ve Stojanov, 2013). Bireyleri sadece sırt çantalarını alıp seyahat etmeye yönlendiren sebepler araştırıldığında ise genel algıyı açıklayan bir şemsiye olarak “bilinmeyi keşfetmek” teriminin ortaya çıktığı görülmüştür ve bu keşfetme hissinin içerisinde ise kaçış isteği, belirli bir seviyede bağımsızlık ya da özgürlük bulma isteği, bu isteği beslediği bir macera hissi ve macera hissinin yarattığı yaşam ve kimlik üzerinde kendini yansıtma görülmektedir (Salvaggio, 2016) zira sırt çantalı seyahat bireylere bir çeşitlilik ve değişim fırsatı sunmaktadır (de Araujo, da Costa ve da Silva, 2021). Hollanda’da yaşayan Z jenerasyonu gençler ile yürütülen bir nitel araştırmada sırt çantalı

bir gezgin olarak bireylerin kendini tanımlamasının kişilik yapılandırmasına olumlu etkilerde bulunduğundan bahsedilmektedir (Ruiters, 2022).

Sırt çantalı gezginlikle genel anlamda bağlantısı olan bir diğer macera etkinliği olan otostop ise toplumun belirli kesimlerinde önyargı ile yaklaşılan etkinliklerden bir tanesidir. Zira günümüzde otostop nostalji ve korku arasındaki savaşta kısıp kalmıştır (Garner, 2008). 1950’lerde yazılan bir makalede otostopun “kökeninin” Amerika olduğu, otostopçuların Amerikan otomobil medeniyetinin bir ürünü olduğu ve otostop kültürünün daha sonraki dönemlerde Avrupa’ya yayıldığından bahsedilmektedir. Sırt çantalı gezginlerle benzer olarak otostopçuların da belirli ortak noktaları (1) ulaşım için ücret ödeyemeyecek olması, (2) ulaşım için ücret ödemek istememesi, (3) ulaşım için başka bir alternatiflerinin olmaması, (4) macera aramaları ve (5) bu durumlardan bir ya da birkaç tanesine sahip olmaları olarak belirtilmektedir (Schlebecker, 1958). Otostopçular deneyimleri üzerine bir çalışmada, bireylerin dilini konuşmadığı ülkelerde otostopla gezebildiğini, toplumun en üstünden en alt seviyesine kadar insanlarla tanışabildiği, öğrencilerden tutun profesörlere kadar eğitimin düzeyi farklı insanlarla sohbet edilebildiği ve farklı cinsiyetlerden insanlarla karşılaşılabilirdiğinden bahsedilmektedir (Mahood, 2016). Otostop deneyiminin özünde katılımcıların belirsizlik ve macera arzusu yer almaktadır (Wolf, 2022).

### 3.1.1.5. Kayak (Skiing) ve Snowboard

Coğrafi durumu gereği ülkemiz kayak ve snowboard gibi kış sporlarının yapılmasına oldukça elverişli bölgelere sahiptir. Bu bölgeler arasında Palandöken (Erzurum), Erciyes (Kayseri), Sarıkamış (Kars), Uludağ (Bursa), Kartalkaya (Bolu), Kartepe (Kocaeli), Bozdağ (İzmir), Elmadağ (Ankara), Esentepe (Bolu), Davraz (Isparta), Zigana (Gümüşhane), Ilgaz (Kastamonu), Saklıkent (Antalya) ve Hazar Baba (Elazığ) bulunmaktadır. Bu durum hem ulusal hem de uluslararası anlamda kayak ve snowboard ile ilgilenen bireylerin hareketliliğini sağlayabilecek bir avantajı da ortaya çıkarmaktadır; ayrıca, bu macera etkinlikleri ülkemizde sportif turizm rekreasyonu açısından oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Her yıl binlerce yerli ve yabancı turist ülkemizdeki tesisleri ziyaret etmektedir. Kayak yazıdan ve hatta piramitlerin inşasından önce gelişen kış aylarında seyahat, avlanma ve savaşlarda kullanılan bir ulaşım aracı olarak karşımıza çıkmaktadır. Tahtadan yapılma kayak takımlarının altı bin yıl öncesinin Sibirya’ında ve muhtemelen Sibirya’dan çok uzun süre önce İskandinavya’da ve Çin kaynaklarında yolculuk için kullanıldığından bahsedilmektedir (Fry, 2006). Literatürde de kayak gönüllü olarak risk alma (Tøstesen ve Langseth, 2021; Frühauf vd., 2019), fiziksel, eğitimsel ve sosyal boyutlarda doyuma ve



psikolojik iyi oluşa katkıda bulunma (Işık ve Güngörmüş, 2018) ve anlamlı deneyimler elde etme arzusunu karşılama (Malterud, Engelsrud ve Vereide, 2021) gibi parametrelerle yüksek derecede ilişkili bulunmuştur. Bu durumda macera rekreasyonunun temelleri düşünüldüğünde kayak etkinliğine katılım bireylerin yüksek risk ve macera arama davranışlarını karşılayan ve psikolojik açıdan bireylere katkı sağlayan bir yapıda olduğu görülmektedir.

Benzer şekilde yüksek seviyelerde fiziksel efor gerektiren ve yüksek seviyelerde risk ve heyecan içeren (Mirehie, Sato ve Krohn, 2021) bir macera etkinliği olan snowboardun ilk ortaya çıkışı Sherman Poppen isimli Amerikalı bir mucit tarafından olmuştur. Poppen ise bu yeni kızağın ilk ismini eşinin bulduğunu (Snurfer - İngilizce Snow ve Surf kelimelerinin birleşiminden meydana gelen bir birleştirilmiş isim) ifade etmiştir (Hunt ve Secor, 2013). Tasarımı ve pazarlanmasının getirdiği başarı snowboard etkinliğini büyük kitlelere yaymış ve dünya çapında ilgi gören bir hale getirmiştir. Snowboard sayesinde birçok kayak merkezinin turist çekme oranında da artış olmuştur (Fournier, Attali ve Abisset, 2019). Zira snowboard yaratıcı ve risk alan bir gençlik kültürünün kendini ifade etme şekli olarak tanımlanmaktadır (Barjolin-Smith, 2020). Kayak ile karşılaştırıldığında snowboard'un bir ulaşım aracı ve sonrasında spor disiplini olarak ortaya çıkmadığı, tamamen eğlence ve rekreasyonel amaçlarla ortaya çıktığı ve gençliğin kendilerini "diğerlerinden" farklı görebildiği eğlenceli bir serbest zaman etkinliği olduğu belirtilmektedir (Heino, 2000). Literatür incelendiğinde rekreasyonel amaçlarla snowboard yapan bireylerin toplumun bazen toplumun normlarına karşı çıkmak pahasına mutluluk elde etmek üzere bu etkinliğe katılım sağladıkları görülmüştür (Spowart, Hughson ve Shaw, 2008). Ayrıca, genel kanının aksine snowboard gibi etkinlikler terapötik rekreasyon amaçlı da kullanılabilir. Bedensel engelli bireylerin katılabileceği uyarlanmış bir etkinlik olarak kayak ve snowboard etkinliğine katılan bireylerin kendilerini topluma daha dahil, bu etkinlik sayesinde başka sportif etkinliklere katılımı daha özgüvenli ve daha mutlu hissedebilecekleri düşünülebilir. Benzer şekilde Mirehie ve Gibson (2020) norm bireylerde de bu tip etkinliklere katılımın teşvik edilmesi gerektiğini zira bireylerin iyi-oluşlarını inşa etmede önemli olduklarından bahsetmektedir.

### 3.1.2. Suda Gerçekleştirilen Macera Etkinlikleri

#### 3.1.2.1. Sörf (Surf), Rüzgâr Sörfü (Windsurf) ve Uçurtma Sörfü (Kitesurf)

Sörf, dalgalara karşı ve dalgalarla birlikte çeşitli manevralar yaparak genellikle okyanus kıyılarında gerçekleştirilen ve kesin olarak başladığı yer belli olmasa da Güney Pasifik kıyılarından çıktığı düşünülen bir etkinliktir

(Morgan ve Coutts, 2016). Son çeyrek asırda sörfün topluma kattığı değer, bireylerin yaşamlarında ve yaşantılarındaki izleri önemli bir şekilde artmakta ve aynı zamanda bu etkinliğin günümüzde büyüyen bir pazar olarak oldukça kar getirdiği ve sahil kenarında bulunan şehirlerde turizm stratejilerinin büyük bir parçası haline geldiği tartışılmaktadır (Lazarow, 2007; Lazarow, Miller ve Blackwell, 2008).

Denizle ilişkisi antik çağlara dayanan insanların yelkenle yönlendirilebilecek su taşıtları ile rekreasyonel anlamda ilgilenmeleri yat kulüplerinin sayılarının artmasıyla 1800'lerin sonu ve 1900'lerin başına denk gelmektedir (Williams, 2013). Bu sporlar arasında yelken, rüzgâr sörfü ve uçurtma sörfü gibi ortak yanı rüzgârın gücünden faydalanmak olan sporlar bulunmaktadır (Yıldız, 2021). Yelkenle yapılan etkinliklerden biri olan rüzgâr sörfünün ise 1960'larda ortaya çıktığı öne sürülmektedir (Wheaton ve Tomlinson, 1998) ve yelkenin tahta (board) üzerine hareketli bir mafsalla bağlanması ve hareketli yelken ile bir dümen ihtiyacı duyulmadan sörf tahtasına yön verilmesi ile gerçekleştirilen bir spordur (Ceylan, 2009). Rüzgâr sörfü her yaştan bireyin öğrenebileceği bir spordur (Yaşar, 2014) ve ülkemizde popülerlik kazanmakta ve içerdiği hız ve macera unsurları ile birçok katılımcıyı kendine çekmektedir (Tarcan, 2019).

Uçurtma sörfü de rüzgâr sörfü gibi yakın tarihte spor kültürüne kazandırılmış ve rüzgâr sörfünden farklı olarak, büyük ve geniş bir kanat ve küçük bir tahta (board) ile katılımcılarının 35 knot'a kadar çıkabildiği ve kanat bağlantıları sayesinde 15 metre yüksekliğe kadar sıçramaların yapılabildiği bir macera etkinliği olarak kendini göstermektedir (Bourgeois vd., 2014). Uçurtma sörfü Paris'te 2024 yılında gerçekleşecek Olimpik Oyunların programına bir spor disiplini olarak da yeni eklenmiştir (Wiesner ve Kunysz, 2018). Bu da yakın tarihte popülerlik kazanmış olan bu sporun ne derece hızlı ilerlediğini ve bireyler tarafından ilgi gördüğünü göstermektedir. Uçurtma sörfü katılımcılarının farklı artistik hareketler yapabildiği, kanadı rüzgarla manipüle ederek hareket sağladığı, belirli riskler içeren bir etkinliktir. Ülkemizde rüzgâr ve sığ bir denizin olduğu birçok yerde yapılabilen uçurtma sörfü, öncelikle karada verilen eğitimlerle katılımcılarının uçurtmayı kontrol etmeyi öğrendiği ve sonrasında ise eğitimler su üzerinde devam etmektedir (Bâlan, 2021).

### 3.1.2.2. Rafting, Kayakçılık (Kayaking), Kano (Canoeing) ve Kürek Sörfü (Stand Up Paddling/Stand Up Paddle Boarding/SUP)

Rafting genellikle şişme bir bot üzerinde 4-8 kişi arasında katılımcının tek taraflı bir kürek yardımı ile akarsu üzerinde botu hareket ettirdiği bir

etkinliktir olarak hem ticari bir rekreasyonel etkinlik olarak sunulmakta hem de dünya çapında rekabet edilebilir bir spor dalı olarak karşımıza çıkmaktadır (Wilson, McDermott, Munir ve Hogervorst, 2013) ve eşsiz bir açık alan rekreasyon etkinliği olarak kabul edilmektedir (Wu ve Liang, 2011). Ticari rafting endüstrisi 1950'lerin sonundan itibaren faaliyete başlamış ve önemli ölçüde büyüme göstermiştir (Jamal, Aminudin ve Kausar, 2019). Fluker ve Turner (2000) tarafından yapılan bir çalışmada, ilk defa rafting etkinliğine katılan bireylerin yeni bir deneyim arayışında olma, macera alternatiflerini keşfetme ve bu amaçlarını elde etmek için gereken riskleri alma konusunda istekli olma gibi özellikler taşıyarak raftingin hareketliliğine odaklandıkları belirtilmektedir. Bunun aksine daha önce rafting etkinliğine katılmış olan bireylerin ise daha rahat oldukları, daha realist beklentilere sahip oldukları ve doğa içerisinde arkadaşlarla birlikte olmak gibi ikincil faydalara daha çok odaklandıkları görülmüştür. Rafting her yaşta bireyin yapabileceği bir açık alan etkinliği olarak katılımcılarına hem doğanın güzelliklerini göstermekte hem de bir macera etkinliği yapmanın avantajını sağlamaktadır.

Suda gerçekleştirilebilen açık alan macera etkinliklerinden kayakçılık (kayaking) ve kano (canoeing) Kuzey Amerika kökenli, Amerika kıtası yerlilerinin bir ulaşım aracı olarak kullandığı (Haun-Moss, 2002) ve bedenün üst bölümünün çalıştığı açık alan etkinlikleri olarak (Shephard, 1987), temelde birbirlerine çok benzerken aralarında belirli farklılıklar da bulunmaktadır. Kayakçılık ve kano ile ilgili tanımlamalar incelendiğinde (Kashluba vd., 2018), ilk temel farklılığın botların yapısı olduğu görülmektedir. Kayakçılık botu kapalı bir yapıdadır ve katılımcılar ayaklarını uzatarak otururlar. Kano ise üzeri açık bir yapıya sahiptir ve katılımcılar kanoya oturarak ilerlemektedir. Kayakçılık ve kano arasındaki bir diğer fark ise kullanılan küreklerdir. Kanoda bireyler tep kanatlı bir kürek kullanırken, kayakçılıkta kullanılan kürek çift kanatlıdır. Kano daha çok rekreasyonel amaçlarla kullanılabilir. Kayakçılık ise hem rekreasyonel hem de performans sporu olarak yapılabilmektedir. Bu temel farklılıkların açıklanması, literatürde yapılan çalışmaların daha açık bir şekilde anlaşılabilmesi bakımından önem arz etmektedir.

Öncelikle kayakçılık ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, kayakçılık etkinliğine katılımının 1990'ların sonu ve 2000'lerin başından itibaren bir ilgi patlaması yaşadığı görülmüştür (Stuart, 2022). Popülerliğinin artması ile katılımcılara sağladığı belirli faydalar da literatürün konusu haline gelmiştir. Hoffman vd. (2006) yürüttüğü çalışmada rekreasyonel kayakçılık katılımındaki enerji sarfının geleneksel kardiyovasküler egzersizler ile benzer olduğunu ve bu durumda bu etkinliğin sağlıklı bir alternatif olarak bireylere önerilebileceği belirtilmektedir. Kayakçılık için sportif

performans değerlendirmeleri yapan çalışmalar (Plagenhoef, 1979) ise popülerleşmesinden oldukça önceki yıllara dayanmakta ve ilerleyen dönemde de performansa dayalı çeşitli çalışmalar (van Someren ve Howatson, 2008; Michael, Rooney ve Smith, 2008) kendini göstermektedir. Ayrıca literatür incelendiğinde kayakçılık etkinliklerinin turizm rekreasyonu açısından değerini ve cazibesini tartışan çalışmalara (Lewandowicz ve Bac-Bronowicz, 2022) da rastlamak mümkündür.

Açık alan etkinlikleri kapsamında kano etkinliği incelendiğinde, kanonun daha çok sakin sulara yapıldığı, bu nedenle de genellikle genç maceracılarla kıyasla yaş almış bireylerin katılmayı tercih ettiği bir etkinlik olduğu fakat gelişen teknoloji ile kanoların dayanıklılığının artması sayesinde debisi yüksek sulara da bir macera etkinliği olarak yapılabildiği görülmektedir (Spittler, Gillum ve DeSanto, 2020). Öyle ki, kano yapılabilecek çağlarca planlanması, etkinlik katılım gruplarının oluşturulması ve yapılabilecek etkinliklerin çeşitliliği literatürün bir konusu haline gelmiştir (Nguyen, Azevedo ve Papendieck, 2021). Kano etkinlik süreci oldukça uzun bir dönemi kapsamaktadır ve dünyanın birçok yerinden katılımcı Mart ayının sonu ya da Nisan ayının başından itibaren kano yapmaya başlayabilirken, Kasım ayının sonlarına kadar kano yapmaya devam edebilmektedir (Haun-Moss, 2002). Kayakçılıkta olduğu kanoda da bireylerin sportif performanslarının buldukları ülkelere, elit sporcu olup olmamalarına ya da antrenörlerin yeterliğine göre inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (Pogrebnoy, Makarova, Chernukha ve Karpov, 2022; Gavala-González, Castillo-Rodríguez ve Fernández-García, 2019). Bunların yanı sıra biyofiziksel doğa, koloni dönemlerine ve toplumsal hiyerarşilere ait söylemsel doğa anlatıları ve birey ile etkinlik alanı arasındaki kişisel ve kültürel kimlikleri oluşturan alanlar gibi rekreasyonel amaçlı kano yapılan alanlardaki doğanın çeşitliliği de literatürün konuları arasına girmiştir (Grimwood, 2011).

Son olarak kürek sörfü (SUP) Hawaii'de 1950'lerde ortaya çıkmıştır ve sörf ve küreğin birleştiği bir açık alan etkinliğidir (Ruess vd., 2013). Kürek sörfünde katılımcılar geleneksel sörf tahtalarına kıyasla daha uzun, daha kalın ve daha geniş bir tahta üzerinde ayakta durur vaziyette uzun bir kürek yardımı ile ilerlemektedirler (Schram, Hing ve Climstein, 2016). Kürek sörfünde denge ve core kaslarının kuvveti tahta üzerinde durabilmek için oldukça önemli faktörlerdir ve literatürde denge, core bölgesindeki gelişim ve yaşam kalitesindeki artış gibi birçok parametrenin kürek sörfünden pozitif yönde etkilendiği görülmektedir (Schram, Hing ve Climstein, 2016). Kürek sörfünün fiziksel ve psikolojik sorunlarla bağlantılı olan çağımızın en büyük sorunlarından inaktivite yani hareketsizlik durumuna bir çözüm olarak fitness için bir alternatif olduğu günümüzde tartışılmaktadır (Schram, 2015). Zira,

kürek sörfü düşük seviyelerde yaralanma riski taşıdığı için daha önce hiç spor yapmamış, aşırı kilolu ve hatta yaşlı bireyler için iyi bir serbest zaman etkinliği olmanın yanı sıra iyi bir antrenman ve denge çalışması olarak görülmektedir (Ruess vd., 2013). Literatürdeki çalışmalar uzun süreli katılımı, kürek sörfünün beden kitle indeksi, vücut kompozisyonu, aerobik fitness, gövde kaslarında dayanıklılık ve yaşam kalitesinde artışlara neden olduğunu ortaya koymuştur (Schram, Hing ve Climstein, 2017).

### 3.1.3. Havada Gerçekleştirilen Macera Etkinlikleri

#### 3.1.3.1. Yamaç Paraşütü (Paragliding) ve Yelken Kanat (Hang-gliding)

Hava sporları ülkemizde son zamanlarda gelişerek bir turizm cazibesi haline gelmiştir. Bunlardan en önemlisi olan yamaç paraşütü ise 1980'lerde İsviçre Alplerinde bir grup pilotun uçaktan atlamak yerine nasıl koşabiliriz düşüncesini bir yamaçtan aşağı koşmak suretiyle gerçekleştirmesi ile bulunmuştur (Varol, Aksu ve Demirel, 2022). Maceranın bir formu olarak yamaç paraşütü fiziksel tehlike, risk ve derin konsantrasyon içeren bir etkinliktir (Ayazlar ve Yüksel, 2018). Macera etkinliklerini açıklamada en çok kullanılan teorilerden bir tanesi olan akış yamaç paraşütü ile ilgili çalışmalarda sıkça kullanılmıştır. Bu çalışmalardan birinde ise katılımcıların nitel ifadelerine yer verilmiştir. Bu ifadelerden ortaya çıkan sonuç akış teorisini destekler şekilde zamana dair farkındalığın yok olması, açık bir şekilde ortada olan risklerden dolayı bir kontrol hissi geliştirilmesi ve katılımcıların dikkatlerini yaptıkları etkinlikte yoğunlaştırmaları şeklinde ifade edilmiştir (Arslan-Ayazlar, 2015). Yamaç paraşütünün içerdiği riskler düşünüldüğünde yamaç paraşütü yapan bireylerin katılım motivasyonlarını araştırmak da ilgili literatürde önemli bir yer kaplamıştır. Chang ve Huang (2012) çalışmalarında yamaç paraşütü yapan ve devam eden bireylerin katılım motivasyonlarının sosyal etkileşim, eğilimlerinin doğası, macera ve meydan okuma, fiziksel sağlık ve stres atma gibi parametreler olduğunu ortaya koymuştur. Bu sebepledir ki, Covid-19 sonrası yamaç paraşütü etkinliklerini tekrardan aktive edebilmek için mevcut durum değerlendirme analizleri yapılmış ve yamaç paraşütünü virüs ile ilgili sağlık risklerini en aza indirgeyecek şekilde eylem planları öneri olarak sunulmuştur (Mero Maldonado, 2021). Benzer bir şekilde yamaç paraşütü turizmini canlandırmak üzere çalışmalar literatürde görülmektedir (Urco Badillo, 2020). Ülkemizde yamaç paraşütünün geldiği noktaya bakıldığında Ölüdeniz başta olmak üzere Alanya, Pamukkale, Kaş, Marmaris, Kayseri, Göreme, Kemer ve Ordu gibi birçok yerde yapılabildiği görülmektedir. Özellikle Ölüdeniz'de yamaç paraşütünün bir destinasyon markalaşması yolunda olduğu ve rekreasyonel etkinlik turizmi içerisinde dünyanın birçok

yerinden bireyi çektiği görülmektedir (Işık, Yıldız, Yumuk ve Güngörmüş, 2022).

Yelken kanat (delta kanat) John Dickensen tarafından bir NASA mühendisi olan Francis Rogallo'nun çalışması olan bir kanat tasarımı temel alınarak geliştirilen yeni ve daha basit yapılı bir kanat sayesinde 1970'lerde tekrar popülerlik kazanmış bir hava sporudur (Dees, 2010). Yelken kanat yapabilmek için pilotlar kanada denge merkezinde oldukları bir platformda kemer ile asılı olarak yer alır ve kontrol bar ile sağa ve sola ileri ve geri hareket etmek suretiyle kanadın gidişatına yön verirler (Yardı ve Aksöz, 2021). Bir bakış açısına göre yelken kanat zaman-yer kavramı ile bağlantılı olarak şunları ifade etmektedir: çıkış (take-off) toprak ile ilintili yaşam, havada süzülme belli belirsiz bir boyutta yer almak ve iniş toprağa geri dönüş (de Assis Pimentel, 2008). Ne yazık ki literatürde bir macera etkinliği olarak yelken kanata dair psiko-sosyal açıdan yürütülen çalışmalar oldukça azdır. Ayrıca bir serbest zaman ve rekreasyon etkinliği açısından da ulaşılabildiği kadarıyla oldukça sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmaların haricinde yelken kanat ile ilgili yürütülen çalışmaların büyük bir bölümünü etkinlik esnasında oluşan/oluşabilecek yaralanmalar oluşturmaktadır (Feletti vd., 2017; Feletti, Goin ve Rekand, 2017; Rekand, 2012; Munro vd., 2006).

### 3.1.3.2. Gökyüzü Dalışı (Skydiving), Yarasa Kanat (Wingsuit) ve Sıcak Hava Balonu (Hot Air Balloon)

Gökyüzü dalışı serbest düşüş ve yere inerken paraşütün manipüle edilmesini içeren bir ekstrem spor etkinliğidir (Park, Kim, Kim ve Lee, 2022). Breivik'e (2010) göre gökyüzü dalışına ilk başlayan kişi ilk atlamasından sonra devam etmek, daha çok yeterlik edinmek ve bir alan uzmanı olmak isteyebilir. Bu süreç içerisinde bu kişi çıkışı konusunda profesyonelleşebilir ve serbest düşüşü ve yere inişi esnasında yapması gerekenler konusunda kendini geliştirebilir. Ayrıca rüzgâr basıncını kullanarak boşlukta sergileyebileceği birçok hareketin de farkına varabilir. Ayrıca, gökyüzü dalışı en üst düzeyde bireyselliğin ve kendini ifade etmenin özgürlüğü olarak da tanımlanmaktadır (Laurendeau ve van Brunschot, 2006). Roca Rubio, Eriksson, Brummer ve König (2021) çalışmalarında gökyüzü dalışının genellikle psikolojik strese karşı daha büyük bir dayanıklılığı olan risk arayışı içerisindeki bir nüfus tarafından gerçekleştirildiğini belirtmekte ve stresle birlikte indüklenen belirli salgıların kendi örneklemeleri içerisindeki gökyüzü dalışı yapan bireylerde gözlemlenmediğini bildirmektedir. Literatürde gökyüzü dalışının tipik bir heyecan arayışı davranışı olduğu ve araba sürmek gibi yaygın eylemlere kıyasla ölüm oranının daha düşük olduğu belirtilmektedir (White vd., 2019). Lipscombe (1999) yürüttükleri çalışmada ise kendi

örneklemelerinden elde ettikleri nitel verilerden yola çıkarak gökyüzü dalışının bireyler için kendini doğrulayan bir yapıda olduğunu ve uçaktan atlama eyleminin yaşamaya değer ve kıymetli bir eylem olduğunu ve son olarak bu etkinliğe katılma devam etmede atlayıştan kaynaklanan içsel motivasyonun yarattığı yoğun hislerin etkili olduğunu, doyum elde etmek adına yaşadıkları bu doruk seviyedeki deneyimin etkili olduğunu belirtmektedir. Literatürdeki çalışmalardan da anlaşılacağı üzere gökyüzü dalışı yüksek seviyede uyarıcı, katılımcılarına özgün deneyimler yaşatan ve serbest zaman etkinliği olarak macera kategorisinde yüksek seviyede kabul edilebilecek bir etkinliktir.

Yarasa kanat (wingsuit) Francois Reichelt tarafından 1912 yılında Fransa'da icat edilmiş (Raggiotto ve Scarpi, 2021) ve paraşüt ile gerçekleştirilen sporlar içerisinde diğerlerine kıyasla daha yeni ve ileri doğru hareketi ve yönlendirme konusunda kontrol sağlayan bir paraşütçü tulumu giyilerek (Arijs, Chroni, Brymer ve Carless, 2005) dikey hızın yatay hıza dönüştürüldüğü (Bouchat, Feletti, Monasterio ve Brymer, 2022) bir macera etkinliğidir. Arijs vd., (2005) ayrıca yarasa kanat yapan bireyler ile yürüttükleri çalışmalarında “egonu dışarıda bırak” temasının altında dört alt tema bildirmektedir. Bunlar; kendini bil (know thyself), becerilerini bil (know thy skills), anda bulunduğun çevreyi bil (know the environment now) ve ‘içindeki hayvanı’ evcilleştir (tame the ‘inner animal’) olarak karşımıza çıkmaktadır. Kendini bilmek değer ve motivasyonlarının farkındalığı, becerilerini bilmek kapasite hakkındaki farkındalığı, çevreyi bilmek çevre ile en üst seviyede bağ kurmayı ve içindeki hayvanı evcilleştirmek ise tüm bu belirtilen ifadelerin atlayış sonrasında ve uçuş esnasında yönetilmesini ifade etmektedir. Stöckl, Sieker, Westman ve Mei-Dan (2020) çalışmalarında, güçlü yatay bir çıkış ve -45 derecelik düşüşü yakalamak için kontrollü bir rotasyon ilk aşama için oldukça önemlidir. Bir sonraki aşamada kalçayı öne doğru iterek bacakları düzleştirmek ve kollarda bulunan kanatları gergin hale getirmek gerekmektedir. Bu aşamada -45 derecelik açılı bireysel atlayışın hedef ve gereksinimlerini göz önünde bulundurularak belirli bir süre daha devam ettirebilmektedir. Bir sonraki aşamada atlayış gerçekleştiren birey hızlarını ayarlamak üzere küçük kontrol girişimlerinde bulunabilir ve hamle açılarını atlayışın hedefine göre ayarlayabilir. Bu süreç en iyi süzülme hızı elde edilene kadar devam ettirilir. Bireyin atlayış amaçları doğrultusunda yavaşlama ya da yükseklik elde etmek için hareketlenmeler yapılabilir. Son aşamada atlayış sorunsuz, kontrollü ve simetrik bir intikal ile sonuçlandırılır. Yarasa kanat eğitimleri ve atlayışa hazırlanma süreci oldukça zahmetli olan bir macera etkinliği olarak ülkemizde de son yıllarda popülerlik kazanmıştır. Yurtdışında ise yarasa kanat hazırlık eğitimlerinin alınabildiği ve yapay hava akımları sayesinde çalışmaların yürütüldüğü merkezler bulunmaktadır.

Doğa ve macera turizmi açısından düşünüldüğünde, ülkemizin en çok turist çeken etkinliklerinden bir tanesi de sıcak hava balonu ile yapılan turlardır. 1990'lardan beri büyüyen ve talep göre sıcak hava balonu özellikle Kapadokya bölgesinde bir turizm cazibesi halini almıştır (Acar ve Altaş, 2017). Ülkemizde Kapadokya (Nevşehir) haricinde, Pamukkale (Denizli), Karamanlı (Burdur), Frig Vadisi (Eskişehir) ve Ahlat (Bitlis) gibi bölgelerde sıcak hava balonu yapılabilmektedir. Sıcak hava balonu turları günümüzde öyle bir hal almıştır ki; uluslararası festivallere ve mesafe yarışlarına ev sahipliği yapmaktadır (Yu ve Turco, 2000). Dünyadan sıcak hava balonu bölgeleri düşünüldüğünde ise Marakeş (Fas), Loire Vadisi (Fransa), Prag (Çekya), Barselona (İspanya), Vilnius (Litvanya), Alpler ve Yüksek Tatra Dağları (Slovakya) ve Giza Piramitleri ve Luxor Sarayı (Mısır) (Novotná ve Kunc, 2022) gibi hem dünya mirasının önemli yerleri hem de görsel açıdan dünyadan bulunan doğal güzelliklere ev sahipliği yapan yerler gelmektedir. Kül Avan ve Güçer (2019) sıcak hava balon turlarının doğa sporları ve macera rekreasyonun bir parçası olduğunu ve 1700'lere kadar dayanan tarihi ile balonun sıcak hava ile doldurulması ve rüzgâr gücü ve bir kontrol paneli ile yönlendirilmesine dayalı bir sisteme sahip olduğunu belirtmektedir. Sıcak hava balonu ile yapılan turlar bireylerin hem doğal hem de kültürel atmosferi deneyimlemelerine fırsat sağlamaktadır (Keser, 2016). Bu etkinliğin gerçekleştirilebilmesi için engelsiz bir kalkış ve iniş alanı ve uygun meteorolojik şartlar gerekmektedir (Atioğlu, 2021). Pamukkale bölgesindeki balon turuna katılan bireyler üzerinde yapılmış olan bir çalışma, katılımcıların bu etkinlikten en üst seviyede doyum ve mutluluk elde ettiklerini, daha sonrasında harcama eğilimi boyutu gelmektedir (Bertan, 2020). Buradan hareketle her açık alan doğa ve macera rekreasyonu etkinliği gibi sıcak hava balonunun da katılımcılarına belirli seviyelerde psiko-sosyal etkileri olduğu söylenebilir.





## Kaynaklar

- Acar, Y., & Altaş, A. (2017). New solution suggestions for the development of Aksaray tourism: hot air balloon tourism. *J. Acad. Soc. Sci*, 63, 134-138.
- Adamovich, V., Nadda, V., Kot, M., & Haque, A. (2021). Camping vs. Glamping Tourism: Providers' Perspective in the United Kingdom. *Journal of environmental management and tourism*, 12(6), 1431-1441. [https://doi.org/10.14505//jemt.v12.6\(54\).01](https://doi.org/10.14505//jemt.v12.6(54).01).
- Ahmad, A., Rahman, I., & Agarwal, M. (2020). Factors influencing mental health during Covid-19 Outbreak: An Exploratory survey among Indian Population. *medRxiv*. <https://doi.org/10.17532/jhsci.2020.950>.
- Allan, J. F., & McKenna, J. (2019). Outdoor adventure builds resilient learners for higher education: A quantitative analysis of the active components of positive change. *Sports*, 7(5), 122.
- Aluja, A., Garcia, Ó., & Garcia, L. F. (2003). Relationships among extraversion, openness to experience, and sensation seeking. *Personality and individual differences*, 35(3), 671-680.
- Anar, İ. O. (1995). *Puslu kıtalar atlası*. İletişim Yayıncılık, I. Baskı.
- Anderson, D. M. (2010). Estimating the economic value of ice climbing in Hyalite Canyon: An application of travel cost count data models that account for excess zeros. *Journal of environmental management*, 91(4), 1012-1020. <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2009.12.010>.
- Andreou, E., Roussi-Vergou, C., Didaskalou, E., & Skrzypiec, G. (2020). School bullying, subjective well-being, and resilience. *Psychology in the schools*, 57(8), 1193-1207. <https://doi.org/10.1002/pits.22409>.
- Ansari, M., Nourian, R., & Khodae, M. (2017). Mountain biking injuries. *Current sports medicine reports*, 16(6), 404-412.
- Antonic, B. (2020). Entrepreneurship/Intrapreneurship, personality correlates of. *The Wiley encyclopedia of personality and individual differences: Personality processes and individual differences*, 3, 143-147.

- Ardahan, F., Turgut, T., & Kaplan Kalkan, A. (2016). *Her yönüyle rekreasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık, 215.
- Argan, M. (2013). *Rekreasyon yönetimi*. 1. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Arijs, C., Chroni, S., Brymer, E., & Carless, D. (2017). Leave your ego at the door: A narrative investigation into effective wingsuit flying. *Frontiers in psychology*, 8, 1985. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01985>.
- Arslan-Ayazlar, R. (2015). Flow phenomenon as a tourist experience in paragliding: A qualitative research. *Procedia Economics and Finance*, 26, 792-799. [https://doi.org/10.1016/S2212-5671\(15\)00845-X](https://doi.org/10.1016/S2212-5671(15)00845-X).
- Arvanitis, A. (2017). Autonomy and morality: A Self-determination theory discussion of ethics. *New ideas in psychology*, 47, 57-61.
- Atchley, R. C. (1970) *Recreation and Leisure. In Understanding American Society: The dynamics of social institutions*. Belmont, Calif: Wadsworth.
- Atchley, R. C. (1971). Retirement and leisure participation: Continuity or crisis?. *The Gerontologist*, 11(1\_Part\_1), 13-17.
- Atioğlu, E. (2021). Hot air balloon rides in Cappadocia: A business model to stimulate the economy. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(2), 378-393.
- Ayazlar, R. A., & Yüksel, A. (2018). Flow experience in paragliding: Effects on experience and life satisfaction. *Tourism Analysis*, 23(4), 461-473. <https://doi.org/10.3727/108354218X15391984820396>.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and individual differences*, 93, 63-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>.
- Bâlan, V., Dragomirescu, V., Ghiață, M., Onoiu, C. L., & Branet, C. (2021). Kitesurfing-A unique movement experience. *Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*. 60(1), 35-44. <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2021.60.1.4>.
- Balçı, Ş. (2006). *Negatif siyasal reklamlarda ikna edici mesaj stratejisi olarak korku çekiciliği kullanımı*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi.
- Ballıkaya, E., Barut, A. İ., Demir, A., Çifçi, F., & Akın, M. (2018). Examining the relationship between self-efficacy and life satisfaction in cycling and trekking individuals. *Journal of Human Sciences*. 15(4), 2398-2406. [doi:10.14687/jhs.v15i4.5413](https://doi.org/10.14687/jhs.v15i4.5413).
- Bandura, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies*. (1-45). New York: Cambridge University Press.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Banerjee, S. C., Greene, K., Krcmar, M., Bagdasarov, Z., & Ruginyte, D. (2008). The role of gender and sensation seeking in film choice: Exploring mood and arousal. *Journal of Media Psychology*, 20(3), 97-105.
- Barjolin-Smith, A. (2020). Snowboarding youth culture and the Winter Olympics: Co-evolution in an American-driven show. *The International Journal of the History of Sport*, 37(13), 1322-1347. <https://doi.org/10.1080/09523367.2020.1828361>.
- Barsade, S. G. (2002). The ripple effect: Emotional contagion and its influence on group behavior. *Administrative science quarterly*, 47(4), 644-675.
- Baselmans, B. M. L., van de Weijer, M. P., Abdellaoui, A., Vink, J. M., Hottenga, J. J., Willemsen, G., ... & Bartels, M. (2019). A genetic investigation of the well-being spectrum. *Behavior Genetics*, 49, 286-297. <https://doi.org/10.1007/s10519-019-09951-0>.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of leisure research*, 12(1), 20-33.
- Becker, J., Runer, A., Neunhäuserer, D., Frick, N., Resch, H., & Moroder, P. (2013). A prospective study of downhill mountain biking injuries. *British journal of sports medicine*, 47(7), 458-462.
- Benatuil, D. (2018). Recreation, Non-formal Education and Socialization as Factors Enhancing Well-Being. The Place of the Madrich in the Jewish Community. In *Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life* (51-69). Springer, Cham.
- Berns, G. N., & Simpson, S. (2009). Outdoor recreation participation and environmental concern: A research summary. *Journal of Experiential Education*, 32(1), 79-91.
- Bertan, S.(2020). Key Success Factors for Doing Business in Hot Air Balloon Riding. *Journal of Tourism and Services*, 20(11), 124-131. *Journal of Tourism and Services*, 11(20), 124-131. <https://doi.org/10.29036/jots.v11i20.131>.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.70.2.349>.
- Bouchat, P, Feletti, F, Monasterio, E., & Brymer, E. (2022). What is so special about wingsuit BASE jumpers? A comparative study of their psychological characteristics. *International journal of environmental research and public health*, 19(5), 3061 <https://doi.org/10.3390/ijerph19053061>.

- Boudreau, P., Mackenzie, S. H., & Hodge, K. (2020). Flow states in adventure recreation: A systematic review and thematic synthesis. *Psychology of Sport and Exercise*, 46, 101611.
- Bourgeois, J. G., Boone, J., Callewaert, M., Tipton, M. J., & Tallir, I. B. (2014). Biomechanical and physiological demands of kitesurfing and epidemiology of injury among kitesurfers. *Sports medicine*, 44(1), 55-66.
- Bramham, P., & Wagg, S. (Eds.). (2010). *The new politics of leisure and pleasure*. New York, NY: Palgrave Macmillan.
- Jones, S. G. (2018). *Workers at play: A social and economic history of leisure, 1918-1939*. Routledge.
- Breivik, G. (2010). Being-in-the-void: A Heideggerian analysis of skydiving. *Journal of the Philosophy of Sport*, 37(1), 29-46. <https://doi.org/10.1080/00948705.2010.9714764>.
- Brenner, G. H., Bush, D. H., & Moses, J. (Eds.). (2010). *Creating spiritual and psychological resilience: Integrating care in disaster relief work*. Taylor & Francis.
- Broadhurst, R. (2002). *Managing environments for leisure and recreation*. Routledge.
- Brooker, E., & Joppe, M. (2013). Trends in camping and outdoor hospitality—An international review. *Journal of outdoor Recreation and Tourism*, 3, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2013.04.005>.
- Brown, M., & Beames, S. (2017). Adventure education: Redux. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 17(4), 294-306.
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013). Extreme sports are good for your health: a phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of health psychology*, 18(4), 477-487.
- Buchecker, M., & Degenhardt, B. (2015). The effects of urban inhabitants' nearby outdoor recreation on their well-being and their psychological resilience. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 10, 55-62. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2015.06.007>.
- Buckley, R. (2012). Rush as a key motivation in skilled adventure tourism: Resolving the risk recreation paradox. *Tourism management*, 33(4), 961-970. Doi:10.1016/j.tourman.2011.10.002.
- Buckley, R.C. (2017). Analysing adventure: a leisure lifepsychle?, *Annals of Leisure Research*, 21:5, 533-538, 10.1080/11745398.2017.1361333.
- Budruk, M., & Phillips, R. (Eds.). (2010). *Quality-of-life community indicators for parks, recreation and tourism management* (Vol. 43). Springer Science & Business Media.
- Bureau of Labor Statistics. (1928). Health and Recreation activities in industrial establishments. *Monthly Labor Review*, 26(4), 14-21. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/41860697>.

- Bureau of Labor Statistics. (1929a). Recreation. *Monthly Labor Review*, 29(4), 63-65. <http://www.jstor.org/stable/41813782>.
- Bureau of Labor Statistics. (1929b). Recreation. *Monthly Labor Review*, 29(3), 60-60. <http://www.jstor.org/stable/41813753>.
- Bureau of Labor Statistics. (1931). Recreation. *Monthly Labor Review*, 33(2), 69-70. <http://www.jstor.org/stable/41861045>.
- Bureau of Labor Statistics. (1932). Recreational Facilities Provided by Park Systems in the United States. *Monthly Labor Review*, 35(1), 1-8. <http://www.jstor.org/stable/41813956>.
- Bureau of Labor Statistics. (1934). Leisure time. *Monthly Labor Review*, 38(3), 580-583. <http://www.jstor.org/stable/41814235>.
- Bureau of Labor Statistics. (1943). Recreation. *Monthly Labor Review*, 57(2), 284-286. <http://www.jstor.org/stable/41817205>
- Bureau of Labor Statistics. (1945). Recreation. *Monthly Labor Review*, 61(3), 511-513. <http://www.jstor.org/stable/41817939>.
- Bureau of Outdoor Recreation. (1974). *The Recreation Imperative: A Draft of the Nationwide Outdoor Recreation Plan Prepared by the Department of the Interior, September 1975*. Washington, DC: US Government Printing Office.
- Burke, P. (1995). The invention of leisure in early modern Europe. *Past & Present*, (146), 136-150.
- Carmont, M. R. (2008). Mountain biking injuries: a review. *British medical bulletin*, 85(1), 101-112.
- Carpenter, G., & Priest, S. (1989). The adventure experience paradigm and non-outdoor leisure pursuits. *Leisure Studies*, 8(1), 65-75.
- Cartmill, M. (2013). Climbing. In *Functional vertebrate morphology* (73-88). Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/harvard.9780674184404.c5>.
- Celsi, R. L., Rose, R. L., & Leigh, T. W. (1993). An exploration of high-risk leisure consumption through skydiving. *Journal of consumer research*, 20(1), 1-23.
- Ceylan, M. (2009). *Rekreasyonel uçurtma sörfü ve rüzgar sörfü yapan bireylerin atılganlık, tükenmişlik, depresyon, öfke, sosyotropi ve otonomi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Chang, H.M., & Huang, Y.T. (2012). Paragliding adventure recreation consumers' activity motivation, enduring involvement and their involved behavior. *The Journal of International Management Studies*, 7(2), 61-74.

- Chavez, D. J., Winter, P. L., & Baas, J. M. (1993). Recreational mountain biking: A management perspective. *Journal of Park and Recreation Administration*, 11(3): 29-36, 11(3), 29-36.
- Chen, L. H., Ye, Y. C., Chen, M. Y., & Tung, I. W. (2010). Alegría! Flow in leisure and life satisfaction: The mediating role of event satisfaction using data from an acrobatics show. *Social Indicators Research*, 99(2), 301-313.
- Clarke, S., & Robertson, I. (2005). A meta-analytic review of the Big Five personality factors and accident involvement in occupational and non-occupational settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78(3), 355-376.
- Clasen, M. (2012a). Attention, Predation, Counterintuition: Why Dracula Won't Die. *Style*, 46(3-4), 378-398.
- Clasen, M. (2012b). 'Can't Sleep, Clowns Will Eat Me': Telling Scary Stories. *Telling Stories: Literature and Evolution*, 324-46.
- Clasen, M. (2012c). Monsters evolve: A biocultural approach to horror stories. *Review of General Psychology*, 16(2), 222-229.
- Clasen, M., & Kjeldgaard-Christiansen, J. (2016). A Consilient Approach to Horror Video Games. *Akademisk kvarter | Academic Quarter*, 137-152.
- Collins-Kreiner, N., Yonay, Y., & Even, M. (2018). Backpacking memories: a retrospective approach to the narratives of young backpackers. *Tourism Recreation Research*, 43(3), 409-412. <https://doi.org/10.1080/02508281.2018.1464637>.
- Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1999). *Applications in recreation and leisure: for today and the future* (No. Ed. 2). McGraw-Hill Book Company Europe.
- Craig, C. A., Ma, S., Karabas, I., & Feng, S. (2021). Camping, weather, and disasters: extending the construal level theory. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 49, 353-363. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2021.10.005>.
- Craig, E. (Ed.). (1998). *Routledge encyclopedia of philosophy* (Vol. 1). Taylor & Francis.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure sciences*, 9(2), 119-127. <https://doi.org/10.1080/01490408709512151>.
- Crisp, R. (Ed.). (2014). *Aristotle: Nicomachean Ethics*. Cambridge University Press.
- Crust, L. (2020). Personality and mountaineering: A critical review and directions for future research. *Personality and individual differences*, 163, 110073.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play. *San Francisco/Washington/London*.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *The masterminds series. Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- Cuevas, R., García-López, L. M., & Serra-Olivares, J. (2016). Sport Education model and self-determination theory: An intervention in secondary school children. *Kineziologija*, 48(1), 30-38.
- Dahlen, E. R., & White, R. P. (2006). The Big Five factors, sensation seeking, and driving anger in the prediction of unsafe driving. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 903-915.
- Daykin, L. G. D. (2018). *A systematic review of outdoor recreation (in green space and blue space) for families to promote subjective wellbeing* (Doctoral dissertation, Brunel University London).
- de Araujo, C. Y. R., da Costa, M. F., & da Silva, T. P. G. (2021). Change-seeking behavior and self-identity in the satisfaction of Brazilian backpackers with international backpacking trips. *Podium*, 10(4), 109-135. <https://doi.org/10.5585/podium.v10i4.19020>.
- de Assis Pimentel, G. G. (2008). Rites and risk in the hang-gliding practice. *Movimento: Revista da Escola de Educação Física*. 14(3):13-32.
- de Cervantes Saavedra, M. (1842). *Don Quixote* (Vol. 1). C. Daly.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination Theory: When Mind Mediates Behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 33-43.
- Dees, P. (2010). Hang glider design and performance. In *10th AIAA Aviation Technology, Integration, and Operations (ATIO) Conference* (p. 9300). <https://doi.org/10.2514/6.2010-9300>.
- Delgado, M. R., Jou, R. L., LeDoux, J., & Phelps, L. (2009). Avoiding negative outcomes: tracking the mechanisms of avoidance learning in humans during fear conditioning. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 3, 33.
- Demirel M., (2009): *Rekreasyonel etkinliklere katılım ve çevresel duyarlılık*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi.
- Demirhan, G. (2005). Mountaineers' risk perception in outdoor-adventure sports: A study of sex and sports experience. *Perceptual and motor skills*, 100(3\_suppl), 1155-1160.
- Deniz, A., & Erciş, A. (2008). Kişilik özellikleri ile algılanan risk arasındaki ilişkilerin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(2).
- Derringer, J., Krueger, R. F., Dick, D. M., Saccone, S., Grucza, R. A., Agrawal, A., ... & Nurnberger Jr, J. I. (2010). Predicting sensation seeking from dopamine genes: A candidate-system approach. *Psychological Science*, 21(9), 1282-1290.



- Diener E. (2009) Subjective Well-Being. In: Diener E. (eds) *The Science of Well-Being. Social Indicators Research Series*, vol 37. Springer, Dordrecht. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2).
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dilek, S. E., & Kulakoglu Dilek, N. (2018). Real-life escape rooms as a new recreational attraction: The Case of Turkey. *Anatolia*, 29(4), 495-506.
- Doğan, O., & Turgut, H. (2014). Sanrılar ve oluşumu. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15 (2), 165-173. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.49141>.
- Dong, E. (2018). Mapping leisure and Life in Korea. In *Mapping Leisure* (161-172). Springer, Singapore.
- Donohew, L., Zimmerman, R., Cupp, P. S., Novak, S., Colon, S., & Abell, R. (2000). Sensation seeking, impulsive decision-making, and risky sex: Implications for risk-taking and design of interventions. *Personality and individual differences*, 28(6), 1079-1091.
- Dower, M. (1970). Leisure—its impact on man and the land. *Geography*, 55(3), 253-260.
- Dönmez, M. C., Gündoğar, D., & Demirci, S. (2007). Deliryum: Nedenleri ve klinik yaklaşım. *Türkiye Klinikleri*, 27(5), 718-724.
- Dvorjetski, E. (2007). *Leisure, Pleasure and Healing: Spa culture and medicine in ancient eastern Mediterranean*. Brill.
- Einstein, A. (1982). How I created the theory of relativity. *Physics today*, 35(8), 45-47.
- Ekinci, E., Yenel, İ., & Sarol, H. (2012). *Doğa yürüyüşlerine katılım motivasyon ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Antalya, 222-228.
- Emir, E., Küçük Kılıç, S., Gürbüz, B., & Öncü, E. (2022). Türk kadınlarının serbest zaman aktivitelerine katılımı: Engeller ve kolaylaştırıcılar. *Türkiye Klinikleri*, 14(1). 10.5336/sportsci.2021-84473.
- Eryılmaz, A. (2011). Satisfaction of needs and determining of life goals: A Model of subjective well-being for adolescents in high school. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(4), 1757-1764.
- Ewert, A. (1986). Fear and anxiety in environmental education programs. *The Journal of Environmental Education*, 18(1), 33-39 <https://doi.org/10.1080/00958964.1986.9942729>.
- Ewert, A. W., & Hollenhorst, S. J. (1997). Adventure recreation and its implications for wilderness. *International Journal of Wilderness*, 3(2), 21-26.

- Ewert, A., & Hollenhorst, S. (1989). Testing the adventure model: Empirical support for a model of risk recreation participation. *Journal of leisure research*, 21(2), 124-139. <https://doi.org/10.1080/00222216.1989.11969794>.
- Ewert, A., & Yoshino, A. (2008). A preliminary exploration of the influence of short-term adventure-based expeditions on levels of resilience. *Journal of Experiential Education*, 30(3), 262-266.
- Ewert, A., & Yoshino, A. (2011). The influence of short-term adventure-based experiences on levels of resilience. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 11(1), 35-50.
- Feletti, F., Aliverti, A., Henjum, M., Tarabini, M., & Brymer, E. (2017). Incidents and injuries in foot-launched flying extreme sports. *Aerospace medicine and human performance*, 88(11), 1016-1023. <https://doi.org/10.3357/AMHP.4745.2017>.
- Feletti, F., Goin, J., & Rekan, T. (2017). Foot-Launched Flying Injuries. In *Extreme Sports Medicine* (209-224). Springer, Cham.
- Fernando, A. B., Murray, J. E., & Milton, A. L. (2013). The amygdala: Securing pleasure and avoiding pain. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 7, 190. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00190>.
- Fiore, D. C., Fellows, K. M., & Henner, T. A. (2020). Injuries in mountain biking and implications for care. *Muscles, Ligaments & Tendons Journal (MLTJ)*, 10(2), 179-191.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
- Floyd, M. E., & Gramann, J. H. (1993). Effects of acculturation and structural assimilation in resource-based recreation: The case of Mexican Americans. *Journal of Leisure Research*, 25(1), 6-21.
- Fluker, M. R., & Turner, L. W. (2000). Needs, motivations, and expectations of a commercial whitewater rafting experience. *Journal of travel research*, 38(4), 380-389. <https://doi.org/10.1177%2F004728750003800406>.
- Fournier, D., Attali, M., & Abisset, A. M. G. (2019). Reinventing a territory? Snowboard establishment and development process in the Oisans area. *Journal of Alpine Research | Revue de géographie alpine*, (107-4). <https://doi.org/10.4000/rga.5825>.
- Fraser, M. W., Kirby, L. D., & Smokowski, P. R. (2004). Risk and resilience in childhood. *Risk and resilience in childhood: An ecological perspective*, 2, 13-66.
- Freud, S. (1930). *Civilization and its discontents*. J. Strachey (Ed. and Trans.). New York: W.W. Norton.
- Freud, S. (1953). The Uncanny. The Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, vol. 17. *Trans. and ed. James Strachey. London: Hogarth*, 219-56.

- Freud, S. (2001). *Haz ilkesinin ötesinde*. Metis Yayıncılık.
- Friedman, S. H., Forcen, F. E., & Shand, J. P. (2014). Horror films and psychiatry. *Australasian psychiatry*, 22(5), 447-449 <https://doi.org/10.1177%2F1039856214543087>.
- Fromm, E. (1987). *İtaatsızlık üzerine*. Trc. Ayşe Sayın. İstanbul: Yaprak Yayınları.
- Fromm, E. (1995). The art of loving (Classics of personal development). *Re-issue Edition. London: Thorsons*.
- Frost, R. (1979). In E. C. Lathem (Ed.), *The poetry of Robert Frost: The Collected poems, Complete And Unabridged* (105). Poem, Henry Holt and Co.
- Frühau, A., Anewanter, P., Hagenauer, J., Marterer, N., & Kopp, M. (2019). Freeriding-Only a need for thrill?: Comparing different motives and behavioural aspects between slope skiers and freeride skiers. *Journal of science and medicine in sport*, 22, S44-S49. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.11.002>.
- Fry, J. (2006). *The story of modern skiing*. UPNE.
- Furnham, A. (2004). Personality and leisure activity: Sensation seeking and spare-time activities. In R. M. Stelmack (Ed.), *On the psychobiology of personality: Essays in Honour of Marvin Zuckerman*. New York: Elsevier Science 429-451.
- Gallagher, M. W. (2012). Self-Efficacy. (ed.) In V. S. Ramachaudran, *Encyclopedia of Human Behavior* (Vol.2, 314-320). San Diego: Academic Press.
- Galloway, S. (2006). Adventure recreation reconceived: Positive forms of deviant leisure. *Leisure/Loisir*, 30(1), 219-231. <https://doi.org/10.1080/14927713.2006.9651349>.
- Garner, A. (2008). Risk and reward: the (lost?) art of hitch-hiking. *2nd International Colloquium on Tourism & Leisure*.
- Gavala-González, J., Castillo-Rodríguez, A., & Fernández-García, J. C. (2019). Dual career of the U-23 spanish canoeing team. *Frontiers in psychology*, 10, 1783. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01783>.
- Gençöz, T. (1998). Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başetme Yolları. *Kriz dergisi*, 6(2).
- Ghasemzadeh, I., Askari, M., Hesam, A. A., Golmirzaee, J., Bayati, M., Haghghi, H., & Fallahi, S. (2013). Sensation Seeking and Stress. Is There a Relation?. *Life Science Journal*. <http://eprints.hums.ac.ir/id/eprint/1627>.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & TARRIER, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 27(3), 262-270. <https://doi.org/10.1002/gps.2712>.
- Gorz, A. (1985). *Paths to paradise: on the liberation from work*. Pluto Press.

- Gökdayı, F., & Demirel, M. (2018). Bir Boş Zaman Etkinliği Olarak Doğa Sporları Aktivitelerine Katılan Bireylerin Çevresel Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 1(1), 45-53.
- Grainger-Jones, B. (1999). *Managing leisure*. Routledge.
- Gray, H. R. (1990). *JB Nash Lecture Series*. American Association for Leisure and Recreation.
- Greguras, G. J., Diefendorff, J. M., Carpenter, J., & Tröster, C. (2014). Person-environment fit and self-determination theory. *The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory*, 143-161.
- Grimwood, B. S. (2011). "Thinking outside the gunnells": Considering natures and the moral terrains of recreational canoe travel. *Leisure/Loisir*, 35(1), 49-69. <https://doi.org/10.1080/14927713.2011.549196>.
- Gullone, E., & Moore, S. (2000). Adolescent risk-taking and the five-factor model of personality. *Journal of adolescence*, 23(4), 393-407 <https://doi.org/10.1006/jado.2000.0327>.
- Gunasekare, U. L. T. P. (2016). Self Determination Theory (SDT): a review on SDT as a Complementary Theory of Motivation. *Kelaniya Journal of Human Resource Management*, 11(1), 58-68. <http://doi.org/10.4038/kjhrm.v11i1.28>.
- Gül, M., Uzun, R. N., & Çebi, M. (2018). Türk kültürlerindeki geleneksel oyunlar ve sporlara yüzeysel bir bakış. *Electronic Turkish Studies*, 13(26).
- Güngörmüş, H.A. (2007). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi.
- Güngörmüş, H. A. & Yenel, İ. (2020). *Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler*, LAP LAMBERT Academic Publishing, ISBN:978-620-0-53083-7.
- Güngörmüş, H. A, Yenel, İ., & Gürbüz, B. (2014). Examination of recreational motives of individuals: Demographic differences. *International Journal of Human Sciences* 11(1).
- Gürbüz, B., Öncü, E., & Emir, E. (2020). Boş zaman engelleri ölçeği: Kısa formunun yapı geçerliğinin test edilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 120-131.
- Gürer, B. (2017). The research about reasons of mountaineers' attend to ice climbing and its effects on their self-confidence. *European Journal of Education Studies*, 3(8), 501-515 <https://doi.org/10.5281/zenodo.841788>.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2015). Self-determination theory. In M. Conner & P. Norman (Eds.), *Predicting and changing health behaviour: Research and practice with social cognition models* (3rd ed., 107-141). Maidenhead, UK: Open University Press.

- Harvey, J., & Delfabbro, P. H. (2004). Psychological resilience in disadvantaged youth: A critical overview. *Australian Psychologist*, 39(1), 3-13. <https://doi.org/10.1080/00050060410001660281>.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. *Current directions in psychological science*, 2(3), 96-100 <https://doi.org/10.1111%2F1467-8721.ep10770953>.
- Haun-Moss, B. (2002). Layered hegemonies: The origins of recreational canoeing desire in the Province of Ontario. *TOPLA: Canadian Journal of Cultural Studies*, 7, 39-55. <https://doi.org/10.3138/topia.7.39>.
- Haworth, J., & Lewis, S. (2005). Work, leisure and well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 67-79 <https://doi.org/10.1080/03069880412331335902>.
- Haybron, D. M. (2016). Mental state approaches to well-being. *The oxford handbook of well-being and public policy*, 347-378.
- Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve animasyon*. Detay Yayıncılık.
- Heino, R. (2000). New sports: What is so punk about snowboarding?. *Journal of Sport and Social Issues*, 24(2), 176-191. <https://doi.org/10.1177/0193723500242005>.
- Henderson, K. A. (1992). Invisible pioneers? The impact of women on the recreation movement. *Leisure Sciences*, 14(2), 139-153.
- Hickman, M., Stokes, P., Beard, C., & Inkster, A. (2017). Doing the plastic fantastic: 'artificial' adventure and older adult climbers. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1-11 <https://doi.org/10.1080/14729679.2017.1308874>.
- Hoffman, A.C., Garner, K.J., Krings, A.R., Becker, R.R., & Ottney, D.C. (2006). Energy Expenditure of Recreational Kayaking. *Journal of Undergraduate Kinesiology Research*. 2(1), 26-31.
- Holba, A. (2007). *Philosophical Leisure: Recuperative practice for human communication* (No. 55). Marquette University Press.
- Hopkins, E. (1982). Working hours and conditions during the Industrial Revolution: A re-appraisal. *Economic History Review*, 52-66.
- Houge Mackenzie, S., & Kerr, J. H. (2017). Positive motivational experience over a three-day outdoor adventure trek in Peru. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 17(1), 4-17. <http://dx.doi.org/10.1080/14729679.2016.1189837>.
- Hoyle, R. H., Fejfar, M. C., & Miller, J. D. (2000). Personality and sexual risk taking: A quantitative review. *Journal of personality*, 68(6), 1203-1231 <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00132>.
- Hsee, C. K., & Zhang, J. (2010). General Evaluability Theory. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 343-355. <https://doi.org/10.1177/1745691610374586>.

- Huddart, D. (2019). Horseback Riding. In: *Outdoor Recreation*. Palgrave Macmillan, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-97758-4\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-319-97758-4_9).
- Huidi, M. (2018). The mapping of leisure in Chinese cultural tradition. In *Mapping Leisure* (57-66). Springer, Singapore.
- Hunt, K. A., & Secor, W. (2013). A Business Case Analysis Of The Snowboarding Industry. *Journal of Business Case Studies (JBGS)*, 9(2), 111-120.
- Ibrahim, H. (1988). Leisure, idleness and Ibn Khaldun. *Leisure Studies*, 7(1), 51-57.
- Ibrahim, H. (1982). Leisure and Islam. *Leisure studies*, 1(2), 197-210.
- IGDB (2019), Search Video Games, Characters, Developers [https://www.igdb.com/advanced\\_search](https://www.igdb.com/advanced_search).
- Ilgner, A. (2003). *The rock warrior's way* (2nd ed.). Desiderata Institute.
- IMDb, 2019, Horror [https://www.imdb.com/search/title?genres=horror&explore=title\\_type.%2Cgenres&pf\\_rd\\_m=A2FGELUUNOQJNL&pf\\_rd\\_p=75c37eae-37a7-4027-a7ca-3fd76067dd90&pf\\_rd\\_r=Q4DJ66B8ET057J2APD0G&pf\\_rd\\_s=center-1&pf\\_rd\\_t=15051&pf\\_rd\\_i=genre&ref\\_=ft\\_gnr\\_pr1\\_i\\_3](https://www.imdb.com/search/title?genres=horror&explore=title_type.%2Cgenres&pf_rd_m=A2FGELUUNOQJNL&pf_rd_p=75c37eae-37a7-4027-a7ca-3fd76067dd90&pf_rd_r=Q4DJ66B8ET057J2APD0G&pf_rd_s=center-1&pf_rd_t=15051&pf_rd_i=genre&ref_=ft_gnr_pr1_i_3).
- Iso-Ahola, S. E. (2006). *A psychological analysis of leisure and health*. In *Work, leisure and well-being* (143-156). Routledge.
- Işık, H.H., Yıldız, Y., Yumuk E.D., Güngörmüş H.A. (2022). Destinasyon markalaşmasında yamaç paraşütü turizminin rolü: Ölüdeniz örneği. 3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi. Antalya. (Sözlü Sunum) (Yayın No: 978-605-71555-1-1).
- Işık, U., & Güngörmüş, H. A. (2018). Rekreasyonel amaçlı kayak yapan bireylerde serbest zaman doyumunu ve psikolojik iyi oluş. 16. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Antalya, 1530, 1539*.
- İbrahim, H. (1988). Leisure, idleness and Ibn Khaldun. *Leisure Studies*, 7(1), 51-57 <https://doi.org/10.1080/02614368800390051>.
- Jackman, P. C., Hawkins, R. M., Burke, S. M., Swann, C., & Crust, L. (2020). The psychology of mountaineering: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-39.
- Jackson, S. B., Stevenson, K. T., Larson, L. R., Peterson, M. N., & Seekamp, E. (2021). Outdoor Activity Participation Improves Adolescents' Mental Health and Well-Being during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2506.
- Jamal, S. A., Aminudin, N., & Kausar, D. R. (2019). Family adventure tourism motives and decision-making: A case of whitewater rafting. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 25, 10-15. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2018.11.005>.

- Jenkins, J., & Pigram, J. (2004). *Encyclopedia of leisure and outdoor recreation*. Routledge.
- Jensen, C. R. (1998). Outdoor Recreation in America. *Journal of Leisure Research*, 30(2), 281.
- Johnston, B. R., & Edwards, T. (1994). The commodification of mountaineering. *Annals of tourism research*, 21(3), 459-478.
- Julsonnet, J. E. (1977). *Outdoor recreation: A psychological need satisfier* (Doctoral dissertation).
- Juniu, S. (2000). Downshifting: Regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73.
- Juniu, S. (2009). The transformation of leisure. *Leisure/Loisir*, 33(2), 463-478.
- Kamler, K. (2004). *Surviving the extremes: A doctor's journey to the limits of human endurance*. Macmillan.
- Kane, S. C. (2022). Healing through Adventure (Doctoral dissertation, Alliant International University).
- Karahüseyinoğlu, M. F. (2008). Geleneksel Türk sporlarındaki modern spor yansımaları. *Sport Sciences*, 3(3), 130-137.
- Kashluba K., Black A., Richmond S.A., Babul S. & Pike I. (2018). *Evidence Summary: Canoeing & Kayaking*. Active & Safe Central. BC Injury Research and Prevention Unit: Vancouver, BC; 2018. Available at <http://activesafe.ca/>.
- Keane, M., Eastman, J. K., & Iyer, R. (2020). Predicting adventure seeking of young adults: The role of risk, innovativeness and status consumption. *Sport Management Review*, 23(5), 952-963. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.12.009>.
- Kermode, M. (1995). Horror: on the edge of taste. *Index on Censorship*, 24(6), 59-68.
- Kerr, J. H., & Mackenzie, S. H. (2012). Multiple motives for participating in adventure sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 649-657 <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.002>.
- Keser, H. Y. (2016). Culture economy for economic development: assessments on cultural heritage in Turkey. *Eur. Sci. J*, 12(28), 38-50.
- Keys, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.82.6.1007>.
- Kılıncı, D. B. (2006). *Aristoteles, Karl Marx ve Herbert Marcuse'nin felsefelerinde emek, boş zaman ve özgürlük*. (Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

- Killgore, W. D., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry research*, 291, 113216. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>.
- King, G., Lawm, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M. K., & Young, N. L. (2003). A conceptual model of the factors affecting the recreation and leisure participation of children with disabilities. *Physical & occupational therapy in pediatrics*, 23(1), 63-90. [https://doi.org/10.1080/J006v23n01\\_05](https://doi.org/10.1080/J006v23n01_05).
- King, K., & Church, A. (2020). Beyond transgression: Mountain biking, young people and managing green spaces. *Annals of Leisure Research*, 23(2), 203-222.
- Kirkland, E. (2009). Resident Evil's typewriter: Survival horror and its remediations. *Games and Culture*, 4(2), 115-126 <https://doi.org/10.1177%2F1555412008325483>.
- Klinar, P., Burnik, S., & Kajtna, T. (2017). Personality and sensation seeking in high-risk sports. *Acta Gymnica*, 47(1), 41-48. 10.5507/ag.2017.005.
- Korstanje, M. (2009). The leisure in Ancient Rome: Chronicles of an empire rise. *Revista de Turism-Studii Si Cercetari in Turism*, (8), 14-21.
- Kramer, A. D., Guillory, J. E., & Hancock, J. T. (2014). Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(24), 8788-8790 <https://doi.org/10.1073/pnas.1320040111>.
- Kraus R. (1971). *Recreation and Leisure in Modern Society*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Kronisch, R. L., & Pfeiffer, R. P. (2002). Mountain biking injuries. *Sports medicine*, 32(8), 523-537.
- Kruschwitz, J. D., Simmons, A. N., Flagan, T., & Paulus, M. P. (2012). Nothing to lose: processing blindness to potential losses drives thrill and adventure seekers. *Neuroimage*, 59(3), 2850-2859 <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.09.048>.
- Krzywinska, T. (2015). Gaming horror's horror: representation, regulation, and affect in survival horror videogames. *Journal of visual culture*, 14(3), 293-297 <https://doi.org/10.1177%2F1470412915607924>.
- Kshirsagar, R. S., Xiao, C., Chou, D. W., Krishnan, S., Christian, A. B., Labadie, K. P., & Liang, J. (2022). Head over wheels: traumatic head and neck injuries secondary to mountain biking. *Annals of Otolaryngology, Rhinology & Laryngology*, 131(1), 52-58.
- Kuderer, S., & Kirchengast, S. (2016). The association of hand preference and sensation seeking behavior. *Anthropologischer Anzeiger*, 73(3), 187-194. <https://doi.org/10.1127/anthranz/2016/0601>.



- Kül Avan, S., & Güçer, E. (2019). Determining the leisure satisfaction levels of individuals having hot air balloon ride as an adventurous recreational activity. *Journal of multidisciplinary academic tourism*, 4(2), 63-69.
- Lance, C. E., Lautenschlager, G. J., Sloan, C. E., & Varca, P. E. (1989). A comparison between bottom-up, top-down, and bidirectional models of relationships between global and life facet satisfaction. *Journal of Personality*, 57(3), 601-624.
- Lapage, W. F., & Cormier, P. L. (1977). Images of camping—Barriers to participation?. *Journal of Travel Research*, 15(4), 21-25. <https://doi.org/10.1177%2F004728757701500404>.
- Laurendeau, J., & van Brunschot, E. G. (2006). Policing the edge: Risk and social control in skydiving. *Deviant Behavior*, 27(2), 173-201. <https://doi.org/10.1080/01639620500468535>.
- Lauriola, M., & Levin, I. P. (2001). Personality traits and risky decision-making in a controlled experimental task: An exploratory study. *Personality and Individual Differences*, 31(2), 215-226 [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00130-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00130-6).
- Laver, L., Pengas, I. P., & Mei-Dan, O. (2017). Injuries in extreme sports. *Journal of orthopaedic surgery and research*, 12(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s13018-017-0560-9>.
- Lazarow, N. (2007). The value of coastal recreational resources: a case study approach to examine the value of recreational surfing to specific locales. *Journal of Coastal Research*, 12-20.
- Lazarow, N., Miller, M. L., & Blackwell, B. (2008). The value of recreational surfing to society. *Tourism in marine Environments*, 5(2-3), 145-158.
- Lee, C. F. (2020). Understanding the factors determining the attractiveness of camping tourism: A hierarchical approach. *Tourism Planning & Development*, 17(5), 556-572. <https://doi.org/10.1080/21568316.2020.1758761>.
- Leigh, B. C. (1999). Peril, chance, adventure: concepts of risk, alcohol use and risky behavior in young adults. *Addiction*, 94(3), 371-383.
- Leitner, M. J., & Leitner, S. F. (2004). *Leisure enhancement*. Haworth Press.
- Lekies, K. S., Yost, G., & Rode, J. (2015). Urban youth' s experiences of nature: Implications for outdoor adventure recreation. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 9, 1-10 <https://doi.org/10.1016/j.jort.2015.03.002>.
- Lepore, S., Revenson, T. (2006). Relationships between posttraumatic growth and resilience: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth* (24-46). Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Levan, K., & Downing, S. (2019). Virtual Total Control: Escaping a Simulated Prison. *Games and Culture*, 14(1), 46-66 <https://doi.org/10.1177%2F1555412016653035>.
- Levy, J. (1971). Recreation at the Crossroads. *Journal of Health, Physical Education, Recreation*, 42(7), 51-52.
- Lewandowicz, E., & Bac-Bronowicz, J. (2022). OUTDOOR TOURISM, KAYAKING, TOURISM POTENTIAL AND TOURISM OPERATIONS IN CENTRAL-EASTERN EUROPE: THE CASE OF POLAND. *Geo Journal of Tourism and Geosites*, 40(1), 232-241. Doi 10.30892/gtg.40128-824.
- Lewis, J. (2006). Doing It in the Dirt: High sensation seeking motocross racers. *Annals of Leisure Research*, 9(1-2), 110-132 <https://doi.org/10.1080/11745398.2006.9686748>.
- Lipscombe, N. (1999). The relevance of the peak experience to continued skydiving participation: A qualitative approach to assessing motivations. *Leisure Studies*, 18(4), 267-288 <https://doi.org/10.1080/026143699374853>.
- Lobo, F. (2018). Australian leisure: From antiquity to modernity. In *Mapping Leisure* (15-27). Springer, Singapore.
- Loewenstein, G. (1999). Because it is there: The challenge of mountaineering... for utility theory. *Kyklos*, 52(3), 315-343.
- López-Bueno, R., Calatayud, J., Ezzatvar, Y., Casajús, J. A., Smith, L., Andersen, L. L., & Lopez-Sanchez, G. F. (2020). Association between current physical activity and current perceived anxiety and mood in the initial phase of COVID-19 confinement. *Frontiers in psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00729>.
- Lovecraft, H. P. (2013). *Supernatural horror in literature*. The Palingenesis Project (Wermod and Wermod Publishing Group).
- Lowe, J. (1996). *Ice world: techniques and experiences of modern ice climbing*. Mountaineers Books.
- Lussier, R. N., & Achua, C. F. (2007). *Leadership: Theory application, skill development* (3rd ed.). Mason, OH: Thomson South-Western.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>.
- Lynch, T., & Martins, N. (2015). Nothing to fear? An analysis of college students' fear experiences with video games. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 59(2), 298-317. <https://doi.org/10.1080/08838151.2015.1029128>.
- Mahood, L. (2016). Thumb wars: Hitchhiking, Canadian youth rituals and risk in the twentieth century. *Journal of Social History*, 49(3), 647-670. <https://doi.org/10.1093/jsh/shv064>.

- Majstorović, V., Stankov, U., & Stojanov, S. (2013). The presence of backpacking tourism in Europe. *Turizam*, 17(4), 145-154. <https://doi.org/10.5937/Turizam1304145M>.
- Malterud, L., Engelsrud, G., & Vereide, V. (2021). “Super stoked girls”-a discourse analysis of girls’ participation in freeride skiing. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/14729679.2021.1950557>.
- Maria Raya, J., Martínez-García, E., & Celma, D. (2018). Economic and social yield of investing in hiking tourism: The case of Berguedà, Spain. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 35(2), 148-161.
- Marta, C. C., & Carvalhinho, L. A. D. (2020). Security and risk management in outdoor sports-an exploratory systematic review. *Sport TK: revista euroamericana de ciencias del deporte*, 9(1), 59-64.
- Martela, F., & Sheldon, K. M. (2019). Clarifying the concept of well-being: Psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. *Review of General Psychology*, 23(4), 458-474. <https://doi.org/10.1177/1089268019880886>.
- Martin, P. & Priest, S. (1986). Understanding the adventure experience, *Adventure Education*, 3,18-21.
- Martín-María, N., Miret, M., Caballero, F. F., Rico-Urbe, L. A., Steptoe, A., Chatterji, S., & Ayuso-Mateos, J. L. (2017). The impact of subjective well-being on mortality: a meta-analysis of longitudinal studies in the general population. *Psychosomatic medicine*, 79(5), 565-575.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and psychopathology*, 19(3), 921-930. doi:10.1017/S0954579407000442.
- Masten, A., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. doi:10.1017/S0954579400005812.
- McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. Free Press, New York.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1958). *A scoring manual for the achievement motive*. In J. W. Atkinson (Ed.), *Motives in fantasy, action, and society* (179-204). Princeton, NJ: D. Van Nostrand Company, Inc.
- McKenzie, M. D. (2000). How are adventure education program outcomes achieved?: A review of the literature. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 5(1), 19-27. <https://doi.org/10.1007/BF03400637>.
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the US military. *Rand health quarterly*, 1(2).

- Mero Maldonado, J. M. (2021). *Plan para la reactivación post Covid-19 de la actividad de parapente en la comunidad de San Pedro, provincia de Santa Elena*. Universidad Católica de Santiago De Guayaquil.
- Michael, J. S., Rooney, K. B., & Smith, R. (2008). The metabolic demands of kayaking: A review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 7(1), 1-7.
- Mirehie, M., & Gibson, H. J. (2020). The relationship between female snow-sport tourists' travel behaviors and well-being. *Tourism Management Perspectives*, 33, 100613. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2019.100613>.
- Mitten, D., Overholt, J. R., Haynes, F. I., D'Amore, C. C., & Ady, J. C. (2018). Hiking: A low-cost, accessible intervention to promote health benefits. *American journal of lifestyle medicine*, 12(4), 302-310.
- Modi, I. (2018). Mapping leisure and life through the ages in India. In *Mapping Leisure* (67-88). Springer, Singapore.
- Mohr, R. D. (1987). A Platonic happiness. *History of Philosophy Quarterly*, 4(2), 131-145. <http://www.jstor.org/stable/27743804>.
- Molokáč, M., Hlaváčová, J., Tometzová, D., & Liptáková, E. (2022). The Preference Analysis for Hikers' Choice of Hiking Trail. *Sustainability*, 14(11), 6795.
- Moreira, P. S., Ferreira, S., Couto, B., Machado-Sousa, M., Fernandez, M., Raposo-Lima, C., & Morgado, P. (2020). Protective elements of mental health status during the COVID-19 outbreak in the Portuguese population. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.04.28.20080671>.
- Morey, E. R., & Thiene, M. (2017). Can personality traits explain where and with whom you recreate? A latent-class site-choice model informed by estimates from mixed-mode LC cluster models with latent-personality traits. *Ecological Economics*, 138, 223-237. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2017.03.038>.
- Morgan, J. D., & Coutts, R. A. (2016). Measuring Peak Experience in Recreational Surfing. *Journal of Sport Behavior*, 39(2), 202-217.
- Morse, W. C., Stern, M., Blahna, D., & Stein, T. (2022). Recreation as a transformative experience: Synthesizing the literature on outdoor recreation and recreation ecosystem services into a systems framework. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 38, 100492.
- Mortan, O., & Sütcü, S. T. (2011). İştisel varsanılarda bilişsel-davranışçı terapi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(4):647-663.
- Mundy, J., Ibrahim, H., Robertson, B., Bedingfield, W., & Carpenter, G. (1992). Quincentennial leisure awareness: The 500-Year Journey. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 63(8), 50-55.
- Munro, B., Dassen, J., Wijnen, A., Fogg, C., & Steele, J. (2006). What is the nature of hang gliding injuries in Australia?. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9, 27.

- Muzaki, I., & Anggraeni, A. I. (2020). The Role of psychoogical empowerment, workplace friendship, workplace spirituality and subjective wellbeing on organizational citizenship behavior. *Journal of Research in Management*, 3(1).
- Nes, R., Røysamb, E., Tambs, K., Harris, J., & Reichborn-Kjennerud, T. (2006). Subjective well-being: Genetic and environmental contributions to stability and change. *Psychological Medicine*, 36(7), 1033-1042. doi:10.1017/S0033291706007409
- Neulinger, J. (1990). A leisure society: Idle dream or viable alternative, encroaching menace or golden opportunity. In *JB Nash Lecture Series*. American Association for Leisure and Recreation.
- Nguyen, K. A., Azevedo, F. S., & Papendieck, A. (2021). No longer an imaginary case: Community, plans, and actions in canoeing rapids. *Journal of the Learning Sciences*, 30(4-5), 529-575. <https://doi.org/10.1080/10508406.2021.1936530>.
- Nicholson, S. (2015). Peeking behind the locked door: A survey of escape room facilities. *White Paper* available online at <http://scottnicholson.com/pubs/erfacwhite.pdf>.
- Nkwanyana, S. (2020). Recreation and leisure in promoting social inclusion: A reflection of documented theory. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, 9(2), 1-9.
- Norbury, A., & Husain, M. (2015). Sensation-seeking: dopaminergic modulation and risk for psychopathology. *Behavioural brain research*, 288, 79-93. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2015.04.015>.
- Novotná, M. & Kunc, J. (2022). Balloon tourism, in Buhalis, D. (Ed.), *Encyclopedia of Tourism Management and Marketing*. Edward Elgar Publishing Ltd., Cheltenham, UK. 10.4337/9781800377486.balloon.tourism.
- Núñez, J. L., & León, J. (2015). Autonomy Support in the Classroom. *European Psychologist*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1027/1016-9040/a000234>.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 730. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.91.4.730>.
- Palmer, D., Florida-James, G., & Ball, C. (2021). Enduro world series (EWS) mountain biking injuries: a 2-year prospective study of 2010 riders. *International journal of sports medicine*, 42(11), 1012-1018.
- Pan, R., Lo, H., & Neustaedter, C. (2017, June). Collaboration, awareness, and communication in real-life escape rooms. In *Proceedings of the 2017 Conference on Designing Interactive Systems* (1353-1364). ACM.

- Pantzar, M., & Shove, E. (2005). *Manufacturing leisure-Innovations in happiness, well-being and fun*. Helsinki, Finland.
- Park, H., Kim, C. G., Kim, K., & Lee, S. H. (2022). Estimation of multiple skydiving jumps with unscented Kalman filtering. *Journal of Wind Engineering and Industrial Aerodynamics*, 227, 105069. <https://doi.org/10.1016/j.jweia.2022.105069>.
- Pearce, P.L. (2007) Sustainability research and backpacker studies: Intersections and mutual insights. In Hannam, K., & Ateljevic, I. (Eds.), *Backpacker Tourism-Concepts and Profiles*. Bristol: Channel View Publications, 38-53.
- Persson, P. B., & Bondke Persson, A. (2017). Altitude sickness and altitude adaptation. *Acta Physiologica*, 220(3), 303-306. <https://doi.org/10.1111/apha.12894>.
- Plagenhoef, S. (1979). Biomechanical analysis of Olympic flatwater kayaking and canoeing. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 50(3), 443-459.
- Poe, E. (1903). *The Pit and the Pendulum*. The Works of Edgar Allan Poe (Lit2Go Edition). Retrieved March 13, 2019, from <https://etc.usf.edu/lit2go/147/the-works-of-edgar-allan-poe/5368/the-pit-and-the-pendulum/>
- Pogrebnoy, A. I., Makarova, G. A., Chernukha, S. M., & Karpov, A. A. (2022). Canoeing training systems in russia and belarus: comparative analysis. *Theory and Practice of Physical Culture*, (1), 25-27.
- Price, R., & DeBever, M. (1998). The windana therapeutic community's action adventure program. In *Exploring the boundaries of adventure therapy: International perspectives. Proceedings of the international adventure therapy conference (1st, Perth, Australia, July, 1997)*, 343.
- Priest, S. (1992). Factor exploration and confirmation for the dimensions of an adventure experience. *Journal of Leisure Research*, 24(2), 127-139. <https://doi.org/10.1080/00222216.1992.11969881>.
- Priest, S., & Baille, R. (1987). Justifying the risk to others: The real razor's edge. *Journal of Experiential Education*, 10(1), 6-22.
- Próchniak, P. (2016). Need for achievement in outdoor recreation: scale construction and validation. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 4(2), 142-151.
- Próchniak, P. (2017). Adventure behavior seeking scale. *Behavioral Sciences*, 7(2), 35.
- Raggiotto, F., & Scarpi, D. (2021). This must be the place: A destination-loyalty model for extreme sporting events. *Tourism Management*, 83, 104254.
- Rantala, O., & Varley, P. (2019). Wild camping and the weight of tourism. *Tourist Studies*, 19(3), 295-312. <https://doi.org/10.1177/2F1468797619832308>.

- Raymore, L. A. (2002). Facilitators to leisure. *Journal of Leisure research*, 34(1), 37-51. <https://doi.org/10.1080/00222216.2002.11949959>.
- Reed, C. (2016). Resident Evil's rhetoric: The Communication of corruption in survival horror video games. *Games and Culture*, 11(6), 625-643. <https://doi.org/10.1177%2F1555412015575363>.
- Rekand, T. (2012). The epidemiology of injury in hang-gliding and paragliding. *Epidemiology of Injury in Adventure and Extreme Sports*, 58, 44-56. <https://doi.org/10.1159/000338581>.
- Rhodes, R. (2013). Guernica: Horror and inspiration. *Bulletin of the Atomic Scientists*, 69(6), 19-25. <https://doi.org/10.1177/0096340213508672>.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health education*, 21(6), 33-39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>.
- Rietveld, C. A., Cesarini, D., Benjamin, D. J., Koellinger, P. D., De Neve, J. E., Tiemeier, H., ... & Bartels, M. (2013). Molecular genetics and subjective well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(24), 9692-9697. <https://doi.org/10.1073/pnas.1222171110>.
- Roberti, J. W. (2004). A review of behavioral and biological correlates of sensation seeking. *Journal of research in personality*, 38(3), 256-279. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00067-9](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00067-9).
- Roca Rubio, M. F., Eriksson, U., Brummer, R. J., & König, J. (2021). Short intense psychological stress induced by skydiving does not impair intestinal barrier function. *PLoS One*, 16(7), e0254280. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254280>.
- Rogerson C.M. & Rogerson J.M. (2020). Camping Tourism: A review of recent international scholarship. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 28(1), 349-359. <https://doi.org/10.30892/gtg.28127-474>.
- Rossi, R., Soggi, V., Talevi, D., Mensi, S., Niolu, C., Pacitti, F., & Di Lorenzo, G. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. *Frontiers in psychiatry*, 11, 790. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00790>.
- Røysamb, E., Harris, J. R., Magnus, P., Vittersø, J., & Tambs, K. (2002). Subjective well-being. Sex-specific effects of genetic and environmental factors. *Personality and individual differences*, 32(2), 211-223.
- Ruess, C., Kristen, K. H., Eckelt, M., Mally, E., Litzemberger, S., & Sabo, A. (2013). Stand up paddle surfing-an aerobic workout and balance training. *Procedia Engineering*, 60, 62-66. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2013.07.032>.
- Ruiters, A. F. P. (2022). *Self-Construction while backpacking*. Master Thesis Tourism and Culture, Radboud University.
- Russell, B. (1935). *In praise of idleness*. Unwin.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
- Sadler, M., Miller, C., Christensen, K., & McGue, M. (2011). Subjective wellbeing and longevity: A Co-twin control study. *Twin Research and Human Genetics*, 14(3), 249-256. doi:10.1375/twin.14.3.249.
- Salvaggio, M. J. (2016). *Bursting the backpacker bubble: Exploring backpacking ideology, practices, and contradictions* (Doctoral dissertation, University of Nevada, Las Vegas).
- Sato, M., Yoshida, M., Wakayoshi, K., & Shonk, D. J. (2017). Event satisfaction, leisure involvement and life satisfaction at a walking event: The mediating role of life domain satisfaction. *Leisure Studies*, 36(5), 605-617.
- Saul, D., Steinmetz, G., Lehmann, W., & Schilling, A. F. (2019). Determinants for success in climbing: A systematic review. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 17(3), 91-100. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2019.04.002>.
- Schlebecker, J. T. (1958). An Informal history of hitchhiking. *The Historian*, 20(3), 305-327. <https://doi.org/10.1111/j.1540-6563.1958.tb01838.x>.
- Schöffl, V. (2013). Rock and ice climbing. In *Adventure and Extreme Sports Injuries* (7-35). Springer, London.
- Schrader, M. P., & Wann, D. L. (1999). High-risk recreation: The relationship between participant characteristics and degree of involvement. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 426-440.
- Schram B, Hing W, Climstein M (2017) The Long-term effects of stand-up paddle boarding: A Case study. *Int J Sports Exerc Med.*, 3:065. <https://doi.org/10.23937/2469-5718/1510065>.
- Schram, B. (2015). *Stand up paddle boarding: an analysis of a new sport and recreational activity* (Doctoral dissertation, Bond University).
- Schram, B., Hing, W., & Climstein, M. (2016). The physiological, musculoskeletal and psychological effects of stand up paddle boarding. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 8(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s13102-016-0057-6>.
- Schuch, F. B., Bulzing, R. A., Meyer, J., Vancampfort, D., Firth, J., Stubbs, B., ... & Deenik, J. (2020). Associations of moderate to vigorous physical activity and sedentary behavior with depressive and anxiety symptoms in self-isolating people during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey in Brazil. *Psychiatry research*, 292, 113339. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113339>.
- Seneca, (2018). *İşsizliğe Övgü*, Çev. Berna Günen, Kırmızı Kedi Yayınları, İstanbul.



- Sevengil, R. A., & Önal, S. (1985). *İstanbul nasıl eğleniyordu?*. İletişim Yayınları.
- Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, O., Çeliksoy, M. A., & Kocaekşi, S. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Editör: Kocaekşi STC Anadolu Üniversitesi Yayını, Yayın No: 2497.
- Sharma, V. (2018). From pre-colonial, colonial to post-colonial: A survey of african leisure. In *Mapping Leisure* (223-234). Springer, Singapore.
- Shephard, R. J. (1987). Science and medicine of canoeing and kayaking. *Sports medicine*, 4(1), 19-33. <https://doi.org/10.2165/00007256-198704010-00003>.
- Siebert, S., Herden, J., & Gey, H. (2022). Self-assessment of riding skills and perception of trail difficulty in mountain biking-An investigation within the German-speaking mountain biking community. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 100500, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2022.100500>.
- Sivan, A. (2020). Leisure in times of COVID-19: Reflection on Hong Kong and Israel. *World Leisure Journal*, 62(4), 322-324. <https://doi.org/10.1080/016078055.2020.1825260>.
- Skår, M., Odden, A., & Inge Vistad, O. (2008). Motivation for mountain biking in Norway: Change and stability in late-modern outdoor recreation. *Norsk Geografisk Tidsskrift-Norwegian Journal of Geography*, 62(1), 36-45.
- Soderman, B. (2015). "Don't look... or it takes you": The Games of horror vacui. *Journal of Visual Culture*, 14(3), 311-316. <https://doi.org/10.1177/2F1470412915607915>.
- Spittle, S. (2011). "Did this game scare you? Because it sure as hell scared me!" Fear, the Abject and the Uncanny. *Games and Culture*, 6(4), 312-326. <https://doi.org/10.1177/2F1555412010391091>.
- Spittler, J., Gillum, R., & DeSanto, K. (2020). Common Injuries in Whitewater Rafting, Kayaking, Canoeing, and Stand-Up Paddle Boarding. *Current sports medicine reports*, 19(10), 422-429. 10.1249/JSR.0000000000000763.
- Spowart, L., Hughson, J., & Shaw, S. (2008). Snowboarding mums carve out fresh tracks: resisting traditional motherhood discourse?. *Annals of Leisure Research*, 11(1-2), 187-204. <https://doi.org/10.1080/11745398.2008.9686792>.
- Stasiak, A. (2016). Escape rooms: A New offer in the recreation sector in Poland. *Turyzm*, 26(1), 31-47. Doi:10.1515/tour-2015-0003.
- Stegman, S. (2010). *The relation between sensation seeking and life satisfaction*, A thesis presented to the Graduate Faculty of the Fort Hays State University, Kansas, USA.

- Steinmetz, K. F. (2018). Carceral horror: Punishment and control in Silent Hill. *Crime, Media, Culture*, 14(2), 265-287. <https://doi.org/10.1177%2F1741659017699045>.
- Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0).
- Stevens, B., Kagan, S., Yamada, J., Epstein, I., Beamer, M., Bilodeau, M., & Baruchel, S. (2004). Adventure therapy for adolescents with cancer. *Pediatric blood & cancer*, 43(3), 278-284. 10.1002/pbc.20060.
- Stinson, M. J., & Grimwood, B. S. (2022). Defacing: affect and situated knowledges within a rock climbing tourismscape. *Journal of Sustainable Tourism*, 30(7), 1602-1620. <https://doi.org/10.1080/09669582.2020.1850748>.
- Stoel, R. D., De Geus, E. J., & Boomsma, D. I. (2006). Genetic analysis of sensation seeking with an extended twin design. *Behavior genetics*, 36(2), 229-237. <https://doi.org/10.1007/s10519-005-9028-5>.
- Stoker, B.. (1997). *Dracula*. Peterborough, Ont: Broadview Press.
- Stormann, W. F. (1991). The ideology of the American urban parks and recreation movement: Past and future. *Leisure Sciences*, 13(2), 137-151.
- Stormann, W. F. (1993). The recreation profession, capital, and democracy. *Leisure Sciences*, 15(1), 49-66.
- Stöckl, A., Sieker, J., Westman, A., & Mei-Dan, O. (2020). Practical and conceptual analysis of wingsuit base flight. *Muscles, Ligaments & Tendons Journal (MLTJ)*, 10(2). 10.32098/mltj.02.2020.10.
- Strand, M. (2022). Attitudes towards disordered eating in the rock climbing community: a digital ethnography. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00619-5>.
- Stuart, R. H. (2022). *Dress like a woman, paddle like a man: Exploring gendered subjectivities in whitewater kayaking* (Doctoral dissertation, Western Carolina University).
- Subramanian, J. (2013). The monstrous makeover: American Horror Story, femininity and special effects. *Critical Studies in Television*, 8(3), 108-123. <https://doi.org/10.7227%2FCST.8.3.9>.
- Swarbrooke, J., Beard, C., Leckie, S., & Pomfret, G. (2012). *Adventure tourism: The new frontier*. Routledge.
- Şahin, İ. T. (2022). Özel ve genel görelilik teorilerine alternatif görelilik teorisi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 22(3), 486-497.

- Tarcan, S. (2019). *Yelken ve rüzgar sörfü yapan bireylerin serbest zaman motivasyonu ve heyecan arayışları*. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans tezi.
- Teymoorian, P. S. (2018). *Examining the moderating roles of need for achievement and goal commitment on self-efficacy, goal difficulty and performance* (Doctoral dissertation, Alliant International University).
- Theodori, G. L., Luloff, A. E., & Willits, F. K. (1998). The Association of Outdoor Recreation and Environmental Concern: Reexamining the Dunlap-Heffernan Thesis I. *Rural Sociology*, 63(1), 94-108.
- Thompson, R., & Cruse, D. (1993). Leisure awareness and education: Preparing for retirement. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 64(4), 35-37.
- Thomson, C.J., Carlson, S.R., Rupert, J.L., (2013). Association of a common d3 dopamine receptor gene variant with sensation seeking in skiers and snowboarders. *Journal of Research in Personality*. 47, 153-158. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.11.004>.
- Thornton, B., & Sanchez, J. E. (2010). Promoting resiliency among Native American students to prevent dropouts. *Education*, 131(2), 455-464.
- Tinsley, H. E., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure sciences*, 8(1), 1-45. <https://doi.org/10.1080/01490408609513056>.
- Tison, G. H., Avram, R., Kuhar, P., Abreau, S., Marcus, G. M., Pletcher, M. J., & Olgin, J. E. (2020). Worldwide effect of COVID-19 on physical activity: A descriptive study. *Annals of internal medicine*, 173(9), 767-770. <https://doi.org/10.7326/M20-2665>.
- Tok, S. (2011). The big five personality traits and risky sport participation. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 39(8), 1105-1111. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.8.1105>.
- Tomyn, A. J., & Weinberg, M. K. (2018). Resilience and subjective wellbeing: A psychometric evaluation in young Australian adults. *Australian Psychologist*, 53(1), 68-76. <https://doi.org/10.1111/ap.12251>.
- Torkildsen, G. (2012). *Leisure and recreation management*. Routledge.
- Torres, V. A., & Gulliver, S. B. (2020). Firefighters: An occupational case study of resilience. In *Positive psychological approaches to disaster: Meaning, resilience, and posttraumatic growth*, 99-114. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-32007-2\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-030-32007-2_7).
- Tøstesen, G., & Langseth, T. (2021). Freeride Skiing—risk-taking, recognition, and moral boundaries. *Frontiers in sports and active living*, 3, 650564. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.650564>.

- Tribe, J. (2003). Whose Journeys? Where and why and with what consequences?. In *Whose Journeys? The Outdoors and Adventure as Social and Cultural Phenomena*. Barrow-in-Furness, UK: Fingerprints.
- Tribe, J. (2011). *The economics of recreation, leisure and tourism*. Routledge.
- Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual review of psychology*, 74, 547-576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>.
- Türktaş, M. (1999). Divani Lügatit-Türk'te yer alan ve XI. Yüzyılda Türkler arasında oynanan oyunlar. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(5), 61-65.
- Ural, C., Öncü, F., Belli, H., & Soysal, H. (2013). Adli psikiyatrik süreç içindeki şizofreni hastalarının şiddet davranışı değişkenleri: bir olgu kontrol çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24, 17-24.
- Urco Badillo, A. M. (2020). *La práctica de parapente como deporte de aventura en la montaña Nitón* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera Turismo).
- Van der Smissen (1990). The Dynamics of recreation. In *JB Nash Lecture Series*. American Association for Leisure and Recreation.
- van Leeuwen, M., Klerks, Y., Bargeman, B., Heslinga, J., & Bastiaansen, M. (2020). Leisure will not be locked down-insights on leisure and COVID-19 from the Netherlands. *World Leisure Journal*, 62(4), 339-343. <https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1825255>.
- van Someren, K., & Howatson, G. (2008). Prediction of flatwater kayaking performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3(2), 207-18.
- Varol, F., Aksu, H. S., & Demirel, M. (2022). Evaluation of outdoor recreation potential of destinations in terms of paragliding: the case of Konya. *Tourism and Recreation*, 4(1), 13-23. <https://doi.org/10.53601/tourismandrecreation.1079252>.
- Veal, A. J. (2019). Joffre Dumazedier and the definition of leisure. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 42(2), 187-200. <https://doi.org/10.1080/07053436.2019.1625533>.
- Veal, A. J. (2022). The 4-day work-week: the new leisure society?. *Leisure Studies*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2094997>.
- Vella, E. J., Milligan, B., & Bennett, J. L. (2013). Participation in outdoor recreation program predicts improved psychosocial well-being among veterans with post-traumatic stress disorder: A pilot study. *Military medicine*, 178(3), 254-260.

- Vella, S. L. C., & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233.
- Vester, H. G. (1987). Adventure as a form of leisure. *Leisure studies*, 6(3), 237-249. <https://doi.org/10.1080/02614368700390191>.
- Vujić, S., Mirkov, D., Dikić, N., Küpper, T., Totić, S., Đoković, A., ... & Manovski, K. (2021). Anthropometric, strength, endurance and flexibility characteristics of male elite ice climbers and sport climbers. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 72(2), 75-80.
- Wang, J. L., Jackson, L. A., Zhang, D. J., & Su, Z. Q. (2012). The relationships among the big five personality factors, self-esteem, narcissism, and sensation-seeking to Chinese University students' uses of social networking sites (SNSs). *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2313-2319. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.001>.
- Wantono, A., & McKercher, B. (2020). Backpacking and risk perception: The case of solo Asian women. *Tourism Recreation Research*, 45(1), 19-29. <https://doi.org/10.1080/02508281.2019.1636180>.
- Weber, M. (1930). *The Protestant ethic and the spirit of capitalism*. New York: Routledge.
- Westekemper, K., Reinecke, H., Signer, J., Meißner, M., Herzog, S., & Balkenhol, N. (2018). Stay on trails-effects of human recreation on the spatiotemporal behavior of red deer *Cervus elaphus* in a German national park. *Wildlife Biology*, 2018(1), 1-9. <https://doi.org/10.2981/wlb.00403>.
- Wheatley, K. A. (2021). Exploring the relationship between mindfulness and rock-climbing: a controlled study. *Current Psychology*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01593-y>.
- Wheaton, B., & Tomlinson, A. (1998). The changing gender order in sport? The case of windsurfing subcultures. *Journal of sport and social issues*, 22(3), 252-274.
- White, S. F., Lee, Y., Phan, J. M., Moody, S. N., & Shirtcliff, E. A. (2019). Putting the flight in "fight-or-flight": Testosterone reactivity to skydiving is modulated by autonomic activation. *Biological psychology*, 143, 93-102. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2019.02.012>.
- Wiesner, W., & Kunysz, P. (2018). Risk management in kitesurfing as a basic condition of effective learning and safe swimming. *Polish Hyperbaric Research*, 64(3), 55-67. <https://doi.org/10.2478/phr-2018-0019>.
- Wilde, O., (1970). *The soul of man under socialism*. Platanus Publishing.
- Williams, J. C. (2013). Sailing as Play. *Icon*, 132-192.
- Wilson, I., McDermott, H., Munir, F., & Hogervorst, E. (2013). Injuries, ill-health and fatalities in white water rafting and white water paddling. *Sports medicine*, 43(1), 65-75. <https://doi.org/10.1007/s40279-012-0007-8>.

- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, 67(4), 294. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0024431>.
- Wolf, F. (2022). *Road kids of America: Rediscovering unconventional travel*. The Pennsylvania State University, Harrisburg
- Wright, M. O. D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. *Handbook of resilience in children*, 15-37. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_2).
- Wu, C. H. J., & Liang, R. D. (2011). The relationship between white-water rafting experience formation and customer reaction: A flow theory perspective. *Tourism Management*, 32(2), 317-325. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2010.03.001>.
- Yardı, Z., & Aksöz, O. (2021). Evaluation of virtual hang-glider applications in terms of tourism with swot analysis. *J. Tourism Hosp*, 10(2), 6.
- Yaşar, O. (2014). Bozcaada'nın su sporlarından rüzgar sörfü (windsurfing) ve uçurtma sörfü (kitesurfing) potansiyelinin coğrafi temelleri. *Electronic Turkish Studies*, 9(2).
- Yıldız, S. (2021). Macera turizmi: Saldı gölünün rüzgâr sörfü potansiyelinin analizi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 593-610.
- Yoshino, A. (2008). *Stress and coping in the context of adventure education: Testing a hypothetical model of perceived psychological growth* (Doctoral dissertation, Indiana University).
- Yu, J., & Williford, W. R. (1993). Alcohol and risk/sensation seeking: Specifying a causal model on high-risk driving. *Journal of Addictive Diseases*, 12(1), 79-96. [https://doi.org/10.1300/J069v12n01\\_07](https://doi.org/10.1300/J069v12n01_07).
- Yu, Y., & Turco, D. M. (2000). Issues in tourism event economic impact studies: The case of the Albuquerque International Balloon Fiesta. *Current Issues in Tourism*, 3(2), 138-149.
- Zambianchi, M., & Carelli, M. G. (2018). Positive attitudes towards technologies and facets of well-being in older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 37(3), 371-388. <https://doi.org/10.1177/0733464816647825>.
- Zebrack, B., Kwak, M., & Sundstrom, L. (2017). First Descents, an adventure program for young adults with cancer: who benefits?. *Supportive Care in Cancer*, 25(12), 3665-3673. [10.1007/s00520-017-3792-7](https://doi.org/10.1007/s00520-017-3792-7)
- Zelinski E.J. (2004). *Çalışma(ma)'nın keyfi, işkolikler, işsizler ve emekliler için bir rehber*. Birinci Baskı. Çolakoğlu D (Çev), İstanbul: Boyner Yayınları.
- Zowisło, M. (2010). Leisure as a category of culture, philosophy and recreation. Physical culture and sport. *Studies and Research*, 50(1), 66-71. [10.2478/v10141-010-0024-y](https://doi.org/10.2478/v10141-010-0024-y)

- Zuckerman M (1994): *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. New York: Cambridge University Press.
- Zuckerman, M. (1996). The psychobiological model for impulsive unsocialized sensation seeking: A comparative approach. *Neuropsychobiology*, 34(3), 125-129. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1159/000119303>.
- Zuckerman, M., & Kuhlman, D. M. (2000). Personality and risk-taking: common biosocial factors. *Journal of personality*, 68(6), 999-1029.

# Macera Rekreasyonu: *Kuramlar ve Yaklaşımlar*

Dr. Öğr. Üyesi Elvan Deniz YUMUK  
Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

 ÖZGÜR  
YAYINLARI

ISBN 978-975-447-840-2  
  
9 789754 478402